



# Checklist GLI - COOL

GLI = Gecombineerde  
Leefstijl Interventie

COOL = Coaching op Leefstijl



## Wat houdt een GLI programma in?



Sinds januari 2019 wordt vanuit de basisverzekering de Gecombineerde Leefstijl Interventie vergoed. Een GLI is een programma gericht op preventie, oftewel het voorkomen van ziektes. Wanneer je gewicht te hoog is, neemt de kans op het krijgen van een (chronische) ziekte meer toe. Aankomen in gewicht heeft vaak te maken met leefstijl; dit gaat natuurlijk over eten en bewegen, maar ook over stress, ontspanning en slaap. Maar ook over hoe jouw omgeving er uit ziet.

Omdat het erg lastig is om af te vallen, en vooral je gewicht te behouden, wordt nu voor bepaalde groepen zo'n preventief programma vergoed.

Eén van deze leefstijl trajecten die vergoed wordt vanuit de basis zorgverzekering is COOL, Coaching op Leefstijl.

## Ben jij geschikt voor een GLI-COOL?

Ben je gemotiveerd om twee jaar lang te investeren in je gezondheid en bereid om stappen te zetten die nodig zijn om een gezonder gewicht, meer energie etc. te krijgen?

Is je BMI hoger dan 30 of heb je een BMI hoger dan 25 en een verhoogd gezondheidsrisico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, artrose en/of slaapapneu?

Ben je 18 jaar of ouder (in bijzondere gevallen ook voor jongeren ouder dan 16 jaar)?

Ben je geschikt om in een groep te functioneren, dat wil zeggen dat je Nederlands spreekt?

Vier keer ja? Dan ben je geschikt! Het werkt als volgt:



## De kosten

De Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) zit in de basisverzekering. De meeste zorgverzekeraars vergoeden de erkende programma's volledig, maar niet allemaal. Check dit vooraf even bij je eigen zorgverzekeraar.

## Wat heb je nodig om een intake te plannen?

- ➔ ☐ Online verwijzing van je huisarts of specialist, daarbij aangeven dat je graag wilt deelnemen aan de GLI-COOL.
- ➔ ☐ Motivatie om 2 jaar lang aan de slag te gaan met jouw leefstijl.



**Gezondheid is niet te koop,  
je kunt de kans op gezondheid  
wel zelf vergroten!**

## Even voorstellen

Mijn naam is Trea de Vries-Derks, sinds enige tijd integraal leefstijlcoach en trainer. Aangesloten bij de Beroepsvereniging voor Leefstijl Coaches Nederland (de BLCN) en sinds dit voorjaar licentiehouder van de GLI COOL.

## HIGGS

De bedrijfsnaam waaronder ik dit doe is HIGGS -  
Hoe blijf Ik Gezond en Gelukkig  
Voor meer info: [www.higgsdrenthe.nl](http://www.higgsdrenthe.nl).

Voor verdere info of het maken van een afspraak,  
al dan niet voor de GLI-COOL - M 06-53120165

