

## Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) Ook bij NXT Fysio

Je hebt overgewicht. En je wil wel gezonder leven. Maar hoe pak je dat aan? Je kunt kosteloos meedoen aan de Gecombineerde Leefstijl Interventie, met persoonlijke begeleiding én groepsbijeenkomsten. Dat werkt, als je écht gemotiveerd bent.

Samen met een leefstijlcoach en fysiotherapeut wordt er gekeken naar o.a. jouw beweeg-, voeding, slaap- en herstelgedrag. Een intensief tweejarig traject waarbij we samen gaan werken naar nieuw gezond gedrag, een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl wordt geassocieerd met vitaliteit en heeft een gunstige invloed op chronische aandoeningen zoals diabetes, artrose en hart- en vaatziekten.

NXT Fysio:

- ◆ (Sport-) fysiotherapie
- ◆ Manueeltherapie
- ◆ Oedeemtherapie
- ◆ Geriatrie
- ◆ Kinderfysiotherapie
- ◆ Ergotherapie

**NXTHEALTH**  
Fit en vitaal.

mei 2021

NXT Fysio  
Algemeen afsprakennummer 088-26 26 000  
info@nxtfysio.nl | www.nxtfysio.nl

**NXTFYSIO**  
Op weg naar herstel.

## Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)



info@nxtfysio.nl | www.nxtfysio.nl  
Algemeen afsprakennummer 088-26 26 000

### Wat is de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)?

Een gecombineerde leefstijlinterventie is gericht op het verminderen van overgewicht en op een gezondere leefstijl bij volwassenen. Dit wordt aangepakt met een combinatie van gezonder eten, meer bewegen en gedragsverandering. Jij maakt je eigen leefstijlkeuzes, waarbij je ondersteund wordt door een leefstijlcoach en de andere mensen in de groep.

### Hoe ziet het traject eruit?

Je krijgt eerst een gesprek met een leefstijlcoach, met wie je samen je persoonlijke doelen vaststelt. Hoeveel wil je afvallen? Wat wil je veranderen aan je voedingspatroon? Hoe wil je meer gaan bewegen of sporten, en wat dan?

Er wordt speciaal voor jou een plan op maat gemaakt. Ook krijg je steun in groepsbijeenkomsten, zo leren deelnemers van elkaar. In de praktijk blijkt dat een goede stok achter de deur: 'als hij het kan volhouden, kan ik het ook'.

Het tweejarig traject bestaat uit 26 afspraken variërend van 30 tot 60 minuten, bestaande uit:

- Uitgebreide intake bij de leefstijlcoach om jouw doelen te bepalen en het in kaart brengen van jouw gezondheidsprofiel, inclusief gezondheidscheck.
- Ondersteuning van een fysiotherapeut incl. het maken van een persoonlijk beweegplan.
- Regelmatig coaching gesprekken met de leefstijlcoach, zowel individueel als in groepsverband.

- Regelmatig informatiebijeenkomsten over diverse onderwerpen (denk aan: beweging, voeding, slaap, herstel, gezond thuiswerken, 50+brein etc.)
- Samen op zoek naar beweegmogelijkheden in de buurt die bij jou passen.

### Wanneer kan je meedoen?

- Je bent 18 jaar of ouder.
- Je hebt een BMI van 30 of hoger of een BMI tussen de 25 en 30 met daarbij (een verhoogd risico op) hart- en vaatziekten of diabetes type 2.
- Je bent sterk gemotiveerd om jouw leefstijl aan te passen, jij kunt in een groep functioneren en je bent bereid om twee jaar lang mee te doen aan het Cool-programma.
- Je hebt een doorverwijzing van de huisarts.
- Voldoe je niet aan bovenstaande eigen en wil je wel meedoen? Dat kan natuurlijk ook, maar dan worden de kosten niet vergoed door de verzekeraar.

### Wat zijn de kosten?

Per 1 januari 2019 zit de 'erkende gecombineerde leefstijlinterventie' (GLI) in de basisverzekering. Het COOL-programma zoals we dat binnen NXT Fysio aanbieden wordt vergoed uit de basis zorgverzekering. Dat betekent dat het traject volledig wordt vergoed door de zorgverzekeraars. Hierbij wordt jouw eigen risico niet aangesproken. We vragen wel een investering van je in tijd want je gaat tenslotte 2 jaar aan de slag om een blijvend resultaat te behalen door het aanleren van een gezonde(re) leefstijl!

### Trainen

Naast het volgen van het programma Gezonde Leefstijl Interventie wat vergoed wordt door de zorgverzekeraars kun je bij ons in de praktijk een trainingsabonnement afsluiten om te trainen met de juiste begeleiding.

Voor meer informatie: <https://www.nxtfysio.nl/specialisaties/beweegprogrammas/sporten-onder-begeleiding/>  
Deze kosten worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

### Samen aan de slag

Wil je meer informatie? Ben je benieuwd of dit programma bij je past? Of wil jij samen met onze leefstijlcoach aan de slag?

Stuur een mail naar [info@nxtfysio.nl](mailto:info@nxtfysio.nl) of bel naar 088 – 26 26 000.

**NXTHEALTH**  
Fit en vitaal.