

## Wat u moet weten over de Gecombineerde Leefstijl Interventie

- Wat is het?
- Hoe werkt het?
- Wat kost het mij?
- Meer informatie

### Gecombineerde Leefstijl Interventie: wat is het?

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is een leefstijlprogramma, dat u helpt bij het aanpassen van uw leef-, beweeg- en voedingsgewoonten. Als u klaar bent met het programma zit u lekkerder in uw vel, u voelt zich gezonder en fitter en u heeft een positiever zelfbeeld. U bent waarschijnlijk afgevallen en meer gaan bewegen. Misschien slaapt u beter, of kunt u zich meer ontspannen. Mensen met diabetes hebben misschien minder of geen medicatie meer nodig.

Er zijn verschillende programma's voor Gecombineerde Leefstijl Interventie. In Zoetermeer en Benthuizen hebben we gekozen voor Coaching op Leefstijl (Cool). Hoe ziet dit programma eruit?

- Het is een 2-jarig begeleidingstraject bestaande uit:
  - Een acht maanden durend basisprogramma met acht groepsbijeenkomsten en vier individuele bijeenkomsten
  - Een 16 maanden vervolprogramma met eveneens 8 groepsbijeenkomsten en 4 individuele gesprekken.

Naast de groepsbijeenkomsten is er dus ruimte voor persoonlijke aandachtspunten en vragen.
- Leefstijl coaching richt zich op bewegen, voeding, slapen, ontspanning en hoe u daar gezond mee leert omgaan.
- Het gecombineerde programma met verschillende leefstijlgebieden is effectiever dan de afzonderlijke delen. Bovendien werkt het stimulerend om het samen met anderen te doen.
- De begeleiding wordt afgestemd op uw persoonlijke mogelijkheden en wensen. Samen met de leefstijlcoach kijkt u naar uw gewoontes en stelt u heldere en haalbare doelen die leiden tot een gezonde leefstijl.

Voorbeeldprogramma voor de groepsbijeenkomsten:

Inhoud groepsprogramma:
Bijeenkomst 1: Kleine aanpassingen, groot effect
Bijeenkomst 2: Kom in beweging
Bijeenkomst 3: Lekker eten geeft structuur aan je dag
Bijeenkomst 4: Slapen en ontspanning
Bijeenkomst 5: Afvallen is plannen
Bijeenkomst 6: Hoe maak ik mijn acties tot een succes?
Bijeenkomst 7: Hoe gezond is jouw weekend?
Bijeenkomst 8: Hoe blijf ik in beweging?

### Gecombineerde Leefstijl Interventie: hoe werkt het?

Indien u in aanmerking wilt komen voor de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) en u voldoet aan de voorwaarden om mee te doen dan kan de huisarts u verwijzen voor een intake bij de leefstijlcoach. U krijgt van de huisarts een verwijfsbrief mee, die u meeneemt naar de eerste afspraak (intakegesprek) met de leefstijlcoach.

U belt of mailt de leefstijlcoach om een **afspraak te maken voor een intake**:

- Marieke Hendriks [m.hendriks@dietheek.nl](mailto:m.hendriks@dietheek.nl) 06-42839286  
Groepsbijeenkomsten op donderdag 15.00 – 16.30 uur (Oosterheem); start 6 juni 2019
- Dennis Mannaart <https://www.fysiok.nl/gli-leefstijl> 088-0666184  
Groepsbijeenkomsten op woensdagochtend 10.00 – 11.30; start 15 mei 2019.

De leefstijlcoach neemt zo spoedig mogelijk contact met u op als hij/zij niet direct bereikbaar is.

Dit intakegesprek duurt circa 1 uur. Hierin bespreekt u of het programma geschikt is voor u en wat u zou willen bereiken. Omdat het programma twee jaar duurt, besteedt de coach veel aandacht aan motivatie. Dit voorkomt dat u begint aan een programma dat niet bij u past. Het kan zijn dat u na de intake het advies krijgt een ander traject te volgen dat beter bij uw situatie past.

Indien u kunt deelnemen aan de GLI zal de leefstijlcoach zal u informeren over de start van de groepsbijeenkomsten.

## Gecombineerde Leefstijl Interventie: wat kost het mij?

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is een leefstijlprogramma dat in 2019 nieuw in het basispakket is opgenomen. Ten aanzien van de kosten zijn er 2 mogelijkheden:

1. Wij hebben een contract met uw zorgverzekeraar voor 2019: wij regelen met uw zorgverzekeraar de betaling van de GLI. U heeft geen kosten (100% vergoeding).
2. Wij hebben geen contract met uw zorgverzekeraar, dan kunt u ook deelnemen aan de GLI. Wij zullen de rekening (per kwartaal) naar u als deelnemer sturen en u maakt zelf met uw verzekeraar afspraken over hoe u deze nota kunt indienen en hoeveel u daarvan terug krijgt.

In beide gevallen gaat deelname niet ten laste van uw eigen risico.

**Wij adviseren u dringend, voorafgaand aan de intake duidelijkheid te hebben over hoe u de rekening bij uw zorgverzekeraar kunt indienen en hoeveel u terug krijgt bij deelname aan de GLI!**

Zorgverzekeraar	Contract	Advies
DSW	Ja; volledige vergoeding	
Menzis	Ja; volledige vergoeding	
Zilveren Kruis	Ja; volledige vergoeding	
Zorg en Zekerheid	Ja; volledige vergoeding	
Overige zorgverzekeraars	Nee; deelnemer ontvangt rekening en maakt afspraken met zorgverzekeraar over vergoeding	Neem <u>vooraf</u> contact op met zorgverzekeraar over de vergoeding van de door u in te dienen rekening

Wij zullen de volgende kosten bij u in rekening brengen (laatste kolom) wanneer wij geen contract met uw zorgverzekeraar hebben:

Kosten	Aantal keren in rekening	In rekening te brengen (incl. 21% BTW)	Totale kosten
Intake	1	€ 70,18	€ 70,18
Behandelfase	4	€ 131,29	€ 525,16
Onderhoudsfase	4	€ 89,30	€ 357,20
Totaal			€ 952,54

## Meer informatie

[www.zoetermeergezond.nl](http://www.zoetermeergezond.nl) onder het kopje 'uitgelicht'.