

Menzis Verzekerden

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

GLI 'Overgewicht'

richt zich op het verbeteren van de gezondheid door het aanpassen van de leefstijl. Het doel is onder andere om af te vallen, gezonder te eten en een betere kwaliteit van leven te hebben.

De opbouw bestaat uit een intake met een leefstijlcoach gevolgd door coaching in individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten. Samen met de leefstijlcoach wordt gekeken welke (sport-) activiteit het beste bij de deelnemer past.



voeding



bewegen



ontspanning

Resultaten GLI

De GLI - Beweegkuur - is bewezen effectief. Er is blijvend gewichtsverlies, men eet gezonder (meer groenten en fruit) en men beweegt meer.

GLI 'Overgewicht' is voor

- ✓ Volwassenen vanaf 18 jaar
- ✓ Matig verhoogd gerelateerd gezondheidsrisico of hoger (GGR zie tabel)
- ✓ Gemotiveerd om leefstijl aan te passen en twee jaar mee te doen
- ✓ Daarna structureel vol te houden
- ✓ Menzis zorgverzekering

Verwijzing door

- ✓ Huisarts
- ✓ Medisch specialist

Programma

- ✓ Beweegkuur
- ✓ Intensief
- ✓ Twee jaar

Verwijzen naar leefstijlcoach in de buurt

Gebruik hiervoor de Zorgvinder.

Vergoeding

- ✓ Is onderdeel van het basispakket
- ✓ Is kosteloos voor deelnemers
- ✓ Eigen risico geldt niet voor de GLI

Sporten

Sporten is geen onderdeel van de reguliere GLI, dit betaalt de deelnemer zelf.

BMI kg/m ²	Geen verhoogd risico op (overlijden aan) HVZ en DM2	Verhoogd risico op (overlijden aan) HVZ en DM2	Comorbiditeit
≥ 25 BMI <30	Licht verhoogd*	Matig verhoogd	Matig verhoogd
≥ 30 BMI <35	Matig verhoogd	Matig verhoogd	Sterk verhoogd
≥ 35 BMI <40	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd	Extreem verhoogd
BMI ≥ 40	Extreem verhoogd	Extreem verhoogd	Extreem verhoogd

* Dit geldt voor Garant Verzorgd verzekerden met een Aanvullende verzekering. Zie hiervoor ook de factsheet: Preventiefundament

Stappenplan deelnemer

1. Spreekuur huisarts of medisch specialist
2. Bespreken GLI en criteria
3. Verwijzing naar leefstijlcoach
4. Intake leefstijlcoach en uitleg programma
5. Intake fysiotherapeut
6. Intake diëtist
7. Groepsbijeenkomsten
8. Sportactiviteiten bespreken

Beweegkuur - behandelphase jaar 1

Leefstijlcoach (HBO)

- Intake
- 7x 30 min begeleiding en follow-up

Fysiotherapeut

- 1x individueel beweegplan
- 2x 60 min groepsbijeenkomst
- Introductie Beweegkuurinstructeur
- Begeleiding lokaal beweegaanbod

Diëtist

- 1x individueel voedingsplan
- 3x 60 min groepsbijeenkomsten

Beweegkuur - onderhoudsfase jaar 2

Leefstijlcoach (HBO)

- 5x 30 min begeleiding, follow-up en eindgesprek

Fysiotherapeut

- Begeleiding bij terugval
- Begeleiding lokaal beweegaanbod

Diëtist

- 3x 60 min groepsbijeenkomsten

Structureel sporten