

# PREVENTIEFUNDAMENT

## GarantVerzorgd 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 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.

#### Samenwerking Menzis - Gemeente - Aanbieders

Menzis werkt samen met verschillende gemeenten en aanbieders om de GLI én het sporten te vergoeden of toegankelijker te maken voor mensen met een GarantVerzorgd-verzekering.

#### GLI 'Overgewicht' is voor

- ✓ Volwassenen vanaf 18 jaar
- ✓ Overgewicht (GGR\*): BMI  $\geq$  25
- ✓ Gemotiveerd om leefstijl aan te passen en twee jaar vol te houden
- ✓ Menzis GarantVerzorgd-verzekering

\* GGR = Gewichtrelateerd Gezondheidsrisico

#### Werving deelnemers

Mogelijke deelnemers ontvangen een brief of mail via Menzis. De brief en de criteria worden beoordeeld door de huisarts en de huisarts verwijst door naar de leefstijlcoach.

#### 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
- ✓ Gemeente zorgt voor betaalbare sportactiviteiten

#### 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