



Postbus 400, 2300 AK Leiden
T. (071) 5 825 825
F. (071) 5 825 011
zorgenzekerheid.nl
K.v.K. 28050216
AFM nummer 12001019



Hier voor
een gezonde
leefstijl

Hier voor een gezonde leefstijl

Wil je gezonder en fitter worden? Doe dan mee aan een leefstijlprogramma. Je krijgt hulp van een leefstijlcoach, diëtist, fysiotherapeut of oefentherapeut en verbetert jouw leefstijl. Je huisarts of specialist kan een verwijzing geven.

Hoe ziet het programma eruit?

In twee jaar leer je meer over gezonder eten en meer bewegen. Je leert om gezonder te eten: hoe kun je dat doen, wat is voor jou lekker, gezond en goedkoop? Je leert hoe je kunt omgaan met moeilijke momenten. Het belang van goed slapen en ontspanning komen ook aan bod. Daarnaast leer je omgaan met problemen waardoor je minder goed voor jezelf zorgt. En hoe je de gezonde leefstijl kunt volhouden.

Groepslessen en één op één contact

Je komt bij elkaar in een groep, meestal 12 keer. Je ontmoet mensen die ook bezig zijn met gezonder worden.

Naast de groepslessen praat je ook één op één met de leefstijlcoach, diëtist of fysiotherapeut. Zo kun je gericht aan de slag. Wat wil je

straks kunnen, hoe wil je je voelen, wat wil je bereiken? Je leert hoe je in je dagelijks leven meer kunt bewegen. Ga bijvoorbeeld kijken en meedoen bij sport- en beweegclubs bij jou in de buurt. Probeer uit wat je leuk vindt.

Contact met de huisarts

Je huisarts hoort graag hoe het met je gaat. Daarom hebben de leefstijlcoach en huisarts regelmatig contact. Of je vertelt jouw huisarts er zelf over. Misschien blijkt tijdens het programma dat je ook andere zorg nodig hebt. Dit kun je dan bespreken met je huisarts.

Wat levert deelname op?

- Je hebt een goede kans dat je afvalt, gezonder wordt en blijft.
- Je krijgt veel hulp, twee jaar lang.
- Je hebt een begeleider aan wie je al jouw vragen kunt stellen.
- Je gaat je beter en fitter voelen.
- Je kunt weer doen wat je graag wilt doen, je kwaliteit van leven is beter.
- Je hebt minder kans om ziek te worden.
- Je kunt omgaan met moeilijke momenten.
- Je kunt je nieuwe gezondere leefstijl goed volhouden.

Voor wie is het?

Mensen met een BMI van 25 of hoger die (een van) deze problemen hebben en hier iets aan willen doen:

- een verhoogde kans op hart- en vaatziekten
- (een verhoogde kans op) diabetes
- artrose
- slaapapneu

Wat kost het?

Het leefstijlprogramma (gecombineerde leefstijl-interventie (GLI)) wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Dit valt niet onder je eigen risico. Er kunnen eventueel wel bijkomende kosten zijn, zoals kosten voor een sportabonnement of voeding of een bezoek aan een niet-gecontracteerde zorgverlener. Deze laatste kosten worden (deels) vergoed.

Waar kun je terecht?

Na de verwijzing van je arts kun je kiezen uit vier leefstijlprogramma's. Kijk voor meer informatie op www.thuisarts.nl. Op zorgenzekerheid.nl/zorgzoeker vind je een lijst met gecontracteerde zorgverleners.

Meer informatie

Kijk op www.thuisarts.nl. Voor informatie over gecontracteerde zorgaanbieders ga je naar www.zorgenzekerheid.nl/zorgzoeker