

COOL

GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE

Historie, huidige situatie en toekomst

ALV BLCN 23 maart 2018

Ester Janssen
Nicole Philippens



HISTORIE


Coachen op Leefstijl

Doel van het onderzoek	Regio's
<p><u>Procesevaluatie:</u> Is de leefstijlcoach een aanwinst in het zorgnetwerk?</p> <p><u>Effectevaluatie:</u> Hebben deelnemers baat bij het programma?</p>	

Resultaten procesevaluatie

Verwijsproces

- Lage instroom
 - Verwijsproces komt traag op gang
 - Netwerk heeft leefstijlcoach niet goed op netvlies
 - Doelgroep is moeilijk te bereiken en te motiveren om deel te nemen
- Doorverwijzing naar relevante zorg en/of publieke domein
 - Rol van leefstijlcoach als spin in het web



Resultaten effectevaluatie

Volwassenen



- Meer intrinsieke motivatie beweging
- Minder zitten
- Meer matig en zwaar intensieve beweging
- Minder wandelen

- Meer intrinsieke motivatie
- Vaker ontbijt
- Meer fruit en groente
- Minder frisdrank
- Minder ongezonde tussendoortjes



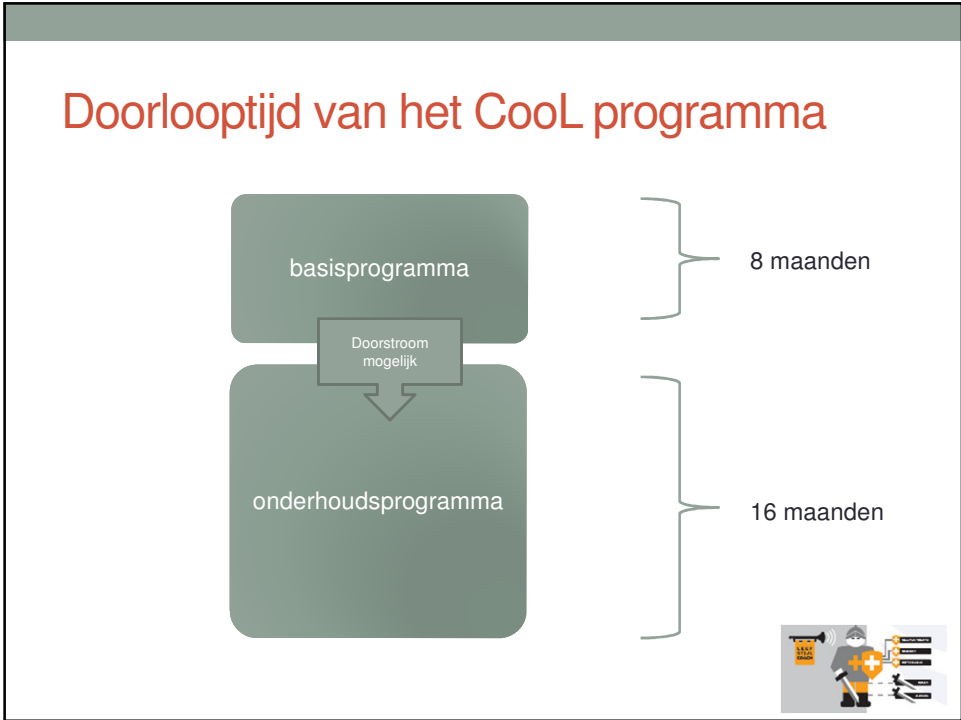
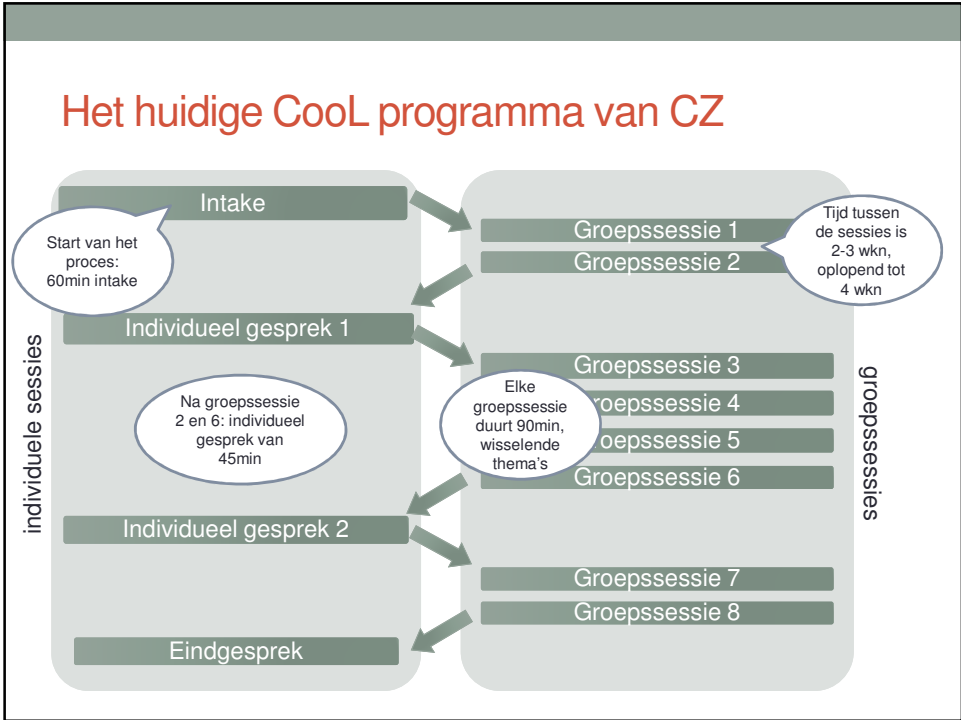
- Lager gewicht
- Meer kwaliteit van leven

