

Interventie	Cool	BewegKuur	SLIMMER
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. Alle drie programma's worden volledig vergoed door de basis zorgverzekering. Alle drie programma's hebben hun effectiviteit bewezen en staan vermeld in het loket Gezond Leven. Er zijn een paar verschillen. Die worden hieronder toegelicht.		
Doelgroep	Mensen met overgewicht en een matig of sterk verhoogd gezondheidsrisico op chronische aandoeningen of mensen met obesitas.		
Inclusiecriteria	18+ en Voldoende gemotiveerd ter beoordeling van verwijzer en leefstijlcoach 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		
Exclusiecriteria	Risicofactoren of co-morbiditeit die deelname programma gedurende 2 jaar verhinderen ter beoordeling van de huisartsenpraktijk en leefstijlcoach		
Uitvoerder en competenties	Monodisciplinair: Leefstijlcoach (geaccrediteerde HBO+ opleiding tot leefstijlcoach volgens competentieprofiel, lid van BLCN of fysio, diëtist of oefentherapeut met aantekening leefstijlcoaching in eigen kwaliteitsregister)	Multidisciplinair team dat bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diëtist</li> <li>• Fysio- of Oefentherapeut</li> <li>• Leefstijlcoach (HBO) (BLCN of paramedicus met aantekening leefstijlcoach)</li> <li>• Buurtsportcoach/ BewegingKuur instructeur</li> </ul>	Multidisciplinair team dat kan bestaan uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diëtist</li> <li>• Fysio- of Oefentherapeut</li> <li>• Leefstijlcoach (HBO+, BLCN profiel)</li> <li>• Buurtsportcoach/ beweegmakelaar</li> </ul>
Programma opzet	<p>Basisprogramma (0-8mnd):</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>Onderhoudsprogramma (9- 24mnd):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 groepsessies van 90 min</li> <li>• 3,5 uur individuele contacttijd</li> </ul>	<p>Basisprogramma (0-12 mnd):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leefstijlcoach <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 intake</li> <li>○ 3 groepsbijeenkomsten van 60 min</li> <li>○ 5 individuele bijeenkomsten 30 min</li> </ul> </li> <li>• Diëtist <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1x voedingsplan</li> <li>○ 3x groepsbijeenkomsten</li> </ul> </li> <li>• Bewegingprofessional <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1x beweegplan</li> <li>○ 2 groepsbijeenkomsten van 60 min</li> <li>○ Begeleiding naar regulier beweegaanbod</li> </ul> </li> </ul> <p>Onderhoudsprogramma (12-24mnd):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leefstijlcoach <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 groepsbijeenkomsten van 60 minuten</li> <li>• 3 individuele bijeenkomsten 30 minuten</li> </ul> </li> <li>• Diëtist <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 groepsbijeenkomsten van 60 min</li> </ul> </li> </ul>	<p>Basisprogramma (0-7 mnd):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 intake</li> <li>• Deelprogramma Bewegen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24x groepsles bewegen</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 ( totaal 3 uur per deelnemer)</li> </ul> </li> </ul> <p>Onderhoudsprogramma (7-24 maanden)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deelprogramma Gedragsbehoud <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 terugkom bijeenkomsten 60 minuten</li> <li>○ 4x individuele begeleiding en follow-up -30 minuten</li> </ul> </li> <li>○ 1x eindgesprek 30 minuten</li> </ul>
Meer info?			