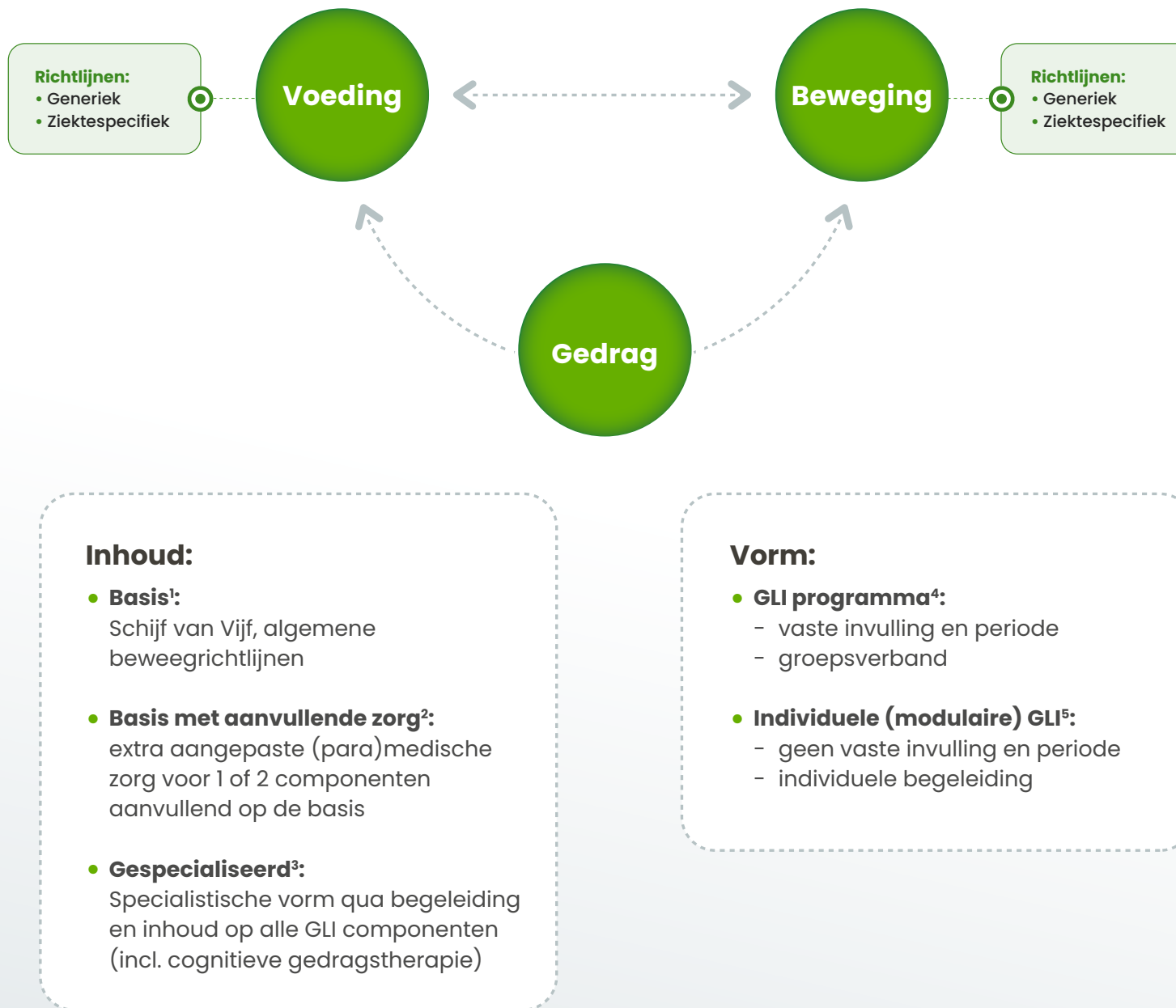


Figuur 13.2. Soorten Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI)



## Figuur 13.2. Soorten Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI)

### **1 Basis GLI**

De gezonde leefstijladviezen met betrekking tot voeding, beweging en gedrag in een basis GLI programma betreffen:

**Voeding:** de [Richtlijnen Goede Voeding](#) van de Gezondheidsraad (praktisch vertaald in [Schijf van Vijf](#)).

**Beweging:** de [Beweegrichtlijnen](#) van de Gezondheidsraad en adviezen conform module 'Beweging'. (Para)medische adviezen op het gebied van voeding (d.w.z. een dieet) of beweging, zijn geen onderdeel van een basis GLI programma.

**Gedrag:** hierin is ook aandacht voor voldoende slaap en zo min mogelijk chronische stress

*Voorbeelden erkende basis GLI programma's (zie [Loket Gezond Leven](#) voor een updatet overzicht van alle GLI's):*

- COOL, BeweegKuur, SLIMMER, X-FITTT GLI
- Samen Sportief In Beweging (SSIB); speciaal afgestemd op personen met een lagere sociaal- economische positie (SEP)
- Keer Diabetes2 Om (KDO GLI): speciaal afgestemd op personen met een *lage complexiteit* van Diabetes Mellitus type 2 (o.a. geen diabetesmedicatie of alleen metformine gebruik)

#### **Advies indicatiestelling basis GLI:**

- Voldoende motivatie tot gedragsverandering
- $\geq 25$  BMI  $< 35$  kg/m<sup>2</sup> in combinatie met vergrote buikomvang en/of comorbiditeit indien deze comorbiditeit geen aanvullende zorg behoeft.
- $\geq 35$  BMI  $< 40$  kg/m<sup>2</sup> zonder vergrote buikomvang en/of comorbiditeit

### **2 Basis GLI met aanvullende zorg**

Dit is een basis GLI, waarbij extra aangepaste (para)medische zorg geboden wordt voor 1 of 2 GLI componenten bovenop een basis GLI. Deze aanvullende zorg wordt meestal in de vorm van individuele (para)medische begeleiding gegeven bovenop een basis GLI programma.

