

## 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 is opgezet om u te begeleiden 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 wellicht minder of geen medicatie meer nodig.

In Zoetermeer en Benthuizen maken we gebruik van de methode: Coaching op Leefstijl (Cool).

- Het is een 2-jarig begeleidingstraject bestaande uit:
  - Een 8 maanden durend basisprogramma met 8 groepsbijeenkomsten en 4 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.

- Leefstijlcoaching richt zich op bewegen, voeding, slapen, ontspanning en hoe u daar gezond mee leert omgaan.
- Informatie over bewegen en beweegmogelijkheden zijn onderdeel van het programma. Het bewegen zelf valt buiten het programma.
- Het gecombineerde programma met verschillende leefstijlgebieden is effectiever dan de afzonderlijke delen. Bovendien werkt het stimulerend om het samen te doen.

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 verwijsbrief 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
- Dennis Mannaart <https://www.fysiok.nl/gli-leefstijl> 088-0666184
- Paul Schoof [info@prismij.nl](mailto:info@prismij.nl) 06-51 098 300

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 voor u is en wat u zou willen bereiken. Aangezien het programma 2 jaar duurt, is motivatie een belangrijk onderdeel van dit gesprek. Het kan zijn dat een ander traject meer geschikt wordt gevonden voor uw situatie en u een ander advies krijgt.

Indien u kunt deelnemen aan de GLI, betekent dit dat u gedurende 2 jaar bereid bent deel te nemen aan deze vorm van begeleiding. De leefstijlcoach zal u op de hoogte brengen van 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
Anderzorg	Ja; volledige vergoeding	
Avéro Achmea Zorgverzekeringen	Ja; volledige vergoeding	
Aevitae	Ja; volledige vergoeding	
De Friesland Zorgverzekeringen	Ja; volledige vergoeding	
Interpolis Zorgverzekeringen	Ja; volledige vergoeding	
FBTO Zorgverzekeringen	Ja; volledige vergoeding	
IAK Volmacht	Ja; volledige vergoeding	
In Twente Zorgverzekeraar	Ja; volledige vergoeding	
Menzis	Ja; volledige vergoeding	
Stad Holland Zorgverzekeraar	Ja; volledige vergoeding	
Zorg en Zekerheid	Ja; volledige vergoeding	
Zilveren Kruis	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)
Intake	1	€ 70,18
Behandelfase	4	€ 131,29
Onderhoudsfase	4	€ 89,30
Totaal		€ 952,51

## Meer informatie

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