

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) bij kanker

Lees hier wat een gecombineerde leefstijlinterventie voor u kan betekenen en wie ervoor in aanmerking komt.

Wat houdt GLI in?

GLI is een tweejarig programma waarin u wordt ondersteund door een leefstijlcoach, waarbij er aandacht is voor verschillende aspecten van een gezonde leefstijl. Denk hierbij bijvoorbeeld aan gevarieerde voeding, voldoende beweging, een gezond gewicht, slapen, omgaan met stress en het gebruik van medicatie. Kortom, we kijken veel verder dan gewicht of voeding alleen. Het programma bestaat uit een combinatie van individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten.

In het eerste jaar krijgt u handvatten aangereikt om een gezonde leefstijl aan te leren. In het tweede jaar wordt u ondersteund in het volhouden van de doorgevoerde veranderingen en bereikte doelstellingen.

Wie komt in aanmerking voor GLI?

U komt in aanmerking voor deelname wanneer:

- Uw Body Mass Index (BMI) boven de 25 is én u één of meer risicofactoren heeft die de kans op hart- en vaatziekten verhogen.
- Uw BMI boven de 30 is.

Welke voordelen biedt GLI mij als patiënt?

- De mogelijkheid om persoonlijke doelen te stellen in de individuele gesprekken met uw coach.
- De leefstijlcoach begeleidt u bij het behalen van de door u gestelde doelen, dit alles in uw eigen tempo.
- Uw behandelend specialist, eigen huisarts en/of praktijkondersteuner blijft betrokken bij uw behandeling, ook tijdens dit traject.

Kosten

- GLI wordt vergoed vanuit uw basis ziektekostenverzekering. U doet hiermee geen aanspraak op uw eigen risico.
- Voor meer informatie op basis van uw eigen polis kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar.
- Kosten voor deelname aan sportactiviteiten, lidmaatschapsgelden, of inschrijfgelden zijn voor uw eigen rekening.



Contact

Heeft u vragen na het lezen van deze folder? Bespreek ze met uw dokter op de polikliniek. Meer informatie vindt u ook op www.thuisarts.nl (<http://www.thuisarts.nl>), onder “Ik ga meedoen aan een leefstijl-programma”.

Polikliniek Oncologie: **043-387 64 00**

poli.oncologie@mumc.nl (<mailto:poli.oncologiecentrum@mumc.nl>),

Websites

[www.oncologie.mumc.nl](https://oncologie.mumc.nl) (<https://oncologie.mumc.nl/>).

www.thuisarts.nl (<https://www.thuisarts.nl/>).