De verwijzend huisarts of medisch specialist dient vast te stellen of er indicaties zijn voor aanvullende (para)medische zorg bovenop een basis GLI programma conform de duiding van het Zorginstituut Nederland (Latta, 2018).

Overweeg de inzet van een (gespecialiseerde) diëtist, beweeg(zorg)professional en/of psycholoog/psychotherapeut *aanvullend op* een bovengenoemd basis GLI programma. De vergoeding van deze *extra begeleiding* is zoals geregeld in de Zorgverzekeringswet (ZvW) en is aanvullend op de vergoeding van de betreffende GLI vanuit de basisverzekering.

Voor de indicatiebepaling van deze aanvullende zorg kan gebruik gemaakt worden van o.a.:

- [Artsenwijzer Diëtetiek](#)
- [Zorgmodule Bewegen](#)
- Module 'Organisatie van zorg'

#### **Advies indicatiestelling basis GLI met aanvullende zorg:**

- Voldoende motivatie tot gedragsverandering
- $\geq 25$  BMI  $< 35$  kg/m<sup>2</sup> in combinatie met comorbiditeit.

### **3 Gespecialiseerde GLI (zie ook module 'Gespecialiseerde GLI')**

Deze soort GLI is afgestemd op specifieke cliënten/patiënten ten aanzien van begeleiding bij en inhoud van alle GLI componenten.

De gezonde leefstijladviezen met betrekking tot voeding, beweging en gedrag in een gespecialiseerde GLI betreffen:

**Voeding:** een gepersonaliseerde dieetbehandeling door een diëtist bij comorbiditeit.

**Beweging:** begeleid bewegen in (bij voorkeur) groepsessies.

**Gedrag:** cognitieve gedragstherapie. Hierbij is ook aandacht voor voldoende slaap en zo min mogelijk chronische stress.

Het aantal contactmomenten en vervolgfafspraken ligt (meestal) hoger, de tijdsduur per contactmoment is (meestal) langer, kennis op minimaal (para)medisch niveau is nodig en er is meer ruimte voor individuele consulten dan bij een basis GLI programma. Een dergelijk GLI programma kan nodig zijn als op alle onderdelen van een GLI (voeding, beweging, gedragsverandering) intensieve (para)medische begeleiding geïndiceerd is, omdat het geneeskundige doelen betreft en niet een algemeen advies. Hierbij valt te denken aan personen vanaf obesitas klasse II in combinatie met comorbiditeit.

*Voorbeelden gespecialiseerde GLI programma's:*

- [LifestylerPro](#) (Mohseni, 2022)
- [Integrale Behandeling Obesitas](#) (IBO)
- Intensieve Keer Diabetes2 Om (KDO+): speciaal afgestemd op personen met een *hoge complexiteit* van Diabetes Mellitus type 2 d.w.z. dat er onder andere specifieke glucose verlagende medicatie gebruikt wordt (zie de [specifieke voorwaarden](#))

#### **Advies indicatiestelling gespecialiseerde GLI:**

- Voldoende motivatie tot gedragsverandering
- $\geq 35$  BMI  $< 40$  kg/m<sup>2</sup> in combinatie met vergrote buikomvang en/of comorbiditeit
- BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>

*Opmerking:* indien naar oordeel van de zorgprofessional(s) een basis GLI (met indien nodig aanvullende zorg) voldoende effect zou kunnen hebben, dan kan een basis GLI (met eventueel aanvullende zorg) ingezet worden.

### **4 GLI programma – in groepsverband**

Deze vorm van een GLI is een vast zorgprogramma met een *vaste vorm en inhoud* en wordt (meestal) in *groepsverband* aangeboden.

#### **Advies indicatiestelling GLI programma:**

Een GLI programma in groepsverband is de eerste keuze qua vorm; het leren van en met elkaar kan als stimulerend worden ervaren.

### **5 Individuele (modulaire) GLI – individuele begeleiding**

Bij deze vorm van een GLI krijgt de cliënt/patiënt een volledige individuele begeleiding die bestaat uit alleen die componenten van een GLI waarbij optimalisatie nodig is. Ook hierbij zijn de drie kenmerkende GLI componenten (voeding, beweging en gedrag) altijd op elkaar afgestemd (samenhang), hetgeen kenmerkend is voor een GLI. Hiervoor kan afstemming van en met meerdere professionals nodig zijn.

Deze vorm van GLI is flexibel qua duur, frequentie en intensiteit en aangepast aan de behoefte en mogelijkheden van de betreffende cliënt/patiënt. Deze vorm van een GLI kan korter duren dan een GLI programma.

#### **Advies indicatiestelling individuele (modulaire) GLI:**

- Indien cliënt/patiënt begeleiding nodig heeft middels een GLI waarin focus nodig is op slechts 1 of 2 GLI componenten, omdat de andere component(en) al geoptimaliseerd is (zijn). Hierbij worden de drie componenten (voeding, beweging en gedrag) wel altijd op elkaar afgestemd en kan afstemming van en met meerdere professionals nodig zijn.
- Indien cliënt/patiënt (aanzienlijk) meer baat zal hebben bij flexibele aangepaste individuele begeleiding, dan in een groep met vast programma.