- Rapportcijfer 8,3



HUIDIGE SITUATIE

Van pilot naar basisverzekering



TOEKOMST

Ontwikkelingen en uitdagingen

Ontwikkelingen

- Per 1-1-2019 Gecombineerde Leefstijl Interventie in zorgverzekering
- Indiening CoolL als effectieve interventie in database Centrum Gezond Leven (RIVM). Hierin staan ook andere effectieve GLI's
- Uitvoerders van GLI kunnen ook andere (zorg)professionals zijn met vergelijkbare competenties als LSC (zoals diëtist of fysio met aanvullende scholing)

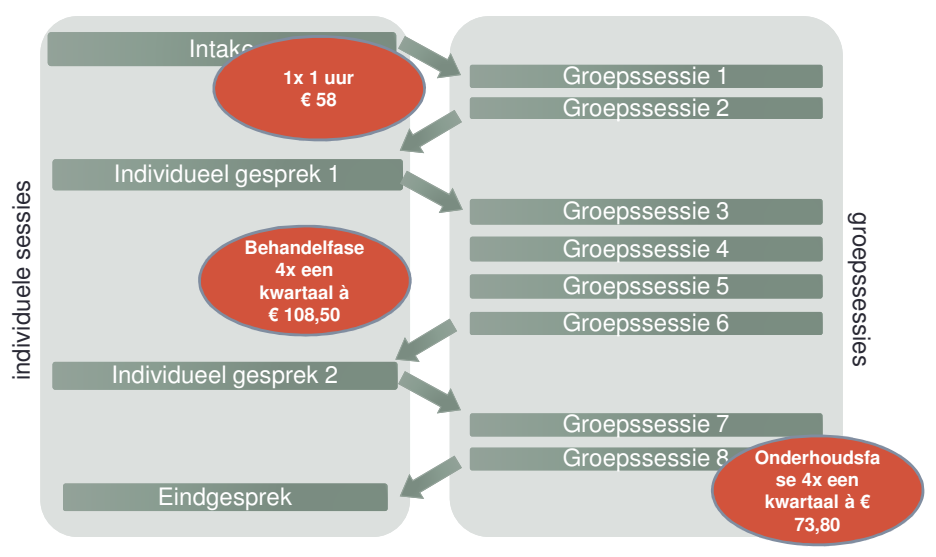


Wat houdt de Cool interventie in?

