

De GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie) is een tweejarig traject voor volwassenen met overgewicht of obesitas. U gaat twee jaar lang onder begeleiding van een leefstijlcoach aandacht besteden aan gezonde voeding, bewegen, slaap, omgaan met stress en ontspanning. Samen met de leefstijlcoach kijkt u wat bij u past en hoe u veranderingen in uw leven met succes kunt toepassen en vasthouden. In deze twee jaar wordt de begeleiding 100% vergoed vanuit de basisverzekering zonder eigen risico.

Wat leert u?

- gezonder te eten en andere keuzes te maken
- meer bewegen en hoe u dit vol kunt houden
- goed slapen en ontspannen
- om te gaan met problemen en stress
- vol te houden door dit twee jaar lang onder begeleiding toe te passen

Wat gaat u doen als u meedoet?

- U neemt 2 jaar deel aan één van de programma's. (U kunt tussentijds niet veranderen van programma!)
- U komt bij elkaar in een groep. U ontmoet mensen die ook bezig zijn met gezonder worden. U leert in deze groepslessen over eten, bewegen, stress, ontspannen en goed slapen. U praat ook alleen met de leefstijlcoach, diëtist of fysiotherapeut.
- U gaat kijken wat uw doelen zijn: wat wilt u straks kunnen, hoe wilt u zich voelen, wat wilt u bereiken.
- U leert hoe u in uw dagelijks leven meer kunt bewegen. U kunt bijvoorbeeld gaan kijken en meedoen bij sportclubs en beweegclubs bij u in de buurt. Zo kunt u uitproberen wat u leuk vindt.
- U leert om gezonder te eten: hoe kunt u dat doen, wat is voor u lekker, gezond en goedkoop.
- U leert wat voor u moeilijke momenten zijn, en hoe u daarmee om kunt gaan.

Wat u precies gaat doen, verschilt per programma, een overzicht van de beschikbare programma's en de onderlinge verschillen, worden weergegeven op pagina 2.

Hoe meldt u zich aan?

U wordt via de huisarts of praktijkondersteuner verwezen naar een leefstijlprogramma. Dit gaat via bureau Tipp.

De medewerker van Tipp bespreekt met u voor welk programma u kunt kiezen, welke leefstijlcoaches er bij u in de buurt zijn en wat de wachttijden zijn. Daarna wordt u opgeroepen door de leefstijlcoach van het door u gekozen programma

Welke leefstijlcoaches zijn in de regio Maastricht-Heuvelland?

Een overzicht van de leefstijlcoaches actief in de regio Maastricht-Heuvelland (en gecontracteerd door ZIO) vindt u hier: [Overzicht – ZIO Zorg Navigator \(tipp.nl\)](https://www.tipp.nl/overzicht-zio-zorg-navigators)

Wat zijn de verschillen tussen de programma's?

In de regio Maastricht-Heuvelland worden op dit moment de volgende programma's aangeboden:

Beweegkuur



- Begeleiding van leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut
- Intakes met de drie verschillende professionals
- Basisprogramma (12 maanden):
 - 7 individuele gesprekken met de leefstijlcoach
 - 6 groepsbijeenkomsten met de diëtist / fysiotherapeut
- Onderhoudsprogramma (12 maanden):
 - 7 individuele gesprekken met de leefstijlcoach
 - 3 groepsbijeenkomsten met de diëtist

Lees [hier](#) meer over de Beweegkuur.

Een overzicht van de leefstijlcoaches die de Beweegkuur aanbieden in de regio Maastricht-Heuvelland (en gecontracteerd zijn door ZIO) vindt u [hier](#).

Cool



- Begeleiding van de leefstijlcoach
- Start met een intake door de leefstijlcoach
- Basisprogramma (8 maanden):
 - 8 groepsbijeenkomsten
 - 3 individuele gesprekken
- Onderhoudsprogramma (16 maanden):
 - 8 groepsbijeenkomsten
 - 4 individuele gesprekken

Lees [hier](#) meer over Cool.

Een overzicht van de leefstijlcoaches die de Cool aanbieden in de regio Maastricht-Heuvelland (en gecontracteerd zijn door ZIO) vindt u [hier](#).

SLIMMER



- Begeleiding van leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapie
- Start met een intake met de leefstijlcoach en/of diëtist
- Basisprogramma (7 maanden):
 - 24 beweglessen
 - 3-5 individuele gesprekken met de diëtist
 - 1 groepsbijeenkomst met de diëtist
- Onderhoudsprogramma (17 maanden):
 - 2 groepsbijeenkomsten met de leefstijlcoach
 - 5 gesprekken met de leefstijlcoach

Lees [hier](#) meer over SLIMMER.

Een overzicht van de leefstijlcoaches die de SLIMMER aanbieden in de regio Maastricht-Heuvelland (en gecontracteerd zijn door ZIO) vindt u [hier](#).