



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Gecombineerde leefstijlinterventie *voor de behandeling van overgewicht*



Een gecombineerde leefstijlinterventie, die sinds 2019 onder voorwaarden vergoed wordt vanuit de basisverzekering, heeft als doel overgewicht bij volwassenen te verminderen. Deelnemers aan deze interventie werken aan hun leefstijl, gezonder eten en duurzame gedragsverandering. Het programma duurt twee jaar en bestaat uit een behandelphase en een onderhoudsphase van elk twaalf maanden.

Dit werkt



1. Verschillende diëten (koolhydraat- of vetarm, proteïnerijk) kunnen gewichtsverlies realiseren.
2. Bewegen is belangrijk om gewichtstoename in de toekomst te voorkomen. Advies is 120-150 minuten per week, verdeeld over drie tot vijf sessies.
3. Doelen stellen én monitoren (denk aan gewicht, voedselinname en fysieke activiteit) ondersteunen de gedragsverandering.
4. Steun van familie en vrienden draagt bij aan gewichtsverlies.

Ook kansrijk



1. Een langere behandelduur met frequent contact tussen deelnemers en zorgverleners draagt bij aan behoud van gewichtsverlies op de langere termijn.
2. Motivational interviewing versterkt de autonome motivatie.
3. Stressmanagement en emotieregulatie helpen gewichtsverlies te bereiken en terugval te voorkomen. Dat is extra belangrijk bij deelnemers met een lage sociaaleconomische status.
4. Zowel groeps-, individuele als gemixte interventies kunnen effectief zijn bij het verminderen van gewicht.

Handig om te weten

- Zorgverzekeraars contracteren een gecombineerde leefstijlinterventie via zorggroepen of direct bij individuele zorgaanbieders.
- De huisarts of medisch specialist verwijst patiënten die in aanmerking komen voor een gecombineerde leefstijlinterventie.
- Begeleiding bij het alledaags bewegen vergoedt de zorgverzekeraar niet maar is wel essentieel. Bevorder een goede doorstroom naar het lokale sport- en beweegaanbod.
- De Regionale Ondersteuningsstructuur (ROS), GGD of gemeente kan zorggroepen en aanbieders van gecombineerde leefstijlinterventies ondersteunen bij de implementatie van de interventie.

Dit is een uitgave van:

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

Contact:

gezondleven@rivm.nl | (030) 274 45 45

september 2019

Interventies die werken

Er zijn al drie erkende gecombineerde leefstijlinterventies. Deze kunnen vanuit de basisverzekering vergoed worden.

SLIMMER



Coaching op Leefstijl (Cool)



Bewegkuur



Ga voor impact

Kies erkende interventies

Meer informatie



www.loketgezondleven.nl/ga-voor-impact