

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)



Gezond leven en voldoende bewegen, hoe doet u dat?

Het Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) programma kan u hierbij helpen. Dit landelijke programma helpt volwassenen die te zwaar zijn om op een gezonde manier af te vallen en hun gezondheid te verbeteren. In het GLI-programma leert u alles over gezond eten en bewegen. U krijgt ondersteuning van een deskundig team en andere deelnemers. Samen werkt u aan een blijvende gedragsverandering.



Wat houdt het GLI-programma in?

- Krijg twee jaar lang professionele hulp om gezonder te gaan leven.
- Hulp van een GLI-zorgverlener, diëtist en/of fysiotherapeut.
- Goede kans dat u afvalt, gezonder wordt en blijft.
- Minder kans om ziek te worden.
- Beter en fitter voelen.

De kosten voor het GLI-programma krijgt u vergoed uit de basiszorgverzekering.

Hoe doet u mee?

Stap 1: Kies een GLI-zorgverlener bij u in de buurt.

- Woont u in de gemeenten Delft, Westland, Pijnacker-Nootdorp, Midden-Delfland, Hoek van Holland, Schiedam, Vlaardingen of Maassluis?
Kies dan [Beweegkuur van zorgorganisatie ZEL](#) (onder menukeuze 'Overzicht GLI-teams in de regio').
- Woont u in de gemeenten Den Haag, Wassenaar, Rijswijk en Leidschendam-Voorburg?
Kies dan voor een [GLI-programma van zorgorganisatie Hadoks](#).
U kunt kiezen uit:
 - BeweegKuur
 - Cool
 - SLIMMER
 - Samen Sportief in Beweging

Stap 2: Bespreek met uw huisarts uw verwijzing voor het GLI-programma.

Stap 3: Met de verwijsbrief van de huisarts maakt u een afspraak bij de GLI-zorgverlener.

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)



Wat gaat u doen?

Het eerste gesprek met de GLI-zorgverlener heet een intake. U krijgt dan uitleg over het programma en u kunt vragen stellen. Samen met de GLI-zorgverlener kijkt u of het programma bij u past.

- Kijken wat uw doelen zijn: wat wilt u straks kunnen, hoe wilt u zich voelen, wat wilt u bereiken.
- Mensen ontmoeten die ook bezig zijn met gezonder worden. U komt ongeveer 12 keer met een groep bij elkaar.
- Groepslessen volgen over eten, bewegen, stress, ontspannen en goed slapen.
- Leren wat voor u moeilijke momenten zijn en hoe u daarmee om kunt gaan.
- U krijgt één op één gesprekken met de leefstijlcoach, diëtist of fysiotherapeut.
- U leert gezonder eten: hoe kunt u dat doen, wat is voor u lekker, gezond en goedkoop.
- Leren 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.

Meer weten?

Voor meer informatie over het GLI-programma kunt u kijken op thuisarts.nl. Is het GLI-programma iets voor u, neem dan gerust contact op met uw huisarts. Zij weten meer over dit programma en kunnen u alle nodige informatie en begeleiding geven.

De GLI en Reinier de Graaf

De GLI voor volwassenen is een nuttige en betaalbare manier om uw gezondheid te verbeteren. Dit landelijke programma past in de strategie van Reinier de Graaf. Ons ziekenhuis wil gezondheid en welzijn van patiënten verbeteren in alle levensfasen. Door vroeg in te grijpen, kunnen we ziekten voorkomen. Ook stimuleren we een gezonde leefstijl. Dit doen we onder meer met zorgverleners en maatschappelijke partners in de regio.

De tekst in deze folder is deels afkomstig van thuisarts.nl.