

Interventie	Cool	BeweegKuur	SLIMMER	Samen Sportief in Beweging
Interventie eigenaar	Expertisecentrum Leefstijlinterventies	Huis voor Beweging	GGD Noord- en Oost-Gelderland	Gezonde Leefstijl Company
Algemeen doel	Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is zorg voor mensen met overgewicht of obesitas. Een GLI is gericht op een gedragsverandering om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden.			
Specifiek doel	Gezonde(re)leefstijl en vergroten van eigen regie met gewichtsverlies en verbeterde kwaliteit van leven tot gevolg	Gezonder gewicht, duurzame verbetering leefstijl, deelnemers in beweging krijgen richting de beweegrichtlijnen van de gezondheidsraad (2017) en plezier in bewegen	Het bevorderen van een duurzame gedragsverandering naar een gezonde leefstijl om zo obesitas en het risico op type 2 diabetes te verminderen. Ook draagt het programma bij aan het verbeteren van de kwaliteit van leven	Vergroting van het bewustzijn ten aanzien van het beweeg- en eetpatroon, een vergroting van de motivatie om daar iets aan te doen en een vergroting van de actietendens om dit te veranderen. Doelstellingen zijn het bereiken van positieve gezondheidseffecten, beter ervaren gezondheid en weer meer participeren in de maatschappij.
Doelgroep	Mensen met overgewicht en een matig of sterk verhoogd gezondheidsrisico op chronische aandoeningen of mensen met obesitas.			
Inclusiecriteria	18+ BMI tussen 25 en 30 kg/m <sup>2</sup> i.c.m. een grote buikomvang (>88cm (vrouwen) of >102cm (mannen)) BMI tussen 25 en 30 kg/m <sup>2</sup> i.c.m. comorbiditeit (hypertensie, dyslipidemie, diabetes, cardiovasculaire aandoeningen, artrose en slaapapneu) BMI vanaf 30 kg/m <sup>2</sup> ongeacht buikomvang, ongeacht co-morbiditeit Voldoende gemotiveerd ter beoordeling van verwijzer en leefstijlcoach			
Exclusiecriteria	Risicofactoren of co-morbiditeit die deelname programma gedurende 2 jaar verhinderen ter beoordeling van de huisartsenpraktijk en leefstijlcoach			
Centrale zorgverlener	Leefstijlcoach	Leefstijlcoach, projectleider, of andere uitvoerende professional binnen het BeweegKuur-projectteam	Casemanager (dit kan één van de uitvoerende professionals zijn)	Leefstijlcoach (dit kan 1 van de uitvoerende professionals zijn binnen het samenwerkingsverband)

<p>Uitvoerder en competenties</p>	<p>Leefstijlcoach (geaccrediteerde HBO+ opleiding tot leefstijlcoach volgens competentieprofiel, lid van BLCN of fysio, diëtist of oefentherapeut met aantekening leefstijlcoaching in eigen kwaliteitsregister)</p>	<p>Multidisciplinair team dat bestaat uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huisarts (verwijzer)</li> <li>• Diëtist</li> <li>• Beweegprofessional (HBO)</li> <li>• Leefstijlcoach (HBO) (BLCN of paramedicus met aantekening leefstijlcoach in eigen register)</li> <li>• Buurtsportcoach/ BeweegKuur-instructeur</li> <li>• Lokale sportaanbieders</li> </ul> <p>Competenties uitvoerders beschreven in handleiding</p> <p>Optioneel: een projectleider</p>	<p>Multidisciplinair team dat kan bestaan uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huisartsenpraktijk (verwijzer)</li> <li>• Diëtist</li> <li>• Fysio- of Oefentherapeut</li> <li>• Leefstijlcoach (HBO+, BLCN profiel)</li> <li>• Buurtsportcoach/ beweegmakelaar</li> </ul>	<p>Samenwerkingsverband dat bestaat uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leefstijlcoach (BLCN of paramedicus met aantekening leefstijlcoach in eigen register)</li> <li>• Beweegprofessional (HBO)</li> <li>• Voedingsprofessional (HBO)</li> <li>• Sportaanbieder</li> </ul> <p>Allen moeten ervaring hebben met de kwetsbare doelgroep. Competenties beschreven in werkblad Loket Gezond Leven/handleiding</p>
