

Interventie	Cool	BeweegKuur	Slimmer
<b>(oorspronkelijke) doel</b>	Gewichtsverlies door gezonde(re) leefstijl	Deelnemers in beweging krijgen richting NNGB	Leefstijl verbeteren om zo obesitas en het risico op type 2 diabetes te verminderen
<b>Doelgroep</b>	Mensen met overgewicht of obesitas	Inactieve mensen (met overgewicht)	Mensen met obesitas of overgewicht met een verhoogd gezondheidsrisico
<b>Inclusiecriteria</b>	<p>Inclusiecriteria Cool:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18+</li> <li>• BMI&gt;25 met verhoogd risico op CVZ of DM2 of</li> <li>• BMI&gt;30</li> </ul> <p>Aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voldoende gemotiveerd</li> </ul>	<p>Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BMI 25-30 met buikomvang 88+ (vrouwen) of 102+ (mannen), OF</li> <li>• BMI 25-30 met co-morbiditeit (hypertensie, dyslipidemie, diabetes, CVZ, artrose, slaap apneu), OF</li> <li>• BMI 30-35 OF</li> <li>• BMI 35-40 zonder co-morbiditeit (let op: voor deze groep gelden aanvullende voorwaarden m.b.t. uitvoerders)</li> </ul> <p>Aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voldoende gemotiveerd</li> <li>• Huidige leefstijl inactief (voldoet niet aan beweegrichtlijnen)</li> </ul>	<p>Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volwassenen met overgewicht (BMI 25-30) en een verhoogd gezondheidsrisico, OF</li> <li>• Volwassenen met obesitas (BMI 30-40)</li> </ul> <p>Aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereid en in staat om 2 jaar het leefstijlprogramma te volgen</li> </ul>
<b>Exclusiecriteria</b>	<p><i>Geen harde eisen maar advies om deelnemers te excluderen met volgende kenmerken:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nederlandse taal niet of voldoende beheersen,</li> <li>• Gedragsproblemen</li> <li>• Verstandelijke beperking (IQ&lt;80),</li> <li>• Onderliggende psychopathologie</li> <li>• Behandelbare onderliggende oorzaken,</li> <li>• Wilsonbekwaam (zonder toestemming wettelijke vertegenwoordiger)</li> </ul>	<p>Bij BMI tussen 35 en 40: Co-morbiditeiten: hypertensie, dyslipidemie, diabetes, CVZ, artrose en slaap apneu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnose diabetes</li> <li>• BMI 40+</li> <li>• Risicofactoren of co-morbiditeit die deelname programma gedurende 2 jaar verhinderen</li> </ul>

Interventie	Cool	BeweegKuur	Slimmer
<b>Centrale zorgverlener</b>	Leefstijlcoach	POH-er (in de rol van leefstijlcoach)	Casemanager (dit kan één van de uitvoerende professionals zijn)
<b>Uitvoerder en competenties</b>	Leefstijlcoach (geaccrediteerde HBO+ opleiding tot leefstijlcoach volgens competentieprofiel, lid van BLCN)	Voedingsprofessional ( <i>niet gekoppeld aan opleidingscriteria, omschreven met minimale competenties</i> ) Beweegprofessional ( <i>idem voedingsprofessional</i> ) Leefstijlcoach (HBO+, BLCN profiel)	Multidisciplinair team dat kan bestaan uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huisartsenpraktijk</li> <li>• Voedingsprofessional</li> <li>• Beweegprofessional</li> <li>• Leefstijlcoach (HBO+, BLCN profiel)</li> <li>• Buurtsportcoach/beweegmakelaar</li> </ul> Competenties uitvoerders beschreven in programma handboek
<b>Interventie eigenaar</b>	Expertisecentrum Leefstijlinterventies	Huis voor Beweging	GGD Noord- en Oost-Gelderland
<b>Coördinatie</b>	Minder relevant i.v.m. uitvoering door één persoon: de leefstijlcoach.	Uitvoering door team van HA, fysio, diëtist en leefstijladviseur (POH of fysio)	Coördinatie door casemanager (lokaal maatwerk); Uitvoering door multidisciplinair team; Optioneel: stuurgroep met vertegenwoordigers alle betrokkenen.
<b>Financiering GLI</b>	- Inzet leefstijlcoach uit basiszorgverzekering	- Inzet team uit basiszorgverzekering	- Inzet team uit basiszorgverzekering
<b>Aanvullende financiering (verplicht dan wel optioneel)</b>	Gemeente: - Inzet buurtsportcoach (1x 90min)	Gemeente: - Inzet buurtsportcoach - Inzet Beweegkuur Instructeur  Zorgverzekering: 3 individuele consulten diëtist  <b>Klant: bewegen onder begeleiding</b>	Gemeente: - <b>Inzet buurtsportcoach/beweegmakelaar</b>
<b>Programma-opzet</b>	<u>Basisprogramma (0-8mnd):</u> • 1 intake	<u>Basisprogramma (0-12mnd):</u> - Voeding:	<u>Basisprogramma (0-12 maanden):</u> • Deelprogramma Casemanagement en

Interventie	Cool	BeweegKuur	Slimmer
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 groepsessies van 90min</li> <li>• 2 individuele sessies</li> <li>• 1 outtake</li> </ul> <p><u>Onderhoudsprogramma (9-24mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 intake</li> <li>• 8 groepsessies van 90min</li> <li>• 2 individuele sessies</li> <li>• 1 outtake</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 intake voedingsprofessional</li> <li>○ groepsessies</li> <li>○ 3 individuele consulten bij diëtist (niet bekostigd uit GLI!)</li> </ul> <p>- Bewegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Begeleiding naar regulier beweegaanbod (buurtsportcoach/beweegkuur instructeur)</li> <li>○ Bewegen onder begeleiding (24 uur)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leefstijlcoach: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 7 individuele sessies</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Onderhoudsprogramma (12-24mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leefstijlcoach: 3 maandelijks controle (totaal 5x)</li> <li>• Voeding: 3 groepsessies, optioneel: 3 individuele consulten</li> <li>• Bewegen: idem basisprogramma.</li> <li>• Huisarts: 3 maandelijks controle op co-morbiditeiten.</li> </ul>	<p>Gedragbehoud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Casemanagement</li> <li>○ 2 groepsbijeenkomsten</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deelprogramma Bewegen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1x leefstijlanalyse en beweegplan</li> <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 (13-24 maanden)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deelprogramma Casemanagement en Gedragbehoud <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4x individuele begeleiding en follow-up</li> <li>○ 1x eindgesprek</li> </ul> </li> <li>• Deelprogramma Bewegen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Begeleiding bij terugval (optioneel)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Inhoud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Open interventie waarbij de regie bij de deelnemer ligt en waarbij einddoelstellingen zijn geformuleerd op: <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> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normerende doelstellingen voor voeding (Richtlijnen Goede Voeding 2015)</li> <li>• Normerende doelstellingen voor beweging (Beweegrichtlijnen 2017, beweegdosis van 1200-2000kcal per wk)</li> <li>• Aangevuld met persoonlijke doelstellingen op fysieke kenmerken, gedrag en activiteiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normerende doelstellingen voor voeding (Richtlijnen Goede Voeding 2015 en NDF voedingsrichtlijn diabetes 2015)</li> <li>• Normerende doelstellingen voor beweging (Beweegrichtlijnen 2017)</li> </ul>

<b>Interventie</b>	<b>Cool</b>	<b>BeweegKuur</b>	<b>Slimmer</b>