

# *GRATIS BEGELEIDING BIJ OVERGEWICHT*

## Gecombineerde Leefstijlinterventie

*vergoed vanuit de basisverzekering  
zonder eigen risico*

**HUISARTS**  
**EN ZORG**

Regiocoördinator:



078 – 612 55 49

[gli@yourhealthspot.nl](mailto:gli@yourhealthspot.nl)

[www.gli-zuidhollandzuid.nl](http://www.gli-zuidhollandzuid.nl)

## Wat is de GLI?

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een programma dat speciaal is ontwikkeld voor mensen met overgewicht, die willen afvallen en gemotiveerd zijn om gezonder te gaan leven.

Het programma duurt in totaal 24 maanden. Je gaat aan de slag met alle aspecten van een gezonde leefstijl: voeding, beweging, omgaan met stress, ontspanning, goed slapen, innerlijke balans en gedragsverandering. Daarbij krijg je begeleiding van een leefstijlcoach in de vorm van 16 groepsbijeenkomsten (van ieder 1,5 uur) én een aantal individuele gesprekken (in totaal 8 uur).

## Hoe kan je deelnemen?

Deelnemen kan uitsluitend op verwijzing van je huisarts. Je moet in ieder geval een BMI hoger dan 30 en in sommige situaties hoger dan 25 hebben. Je huisarts kan beoordelen of je in aanmerking komt.

## Waar kun je deelnemen?

Er zijn meerdere locaties waar het programma wordt aangeboden. Kijk op de website voor meer informatie en de startdata van de verschillende groepen.

## Wat krijg je vergoed?

Het programma wordt door alle zorgverzekeraars volledig vergoed vanuit de basisverzekering. De kosten worden niet verrekend met je eigen risico.



## Samen gezond in Zuid-Holland zuid!

De GLI is een landelijk ontwikkeld programma dat sinds 1 januari 2019 is opgenomen in de basisverzekering.

Binnen de regio Gorinchem e.o. werken een groot aantal partijen samen om de GLI te organiseren.

Het programma wordt je aangeboden door zorggroep Huisarts en Zorg (namens alle aangesloten huisartsenpraktijken in de regio) in samenwerking met de GGD, de gemeenten, het regionale leefstijlcentrum Your Health Spot en een groot aantal lokale leefstijlcoaches, diëtisten en fysiotherapeuten.

Op de regionale website vind je meer informatie over de samenwerkingspartners, de locaties die zijn aangesloten en de zorgverleners die jou als deelnemer kunnen begeleiden.

[www.gli-zuidhollandzuid.nl](http://www.gli-zuidhollandzuid.nl)