<p>Coördinatie</p>	<p>Voor het programma minder relevant i.v.m. uitvoering door één persoon: de leefstijlcoach.</p> <p>Anderzijds vervult de leefstijlcoach een spin in het web-rol voor de deelnemers door afstemming met overige zorgverleners.</p>	<p>Coördinatie door multidisciplinair team van huisarts, leefstijlcoach (meestal spin in het web), beweegprofessional (HBO+MBO) en diëtist. Mogelijk aangestuurd door een zorggroep.</p>	<p>Coördinatie door casemanager (lokaal maatwerk); Uitvoering door multidisciplinair team; Optioneel: stuurgroep met vertegenwoordigers alle betrokkenen</p>	<p>Uitvoering door samenwerkingsverband (minimaal leefstijlcoach, beweeg- en voedingsprofessional, sportaanbieders in de wijk en betrokken gemeente(lijke dienst) met een centrale rol door de leefstijlcoach</p>
<p>Financiering GLI</p>	<p>Inzet leefstijlcoach uit basiszorgverzekering</p>	<p>Inzet team (leefstijlcoach, beweegprofessional (HBO) en diëtist) uit basiszorgverzekering</p>	<p>Inzet team (diëtist, fysio-/oefentherapeut en leefstijlcoach) uit basiszorgverzekering</p>	<p>Inzet team (leefstijlcoach, beweeg- en voedingsprofessional en sportaanbieder in basis cursus) uit basiszorgverzekering</p>

<p>Aanvullende financiering</p>	<p>Gemeente: Inzet buurtsportcoach (1x90min)</p>	<p>Gemeente: Inzet van de buurtsportcoach/ BeweegKuur-instructeur en lokale beweegaanbieders voor het begeleiden van de deelnemer naar lokaal beweegaanbod</p>	<p>Gemeente: Inzet buurtsportcoach/ beweegmakelaar</p>	<p>Deelnemer: bewegen onder begeleiding na de basiscursus</p>
<p>Programma-opzet</p>	<p><u>Basisprogramma (0-8mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 intake (1 uur)</li> <li>• 8 groepsessies van 90min</li> <li>• 2,5 uur individuele contacttijd</li> </ul> <p><u>Onderhoudsprogramma (9-24mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 groepsessies van 90 min</li> <li>• 3,5 uur individuele contacttijd</li> </ul>	<p><u>Basisprogramma (0-12 mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leefstijlcoach <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 intake</li> <li>○ 5 groepsbijeenkomsten van 60 min</li> <li>○ 2 individuele bijeenkomsten</li> </ul> </li> <li>• Diëtist <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1x voedingsplan</li> <li>○ 3x groepsbijeenkomsten</li> </ul> </li> <li>• Bewegeprofessional <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1x beweegplan</li> <li>○ 3 groepsbijeenkomsten van 60 min</li> <li>○ Begeleiding naar regulier beweegaanbod door buurtsportcoach/BeweegKuur instructeur)</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Onderhoudsprogramma (12-24mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leefstijlcoach <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 groepsbijeenkomsten van 60 minuten</li> <li>• 3 individuele bijeenkomsten</li> </ul> </li> <li>• Diëtist <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 groepsbijeenkomsten van 60 min</li> </ul> </li> <li>• Bewegeprofessional <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 groepsbijeenkomsten van 60 min</li> </ul> </li> </ul> <p>Monitoring bij POH-er (optioneel)</p>	<p><u>Basisprogramma (0-7 mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 intake</li> <li>• Deelprogramma Bewegen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24x groepsles</li> <li>○ Begeleiding naar lokaal