

Informatie GLI Cool Leefstijlinterventie

Programma

- Persoonlijke intake voorafgaand aan de eerste workshop
- Startfase 8 maanden
 - 8 avondworkshops over o.a. beweging, voeding, slaap en ontspanning, verleidingen
 - Individuele gesprekken over het programma, de voortgang en het te bereiken doel
 - Na één jaar een terugkoppeling aan uw verwijzer over uw voortgang
- Onderhoudsfase 16 maanden
 - 8 avondworkshops over o.a. voeding, energiehuishouding, succesvolle verandering
 - Individuele gesprekken over het programma, de voortgang en het te bereiken doel
 - Aan het einde van het programma een terugkoppeling aan uw verwijzer of uw doel is bereikt
- De leefstijlcoaches die u begeleiden geven u informatie en handreikingen om uw leefstijl aan te passen en uw doel te bereiken. Het behalen van uw doel hangt echter voor een groot deel af van uw eigen inzet om veranderingen te willen aanbrengen in uw dagelijkse leven.
- Meer bewegen is een belangrijke onderdeel van een gezonde leefstijl. Daarom ontvangt u gedurende het gehele GLI programma 10 euro korting per maand op de fitnessstarieven in onze praktijk. De intake t.w.v. 25 euro krijgt u gratis. www.fysiobroekhuizen.nl/fitness-verantwoord-bewegen/ Niet verplicht, wel zinvol.

Vergoed door zorgverzekeraar

Het tweejarig durende programma GLI Cool Leefstijlinterventie wordt volledig vergoed door de zorgverzekeraar uit de basisverzekering. Hiervoor gelden GEEN kosten voor het eigen risico.

Alle zorgverzekeraars hebben hiervoor een contract afgesloten met onze opdrachtgever RegioZorgNu. Ook uw verzekering vergoedt dus het hele programma.

Verwijzing

Om voor de vergoeding van de zorgverzekeraar in aanmerking te komen is een verwijzing nodig vanuit de huisarts of specialist. U komt voor een verwijzing in aanmerking wanneer u:

- Een BMI heeft tussen de 25 en 30 en
 - een (matig) verhoogd risico op hart- of vaatziektes
 - of diabetes mellitus type 2
 - of slaapapneu
 - of artrose
 - of een buikomvang van 102cm of meer bij mannen en 88 cm of meer bij vrouwen
- Of een BMI heeft van meer dan 30

Om het BMI te berekenen deelt u Factor A door Factor B

- Factor A is het gewicht in kilo's, bijvoorbeeld 85 kilo
- Factor B is de lichaamslengte x de lichaamslengte, bijvoorbeeld 1,70 m x 1,70 m = 2,89
- BMI berekenen is dan als volgt: 85 delen door 2,89 = 29,41 BMI

Aanmelden of vragen?

Wilt u deelnemen aan het programma? Meld u dan direct aan bij onze praktijkondersteuners via onderstaande contactgegevens. U wordt dan in afwachting van de verwijzing alvast op de deelnemerslijst geplaatst zodat u verzekerd bent van een plek.

Telefoon (0348) 443141

WhatsApp (06)17475309

mail: info@fysiobroekhuizen.nl

Meer informatie over het programma kunt u ook vinden op onze website www.fysiobroekhuizen.nl onder "leefstijl".