

## Uw gezondheid staat bij ons centraal

---

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

## Openingstijden

---

Maandag	08:00 - 20:00
Dinsdag	08:00 - 18:00
Woensdag	08:00 - 20:30
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**

# De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

---

De GLI is ontwikkeld met als doel: een gezondere leefstijl! Jezelf fitter te voelen, beter te kunnen slapen, energiever te voelen en gezonder te eten. Het gaat hierbij om een gedragsverandering.

De Beweegkuur is een leefstijlinterventie die binnen onze praktijk wordt uitgevoerd en waar bovenstaande onderwerpen aan bod komen. U werkt samen met een multidisciplinair team bestaande uit een leefstijlcoach, fysiotherapeut, diëtist en lokale buurtsportcoaches.

## Duur

---

Het GLI-traject duurt twee jaar en bestaat uit twee onderdelen: het basisprogramma en het onderhoudsprogramma.

In beide onderdelen van het programma doet u mee aan groepsbijeenkomsten en gaat u individueel met de leefstijlcoach in gesprek.

In de groepsbijeenkomsten komen onderwerpen uit de leefstijl aan bod. In de individuele gesprekken wordt er meer gekeken naar uw persoonlijke situatie.



# Hoe aan de GLI deelnemen en voor wie?

---

Je kunt aan de GLI deelnemen als je wordt verwezen door de huisarts, POH 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;
- Je gemotiveerd bent om een gezondere leefstijl te creëren.

## Programma

---

Bij het programma krijgt u het volgende aangeboden:

- 60 minuten intake bij de diëtist;
- 60 minuten intake bij de leefstijlcoach + 5 individuele gesprekken;
- 2x 30 minuten bij de fysiotherapeut;
- 11 groepsbijeenkomsten per jaar.

Heeft u behoeften aan meer consulten bij een diëtist, dan kan na de intake gebruik gemaakt worden van uw eigen zorgpakket. Vanuit de basisverzekering is er een vergoeding van 3 uur beschikbaar. Bespreek de opties tijdens de intake met de diëtist.

Heeft u door medische redenen meer afspraken nodig bij de fysiotherapie, dan gaat ook dit via uw zorgpakket. Per zorgpakket verschilt het aantal afspraken waar u recht op heeft.

# Kosten

---

De GLI wordt vergoed vanuit de basisverzekering en kost u dus geen geld. Ook uw eigen risico wordt niet aangesproken. Wel vraagt het om uw eigen motivatie en inzet.

LET OP: binnen de GLI zit geen sportaanbod, het sporten is altijd voor eigen verantwoordelijkheid. De fysiotherapeut en/of bewegcoach kan u helpen bij het zoeken naar gepaste sportmogelijkheden in de regio. De kosten hiervan zijn 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)