beweegaanbod</li> </ul> </li> <li>• Deelprogramma Voeding <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1x voedingsanalyse en behandelplan</li> <li>○ 3x individueel consult</li> <li>○ 1x groepsbijeenkomst</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Onderhoudsprogramma (7-24 maanden)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deelprogramma Gedragsbehoud <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 terugkom bijeenkomsten</li> <li>○ 4x individuele begeleiding en follow-up</li> <li>○ 1x eindgesprek</li> </ul> </li> </ul>	<p><u>Begeleidingsfase (0-12 mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Intake met leefstijlcoach</li> <li>• Coaching en organisatie door leefstijlcoach 8 uur individueel/groep</li> <li>• Basiscursus 8 weken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bewegen 16 groepsbijeenkomsten 6 x beweegprofessional 4x beweegprofessional + sportaanbieders uit wijk</li> <li>○ Voeding 6 x sportaanbieders uit wijk</li> <li>○ 8 groepsbijeenkomsten met voedingsprofessional</li> </ul> </li> <li>• Nazorgtraject 10 maanden: 3 groepsbijeenkomsten door leefstijlcoach (elk max. 2 uur)</li> </ul> <p><u>Onderhoudsfase (13-24 mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5x individuele begeleiding en follow-up door leefstijlcoach (5x 0,5 uur)</li> <li>• 3 groepsbijeenkomsten door leefstijlcoach (elk min 1,5 uur)</li> </ul>

<p>Bouwstenen</p>	<p>Open interventie waarbij de regie bij de deelnemer ligt en waarbij einddoelstellingen zijn geformuleerd op:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doelen en motivatie</li> <li>• Aspecten van een gezonde leefstijl</li> <li>• (Blijvende) gedragsverandering</li> <li>• Persoonlijke ontwikkeling</li> <li>• Sociale context</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multidisciplinair programma</li> <li>• Specifiek werkend met activerende werkvormen</li> <li>• Doelstellingen voor voeding (Richtlijnen Goede Voeding 2015)</li> <li>• Doelstellingen voor beweging (Beweegrichtlijnen 2017)</li> <li>• Aangevuld met persoonlijke doelstellingen op gezondheid, fysieke kenmerken, gedrag, ervaren van plezier en betekenisvolle activiteiten</li> </ul>	<p>SLIMMER is een multidisciplinair programma, met een intensief eerste half jaar met veel aandacht voor de groep en samen doen. In het eerste half jaar is er een wekelijkse groepsles bewegen en krijgt de deelnemer tegelijkertijd voedingsadvies op maat. Vervolgens wordt er vanuit het onderhoudsprogramma zowel individueel als in de groep gecoacht op het volhouden van het geleerde gedrag. De belangrijkste uitgangspunten zijn de Richtlijnen Goede Voeding (2015) en de Beweegrichtlijnen (2017). SLIMMER is uitgebreid onderzocht en heeft de erkenning: 'Goede aanwijzingen voor effectiviteit' gekregen van het RIVM.</p>	<p>SSiB is een multidisciplinair programma dat ontwikkeld is met hulp van de kwetsbare doelgroep. Dat maakt dat de opzet en materialen geschikt zijn voor deelnemers met beperkte gezondheidsvaardigheden. Start met een intensieve basiscursus van 8 weken waarbij deelnemers warm worden overgedragen van de zorg naar sportaanbieders in de wijk. Werving vindt plaats binnen de zorg en het sociale domein.</p>
<p>Meer informatie</p>	<p><a href="http://www.leefstijlinterventies.nl">www.leefstijlinterventies.nl</a></p>	<p><a href="http://www.huisvoorbeweging.nl">www.huisvoorbeweging.nl</a></p>	<p><a href="http://www.nogslimmer.nl">www.nogslimmer.nl</a></p>	<p><a href="http://www.samensportiefinbeweging.nl">www.samensportiefinbeweging.nl</a></p>