



Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)

Per 1 januari 2019 is GLI opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Ook wij zien veel voordelen in de inzet van GLI. Mensen met overgewicht krijgen met deze programma's namelijk de handvatten aangereikt om hun leefstijl blijvend te veranderen.

Wat is een GLI?

Een GLI richt zich op het stimuleren van een gezondere leefstijl en het verminderen van overgewicht. Dit wordt aangepakt met een combinatie van:

- gezonder eten
- meer lichaamsbeweging
- bevorderen van gedragsverandering

Verschillende zorgprofessionals kunnen een GLI aanbieden, zoals diëtisten, fysiotherapeuten en leefstijlcoaches. Een GLI is een programma dat 24 maanden duurt. Het bestaat uit een behandel fase van 12 maanden en een onderhoudsfase van 12 maanden. In het basisprogramma stel je doelen en werk je aan het veranderen van je voedingspatroon, beweegpatroon en gedrag. Dit gebeurt in individuele sessies en groepsessies. Hierna volgt de onderhoudsfase met regelmatige terugkom- en monitoringsmomenten. Uit diverse studies blijkt dat langdurige begeleiding essentieel is voor een blijvend effect. Bij verandering van leefstijl gaat het vooral om het vasthouden van het nieuwe gedrag.

Vergoeding en verwijzing

De GLI wordt vergoed vanuit de basisverzekering. De huisarts beoordeelt of het programma in jouw geval voor vergoeding in aanmerking komt. Het eigen risico is niet van toepassing op de GLI. Het programma komt eventueel voor vergoeding in aanmerking indien er sprake is van een Body Mass Index (BMI) vanaf:

- 30
- 25 en een verhoogd risico op hart- en vaatandoeningen en diabetes type 2
- 25 en artrose of slaapapneu

De huisarts verwijst je naar een zorgaanbieder die voldoet aan de gestelde kwaliteitscriteria. Wil je weten welke zorgaanbieder een contract heeft? Check www.aevitae.com.

Drie programma's

De GLI bestaat uit drie verschillende programma's; Coaching op Leefstijl (COOL), Beweegkuur en SLIMMER. Elk programma heeft een ander doel en een andere doelgroep.

COOL

Het programma COOL is bedoeld voor mensen met overgewicht of obesitas die gewicht willen verliezen door een gezondere leefstijl. Een leefstijlcoach helpt de deelnemer via individuele en groepsessies met een gezondere leefstijl.

Beweegkuur

De Beweegkuur is bedoeld voor inactieve mensen met overgewicht. Het doel is gezonder eten, meer bewegen en gedragsverandering. Een leefstijlcoach, een voedingsdeskundige en een beweegprofessional begeleiden de deelnemer.

SLIMMER

SLIMMER is bedoeld voor mensen met een verhoogde kans op diabetes door overgewicht. Een diëtist, leefstijlcoach en beweegprofessional begeleiden de deelnemer met een gezondere leefstijl en meer bewegen om zo diabetes type 2 te voorkomen.

Niet in aanmerking voor GLI en toch overgewicht?

Naast de vergoeding van diëtië uit de basisverzekering kan de door jou gekozen aanvullende verzekering ook een vergoeding bevatten voor extra uren diëtië, een bezoek aan de gewichtsconsulent of cursussen gericht op voeding. Geen aanvullend pakket of wil je zelf aan de slag om langdurig je levensstijl te verbeteren? Lees dan het artikel '[In 3 stappen fitter](#)' op Aevitaal.



Meer weten? Neem dan gerust telefonisch contact met ons op via telefoonnummer 088-35 35 763. Wij helpen je graag!