- GEEN “voorgeschreven” programma inhoud.
- WEL eisen ten aanzien van:
 - Kwaliteit van het programma (einddoelstellingen)
 - Format van het programma (individuele sessies en groepsessies)
 - Doorlooptijd van 24 maanden
 - Kwaliteit van de uitvoerder (Cool registratie)
- Vergoeding basiszorgverzekering:
 - verplichte verwijzing via huisarts of praktijkondersteuner
 - Inclusiecriteria voor deelnemers



Bekostiging en declareren per deelnemer



Ontwikkelingen

- Opzetten van register voor professionals (nieuw bedrijf)
 - Vereiste van zorgverzekeraars
 - Jaarlijkse info- en trainingsdag
 - Kaders en einddoelstellingen
 - Handboek
 - Evaluatie
 - Gezamenlijke doorontwikkeling door de uitvoerders
 - Resultaatmeting
- Leefstijlcoaches informeren/ondersteunen (BLCN)
 - AGB codes aanvragen
 - Contracteren bij zorgverzekeraars



Uitdagingen voor de leefstijlcoach

- Ontwikkeling resultaatmeting:
 - Voorlopige opzet BLCN
 - Onderwerp van promotie onderzoek
- Promotie onderzoek: onderzoeken of en onder welke voorwaarden leefstijlcoaching een effectieve interventie is
- Voldoende professionals om aan de vraag te kunnen voldoen
- Tarieven bij zorgcontractering (het is een *max* tarief!)
- Samenwerking met ketenpartners, meerwaarde van de LSC

VRAGEN?

Back-up



Onderzoek UM / Celeste van Rinsum

Kwalitatieve methode

- Monitoring implementatie
- Interviews en observaties
- Actiebegeleidend

Fase	Aantal / %
Doorverwezen	494
Intake	400 (81%)
Start programma	358 (90%)
Uitval tijdens programma	66 (18%)

Kwantitatieve methode

- Monitoring van leefstijlveranderingen binnen de deelnemers



Motivatie

Gedrag

- Beweging
- Voeding

Gezondheidsuitkomsten

- Kwaliteit van leven
- Gewicht
- Klinische uitkomsten

Resultaten voorgaande studies

- GLI levert een aanzienlijke gezondheidswinst op bij mensen met een gewichtsgelateerd gezondheidsrisico
- Huisartsen niet altijd enthousiast, met flinke dip na 2010
- POH's hebben te weinig tijd om coaching uit te voeren
- Implementatie van het programma is complex
- Moeilijkheden met de overdracht naar lokale beweegfaciliteiten
- Partijen uit verschillende domeinen (zorg, publieke domein) zijn niet gewend om met elkaar samen te werken
- GLI is effectief, mits de kwaliteit van de implementatie goed gegarandeerd kan worden
- Er is goede inbedding noodzakelijk in de gebruikelijke zorg

Kenmerken van volwassenen bij T0

<i>Percentage / gemiddelde (N=330)</i>	
Vrouw	58%
Leeftijd	53 jaar (± 12)
Nederlands	95%
Opleidingsniveau	
<i>Laag</i>	35%
<i>Middel</i>	41%
<i>Hoog</i>	24%
Samenwonend	71%
Werkend	54%
BMI	36 (± 6)
<i>Overgewicht (BMI 25 - 30)</i>	14%
<i>Obesitas (BMI 30 - 35)</i>	35%
<i>Ernstige obesitas (BMI 35 - 40)</i>	31%
<i>Morbide obesitas (BMI > 40)</i>	21%
Ketenzorg	52%



