

Keuzewijzer Leefstijlprogramma.

Wilt u gezonder gaan leven? Wij kunnen u doorsturen naar een **leefstijlprogramma** (ook wel **GLI** genoemd). U krijgt 2 jaar lang hulp van een leefstijlcoach. U betaalt niets extra: het zit in de basisverzekering. Het gaat niet van uw eigen risico af.

V2.0 · JULI 2026

In een leefstijlprogramma leert u **gezonde gewoontes** die u kunt volhouden. U doet meestal mee in een groep. Vaak krijgt u ook hulp van een diëtist of een beweegcoach. U bepaalt zelf uw doelen.

- ✓ Gezonder eten
- ✓ Beter slapen en ontspannen

- ✓ Meer bewegen
- ✓ Omgaan met stress

1. Past een leefstijlprogramma bij u?

CHECK VOORAF

✓ U kunt meedoen als WANNEER WEL

- U heeft **overgewicht** (BMI 25–35) en een grote buikomvang
—vrouwen: 88 cm of meer
—mannen: 102 cm of meer
- U heeft **overgewicht** (BMI 25–35) én één of meer ziektes die samenhangen met overgewicht (bijvoorbeeld kans op hart- of vaatziekte, diabetes, artrose of slaap-apneu)
- U heeft **fors overgewicht** (BMI 35 of hoger)
- U bent 18 jaar of ouder

Weet u uw BMI niet? Vraag het aan uw huisarts of bereken het op voedingscentrum.nl.

✗ Het past niet bij u als WANNEER NIET

- U wilt eigenlijk niet zelf meedoen
- U heeft een eetstoornis of zware psychische klachten
- U kunt door uw lichaam niet bewegen, ook niet op een aangepaste manier
- U voelt zich niet prettig in een groep

Twijfelt u? Bespreek het rustig met uw huisarts of de leefstijlcoach.

2. Welk programma past bij u?

VIER PROGRAMMA'S

KD20

Keer Diabetes2 Om

BIJ DIABETES

VOOR WIE
Mensen met diabetes type 2 of een grote kans daarop.

WAT IS HET BIJZONDERE

Speciaal voor mensen met suikerziekte. Met goed eten, meer bewegen en beter slapen kunt u uw klachten verminderen. Soms kunt u zelfs met minder medicijnen toe.

HOE WERKT HET

- Eerste 6 maanden intensief. Daarna nog 1,5 jaar hulp om het vol te houden
- Team: verpleegkundige, diëtist en coach
- Helemaal online. Gebruikt u meer diabetesmedicijnen? Dan doet u deels mee op een plek bij u in de buurt (**KD20 Plus**)

KIES DIT ALS → uw diabetes (of de kans daarop) het belangrijkste punt is.

SLIMMER

Stap voor stap, met veel hulp

VEEL BEGELEIDING

VOOR WIE
Mensen die veel uitleg en begeleiding willen.

WAT IS HET BIJZONDERE

SLIMMER neemt u stap voor stap mee. Goed als u nog niet zoveel weet over gezond leven of weinig beweegt.

HOE WERKT HET

- Eerste 6 maanden: **iedere week** in een groep (26 keer)
- 3 of 4 gesprekken met de diëtist
- 6 gesprekken met de leefstijlcoach
- Ook helemaal online te volgen (**SLIMMER Online**). U gebruikt dan een app

KIES DIT ALS → u wekelijks in een groep wilt komen en behoefte heeft aan veel uitleg.

De BeweegKuur

Zelf aan de slag, met steun

ZELFSTANDIG

VOOR WIE
Mensen die zelfstandig aan de slag willen.

WAT IS HET BIJZONDERE

Vraagt meer eigen initiatief. Tussen afspraken door gaat u zelf aan de slag. Een buurtsportcoach helpt u een sport of beweegvorm te vinden die past.

HOE WERKT HET

- 14 groepsbijeenkomsten verdeeld over 2 jaar
- 1 gesprek met de diëtist
- 8 gesprekken met de leefstijlcoach

KIES DIT ALS → u niet wekelijks wilt komen en graag zelf aan de slag gaat.

Cool

Begrijpen waarom u doet wat u doet

INZICHT & GEWOONTES

VOOR WIE
Mensen die willen leren waarom ze doen wat ze doen.

WAT IS HET BIJZONDERE

U kijkt naar uw gewoontes. Waarom doet u dingen zoals u ze doet? Het programma helpt u uzelf beter te begrijpen, zodat u uw gedrag kunt veranderen.

HOE WERKT HET

- Ongeveer 1 keer per maand een groep
- Thema's: bewegen, eten, stress, slapen, gewoontes
- Ook persoonlijke gesprekken met de coach
- Ook helemaal online te volgen (**Cool MiGuide**). Ook bijeenkomsten in de avond

KIES DIT ALS → u graag nadenkt over uw gewoontes en uzelf wilt begrijpen.

3. Welk programma past bij ú?

Beantwoord deze vragen rustig voor uzelf. De antwoorden helpen u kiezen — en u hoeft het niet alleen te doen. Uw huisarts en de leefstijlcoach denken met u mee.

Vijf vragen die u helpen kiezen

- 1 **Heeft u diabetes of een grote kans daarop?**
→ Ja, denk aan **KD20**
- 2 **Wilt u elke week in een groep komen?**
→ Ja, ik wil veel begeleiding: **SLIMMER**
→ Nee, liever minder vaak: **BeweegKuur** of **CoolL**
- 3 **Kunt u tussen afspraken zelf aan de slag?**
→ Ja, ik ben zelfstandig: **BeweegKuur**
→ Ik wil meer hulp: **SLIMMER**
- 4 **Wilt u liever online meedoen, vanuit huis?**
→ Ja: kies een programma met het onlinepictogram: **SLIMMER**, **CoolL** of **KD20**
→ Nee: alle programma's kunnen ook op een plek bij u in de buurt
- 5 **Wilt u vooral leren *waarom* u bepaalde gewoontes heeft?**
→ Ja: **CoolL** of **CoolL MiGuide**

? Weet u nog niet welk programma past? Geen zorgen. Uw huisarts en de leefstijlcoach helpen u kiezen tijdens het eerste gesprek.

Hoe gaat het verder?

- 1 U bespreekt deze keuzewijzer met uw **huisarts of praktijkondersteuner (POH)**.
- 2 Samen kiest u welk programma bij u past.
- 3 De huisarts stuurt u door naar de **leefstijlcoach**.
- 4 U krijgt een uitnodiging voor een **eerste gesprek** (een intake).
- 5 In dat gesprek hoort u alles over het programma. U mag al uw vragen stellen.
- 6 U beslist **zelf** of u wilt starten.

Goed om te weten

KOSTEN

Het kost u **geen geld**. Het zit in de basisverzekering. **Het gaat niet van uw eigen risico af.**

UW DOELEN

U bepaalt **zelf** uw doelen. Wat wilt u kunnen, hoe wilt u zich voelen?

WAT HET NIET IS

Geen gratis sportles, geen dieet. Wel **begeleiding** bij gezonder leven.

PSYCHOLOOG

Geen psycholoog binnen het programma. Heeft u dat nodig? Bespreek dat **apart**.

Meer lezen over de online programma's? Kijk op orion.uwartsonline.nl, bij het zorgprogramma leefstijl.