

izer

**BeWeeg** Kuur

HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

# Patiëntenfolder

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)



Het beste recept voor uw  
gezondheid!

## Wat is de GLI?

De GLI is een gecombineerde leefstijl interventie, gericht op het realiseren van gezondheidswinst voor mensen vanaf een matig gewicht gerelateerd gezondheidsrisico. In deze interventie staat een combinatie van bewegen, gezonde voeding en gedragsverandering centraal.

De GLI is een programma van twee jaar. Het eerste jaar bestaat uit de begeleidingsfase en het tweede jaar uit de onderhoudsfase. De GLI wordt uitgevoerd door lokale zorgprofessionals die u begeleiden.

Deze zorgprofessionals zijn:

- Uw huisarts
- Een leefstijlcoach
- Een fysiotherapeut of oefentherapeut
- Een diëtist
- Lokale sport- en beweegaanbieders



## Programma

1e jaar	2e jaar
<b>Huisartsenpraktijk:</b>	
✓ Doorverwijzing GLI	
<b>Leefstijlcoach:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intake</li> <li>✓ 7 x 30 min. begeleiding en follow-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 5x 30 min. begeleiding, follow-up en eindgesprek</li> </ul>
<b>Fysio/oefentherapeut:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1x individueel beweegplan</li> <li>✓ 2x 60 min. groepsbijeenkomst</li> <li>✓ Introductie GLI-instructeur</li> <li>✓ Begeleiding naar lokaal beweegaanbod</li> </ul>	
<b>GLI-instructeur:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Begeleiding bij terugval</li> <li>✓ Begeleiding lokaal beweegaanbod</li> </ul>
<b>Diëtist:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1x individueel voedingsplan</li> <li>✓ 3x 60 min. groepsbijeenkomsten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3x 60 min. groepsbijeenkomsten</li> </ul>



## Bewegen, gezonde voeding en gedragsverandering

De GLI is een combinatie van bewegen, gezonde voeding en gedragsverandering. U start met een intake bij een leefstijlcoach. Hij of zij kijkt u naar uw huidige leefstijl en maakt samen met u een plan voor een gezondere leefstijl voor op de lange termijn. Daarna stelt u samen met de fysiotherapeut of oefentherapeut een beweegplan op en maakt u met de diëtist een voedingsplan. Het voedingsplan bestaat uit individuele en groepsbijeenkomsten.

## Vergoeding Zorgverzekering

Vanaf 2019 wordt de GLI vergoed vanuit de basiszorgverzekering. De doorverwijzing naar de GLI gaat altijd via de huisarts.

## Meer informatie

Kijk op onze website voor meer informatie:  
[www.izer.nl](http://www.izer.nl).

Vlambloem 61  
3068 JG ROTTERDAM  
T: 010 - 750 15 00  
[info@izer.nl](mailto:info@izer.nl)  
[www.izer.nl](http://www.izer.nl)



**Dankzij verbinding naar verbetering**