Proces

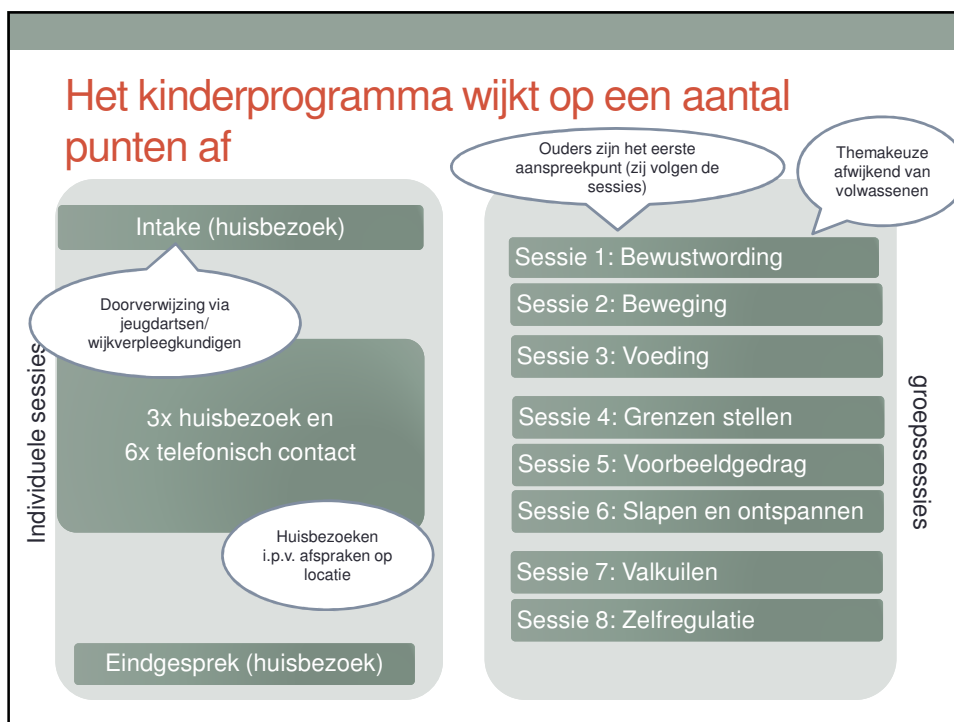
Leefstijlcoaches

- Competenties
 - Inleven in anderen
 - Ondernemerschap

Deelnemster

“Ik was eerst bang dat het uit zou draaien op een streng dieet en verplicht hardlopen, maar zo is het helemaal niet. Ik heb geleerd om andere keuzes te maken en gezond te koken. Intussen ben ik al flink wat kilo's kwijt. Ik voel me een stuk beter en zit veel lekkerder in mijn vel.”





Wat doet een leefstijlcoach?

The image contains two illustrations related to lifestyle coaching.

Illustration 1: Change and Change

Two panels of a cartoon. In the top panel, a speaker asks "Wie wil verandering?" (Who wants change?) and the audience, represented by raised hands, responds "Ja!" (Yes!). In the bottom panel, the speaker asks "Wie wil veranderen?" (Who wants to change?) and the audience, represented by a flat line of heads, responds "Nee!" (No!).

Illustration 2: Whiteboard with Goals

A whiteboard with the heading "goede voornemens voor:" (good intentions for:). The board lists five goals for the year 2017, with some items crossed out for 2014:

- 50 kilo afvallen
- Vazie mezelf oplossen. Nieuwe baas zoeken
- Aandigek zijn voor mijn ~~reinas~~ ^{mind}
- Stoppen met ~~duiken~~ ^{roken}
- Opbidman Hors - ~~Om 5 uur naar Aus~~ ^{Minder overweken}



Voorwaarden

- HBO vooropleiding
- Post HBO opleiding leefstijlcoach (Academie voor Leefstijl en Gezondheid)
- Aangesloten bij Beroepsvereniging Leefstijl Coaches Nederland (BLCN)



De inhoud van de groepssessies

Sessie 1: Kleine aanpassingen, groot effect

Sessie 2: Kom in beweging

Sessie 3: Lekker eten geeft structuur

Sessie 4: Slapen & ontspanning

Sessie 5: Gezond leven is plannen

Sessie 6: Hoe maak ik mijn acties tot een succes

Sessie 7: Hoe gezond is jouw weekend?

Sessie 8: Hoe blijf ik in beweging?



Het boosterprogramma kent een vergelijkbare opzet, maar iets andere inhoud

Sessie 1: Wat is je doel?

Sessie 2: Beweging, waar zit je kans?

Sessie 3: Voeding

Sessie 4: Je energiehuishouding

Sessie 5: Time management

Sessie 6: Succesvolle verandering

Sessie 7: Informatie overload

Sessie 8: Op eigen voet verder

De onderwerpen zijn vergelijkbaar met het basisprogramma

Met meer ruimte voor verdieping en nieuwe vaardigheden

Ook hier met vier individuele gesprekken



Conclusie

- Leefstijlcoach is een aanwinst in het zorgnetwerk
 - Extra inspanningen zijn nodig om deze rol nog sterker in te vullen
- Relatief veel deelnemers met lage SES en weinig uitvallers
- Positieve ervaringen
- Motivatie, gedrag, gewicht en kwaliteit van leven zijn positief veranderd

