

## Uw gezondheid staat bij ons centraal

---

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Fysiotherapie bij kinderen (4-18jr)
- Echografie
- Shockwave therapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Psychosomatische fysiotherapie
- Medisch Fitness
- Leefstijlprogramma
- Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)
- Healthcheck

## Openingstijden

---

Maandag	08:00 - 21:00
Dinsdag	08:00 - 21:00
Woensdag	08:00 - 21:00
Donderdag	08:00 - 21:00
Vrijdag	08:00 - 17:00

## Contact opnemen:

---



**Hoofdlocatie:** Medisch Centrum Waterland  
Horsterweg 34  
3891 EV Zeewolde

**Dependance:** sportschool Next Level  
Corridor 84  
3893 BE Zeewolde

t. 036-522 6720  
e. [info@fysiomcwaterland.nl](mailto:info@fysiomcwaterland.nl)  
i. [fysiotherapiezeewolde.nl](http://fysiotherapiezeewolde.nl)  
BTW-id NL001666974B06

## Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

---

In deze folder vindt u informatie over de BeweegKuur GLI - Gecombineerde Leefstijlinterventie



**Tel. 036-5226720**

# Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

---

De BeweegKuurGLI is een gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI), met aandacht voor de combinatie van bewegen, voeding en gedragsverandering.

De BeweegKuurGLI is daarom het aangewezen programma om een gezonde leefstijl te bereiken!

Het behandelend team is een multidisciplinair team bestaande uit een huisarts, leefstijlcoach, fysiotherapeut, diëtist en lokale buurtsportcoaches.

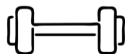
## Duur

---

De GLI is een traject van 2 jaar, waarvan de begeleidingsfase 1 jaar duurt en de onderhoudsfase 1 jaar.

Een GLI bestaat uit groepsbijeenkomsten en individuele contacten.

Het aantal groepsbijeenkomsten is gemiddeld 12 keer. Daarnaast zijn er ook nog 3 individuele contacten met de leefstijlcoach die de GLI aanbiedt.



# Hoe aan de GLI deelnemen en voor wie?

---

Je kunt aan de GLI deelnemen als je wordt verwezen door de huisarts of medisch specialist.

De huisarts heeft vastgesteld:

- een BMI van minimaal 25 én een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekten of een verhoogd risico op diabetes type II.
- een BMI van 30 of hoger.
- Je 18 jaar of ouder bent.

## Programma

---

In het programma ontwikkel je een leefstijl met meer beweging en gezondere voeding.

Er wordt gestart met een intake bij de leefstijlcoach. Zij kijkt naar de huidige leefstijl en maakt samen met u een plan om leefstijlverbeteringen aan te brengen, welke ook vol te houden zijn op lange termijn.

Daarna stelt de fysiotherapeut samen met u een bewegingplan op, zodat u meer in beweging komt.

De diëtiste kijkt naar uw huidige voedingspatroon en kijkt welke aanpassingen nodig zijn en hoe u die aanpassingen kunt volhouden.

In de begeleidingsfase is er veel persoonlijke coaching en in de bijeenkomsten worden de doelen besproken en de voortgang in kaart gebracht. In de onderhoudsfase wordt de begeleiding afgebouwd met als doel om zelfstandig verder te kunnen.

# Kosten

---

Vanaf 1 januari 2019 wordt de GLI vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. De kosten van de GLI vallen niet onder het eigen risico.

De GLI motiveert de deelnemer tot regelmatig bewegen buiten de GLI om. Een deelnemer moet zelf initiatief nemen voor dit extra beweegmoment, zodat het zoveel mogelijk aansluit bij de deelnemer zelf. De kosten van een sportclub of extra beweegmoment vallen buiten de GLI. Deze kosten komen dus voor eigen rekening.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Lianne Maasland en/of Dion Barends (leefstijlcoach/fysiotherapeut). Ook kunt u bellen naar 036-5226720 of mailen naar: [info@fysiomcwaterland.nl](mailto:info@fysiomcwaterland.nl)

