

Ondersteuning bij een gezonde leefstijl

U bespreekt met uw praktijkondersteuner/huisarts wat u wilt en kunt doen om uw gezondheid te verbeteren en wat daarvoor nodig is.

De praktijkondersteuner en de huisarts begeleiden u hierbij en kunnen u zo nodig doorverwijzen naar een leefstijlcoach in uw regio voor een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI).



Een leefstijlcoach kan u helpen om gezonde keuzes te maken en in actie te komen. De leefstijlcoach helpt u om een doel te formuleren en concrete stappen te zetten op weg naar een duurzame, gezonde leefstijl.

Wat levert het mij op?

Door uw leefstijl te veranderen en te behouden kunt u blijvend gewicht verliezen. Samen met de leefstijlcoach gaat u op weg naar een gezond en passend leef-, eet- en beweegpatroon. Ook kunnen gezondheids-

klachten verdwijnen en kan uw kwaliteit van leven toenemen.

Wanneer mag ik meedoen?

- 18+
- BMI tussen 25 en 30 i.c.m. een grote buikomvang:
>88 cm (vrouwen) en >102 cm (mannen)
- BMI tussen 25 en 30 i.c.m. (verhoogd risico op) diabetes of cardiovasculaire aandoeningen, artrose of slaapapneu
- BMI vanaf 30, ongeacht buikomvang, ongeacht co-morbiditeit
- voldoende gemotiveerd ter beoordeling van verwijzer en leefstijlcoach

Vergoeding van de zorgverzekeraar

U kunt kosteloos deelnemen aan de gecombineerde leefstijlinterventie: het wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en heeft geen invloed op uw eigen risico. Deelname is niet vrijblijvend. Er wordt verwacht dat u alle sessies aanwezig bent en ook tussen de sessies actief aan de slag gaat met de door uzelf geformuleerde verbeterstappen.

Hoe ziet het programma eruit?

Het programma heeft een totale looptijd van 24 maanden en bestaat uit een combinatie van groepsbijeenkomsten en individuele gesprekken. Het eerste jaar bestaat uit de begeleidingsfase en het tweede jaar uit de onderhoudsfase. Ongeveer 1 keer per maand is er een bijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomsten wordt aandacht besteed aan voeding, bewegsgewoontes, eetgewoontes en gedragsverandering. Het programma voorziet niet in gratis sporten.

Uw toestemming is nodig

Tijdens het programma worden uw gegevens uitgewisseld tussen huisarts en leefstijlcoach. Ketenzorg Friesland ontvangt vervolgens de gegevens die nodig zijn voor het indienen van de kosten bij de zorgverzekeraar en het uitbetalen van de zorgverleners.

Uw toestemming is hiervoor nodig. Uw huisarts vraagt u daarom een toestemmingsformulier te tekenen. Daarmee geeft u zorgverleners die betrokken zijn bij uw behandeling toestemming om uw gegevens te kunnen raadplegen.

Wat gebeurt er nog meer met uw gegevens?

Om de kwaliteit van de zorg te bewaken en waar mogelijk te verbeteren, kunnen verzamelde gegevens worden gebruikt voor (wetenschappelijk) onderzoek. De gegevens zijn dan geanonimiseerd, dus niet gekoppeld aan uw persoonlijke gegevens.

Tevredenheid en klachten

Het is belangrijk dat u tevreden bent over de uitvoering van uw individueel zorgplan. Is dit niet het geval? Bespreek uw klacht of bezwaar dan eerst met de betrokken zorgverlener. Als u er samen niet uitkomt, kunt u bellen naar Ketenzorg Friesland: 0513 65 67 70. Uw klacht wordt dan behandeld door de klachtenfunctionaris.

Heeft u vragen?

Neem dan contact op met uw huisarts of praktijkondersteuner.
Meer informatie over ketenzorg vindt u op www.ketenzorgfriesland.nl.