



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



Interventie	Cool	BeweegKuur	SLIMMER
Centrale zorgverlener	Leefstijlcoach	POH-er (in de rol van leefstijlcoach)	Casemanager (dit kan één van de uitvoerende professionals zijn).
Uitvoerder en competenties	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"> ▪ Huisartsenpraktijk ▪ Voedingsprofessional ▪ Beweegprofessional ▪ Leefstijlcoach (HBO+, BLCN profiel) ▪ Buurtsportcoach/beweegmakelaar Competenties uitvoerders beschreven in programma handboek.
Interventie eigenaar	Expertisecentrum Leefstijlinterventies	Huis voor Beweging	GGD Noord- en Oost-Gelderland
Coördinatie	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.
Financiering GLI	Inzet leefstijlcoach uit basiszorgverzekering	Inzet team uit basiszorgverzekering	Inzet team uit basiszorgverzekering
Aanvullende financiering (verplicht dan wel optioneel)	Gemeente: Inzet buurtsportcoach (1x 90min)	Gemeente: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inzet buurtsportcoach ▪ Inzet Beweegkuur Instructeur Zorgverzekering: 3 individuele consulten diëtist Klant: Bewegen onder begeleiding	Gemeente: Inzet buurtsportcoach/beweegmakelaar



Interventie	Cool	BeweegKuur	SLIMMER
Programma-opzet	<u>Basisprogramma (0-8mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 intake ▪ 8 groepsessies van 90min ▪ 2 individuele sessies ▪ 1 outtake <u>Onderhoudsprogramma (9-24mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 intake ▪ 8 groepsessies van 90min ▪ 2 individuele sessies ▪ 1 outtake 	<u>Basisprogramma (0-12mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Voeding: <ul style="list-style-type: none"> – 1 intake voedingsprofessional – groepsessies – 3 individuele consulten bij diëtist (niet bekostigd uit GLI!) ▪ Bewegen: <ul style="list-style-type: none"> – Begeleiding naar regulier beweegaanbod (buurtsportcoach/ beweegkuur instructeur) – Bewegen onder begeleiding (24 uur) ▪ Leefstijlcoach: <ul style="list-style-type: none"> – 7 individuele sessies <u>Onderhoudsprogramma (12-24mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leefstijlcoach: 3 maandelijkse controle (totaal 5x) ▪ Voeding: 3 groepsessies optioneel: 3 individuele consulten. ▪ Bewegen: idem basisprogramma. ▪ Huisarts: 3 maandelijkse controle op co-morbiditeiten. 	<u>Basisprogramma (0-12 maanden):</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Deelprogramma Casemanagement en Gedragsbehoud <ul style="list-style-type: none"> – Casemanagement – 2 groepsbijeenkomsten ▪ Deelprogramma Bewegen <ul style="list-style-type: none"> – 1x leefstijlanalyse en beweegplan – 24x groepsles – Begeleiding naar lokaal beweegaanbod ▪ Deelprogramma Voeding <ul style="list-style-type: none"> – 1x voedingsanalyse en behandelplan – 3x individueel consult – 1x groepsbijeenkomst <u>Onderhoudsprogramma (13-24 maanden)</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Deelprogramma Casemanagement en Gedragsbehoud <ul style="list-style-type: none"> – 4x individuele begeleiding en follow-up – 1x eindgesprek ▪ Deelprogramma Bewegen <ul style="list-style-type: none"> – Begeleiding bij terugval (optioneel)
Inhoud	Open interventie waarbij de regie bij de deelnemer ligt en waarbij einddoelstellingen zijn geformuleerd op: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doelen en motivatie ▪ Aspecten van een gezonde leefstijl ▪ (Blijvende) gedragsverandering ▪ Persoonlijke ontwikkeling ▪ Sociale context 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Normerende doelstellingen voor voeding (Richtlijnen Goede Voeding 2015) ▪ Normerende doelstellingen voor beweging (Beweegrichtlijnen 2017, beweegdosis van 1200-2000kcal per wk) ▪ Aangevuld met persoonlijke doelstellingen op fysieke kenmerken, gedrag en activiteiten. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Normerende doelstellingen voor voeding (Richtlijnen Goede Voeding 2015 en NDF voedingsrichtlijn diabetes 2015) ▪ Normerende doelstellingen voor beweging (Beweegrichtlijnen 2017)