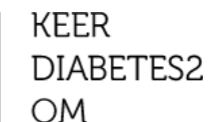


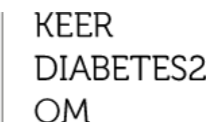
Overzicht van door RIVM geaccrediteerde fysieke GLI's in groepsverband



Interventie	Cool	BeweegKuur	SLIMMER	Samen Sportief in Beweging	KeerDiabetes2Om	X-fittt GLI ¹
Interventie eigenaar	Expertisecentrum Leefstijlinterventies	Huis voor Beweging	GGD Noord- en Oost-Gelderland	Gezonde Leefstijl Company	Voeding Leeft	X-fittt GLI B.V.
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 door zelfmanagement met ondersteuning van een multidisciplinair team. 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 overgewicht en obesitas te verminderen. Daarmee draagt het programma bij aan het verbeteren van de kwaliteit van leven.	Vergroting van bewustzijn van beweeg- en eetpatroon, van de motivatie er iets aan te doen en van de actietendens om te veranderen. Doelstellingen zijn positieve gezondheidseffecten, beter ervaren gezondheid en participatie in de maatschappij.	Het voorkomen van DM2 of omkeren dan wel het in remissie brengen van de ziekte door middel van duurzame gedragsverandering. 'Omkeren' houdt in dat een deelnemer gezonde HbA1c waarden bereikt met minder of geen diabetes medicatie.	Het ondersteunen en activeren van mensen met overgewicht om hun levensstijl blijvend te veranderen, zodat zij weer vol zelfvertrouwen en plezier zonder afhankelijkheid met een fitter en gezonder lichaam kunnen genieten van het leven.
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 ² i.c.m. een grote buikomvang (>88cm (vrouwen) of >102cm (mannen)) BMI tussen 25 en 30 kg/m ² i.c.m. comorbiditeit (hypertensie, dyslipidemie, diabetes, cardiovasculaire aandoeningen, artrose en slaapapneu) BMI vanaf 30 kg/m ² ongeacht buikomvang, ongeacht co-morbiditeit Voldoende gemotiveerd ter beoordeling van verwijzer en leefstijlcoach					
Aanvullende inclusiecriteria					<ul style="list-style-type: none"> • verstoorde glucosetolerantie of nuchtere glucose (prediabetes) of; • een diagnose van diabetes type 2 waarbij geen medicatie gebruikt wordt of; • een diagnose van diabetes type 2 waarbij alleen metformine gebruikt wordt (geen medicatie met een risico op hypoglykemie of ketoacidose bij leefstijlaanpassing). 	
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 (Eén van de uitvoerende professionals)	Leefstijlcoach (dit kan 1 van de uitvoerende professionals zijn binnen het samenwerkingsverband)	Team van Keer Diabetes2 Om begeleiders	Leefstijlcoach
Uitvoerder en competenties	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"> • Huisarts (verwijzer) • Diëtist • Beweegprofessional (HBO) • Leefstijlcoach (HBO) (BLCN of paramedicus met aantekening) 	Multidisciplinair team dat bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"> • Huisartsenpraktijk (verwijzer) • Diëtist • Fysio- of Oefentherapeut • Leefstijlcoach (HBO) (BLCN of paramedicus met aantekening leefstijlcoach in eigen register) 	Samenwerkingsverband dat bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"> • Huisartsenpraktijk (verwijzer) • Leefstijlcoach (BLCN of paramedicus met aantekening leefstijlcoach in eigen register) • Beweegprofessional (HBO) • Voedingsprofessional (HBO) 	Multidisciplinair team van Keer Diabetes2 Om begeleiders: <ul style="list-style-type: none"> • Programmacoördinator • Diëtist • Verpleegkundige • Coach (BLCN) Alle begeleiders zijn door Voeding Leeft opgeleid. Competenties zijn	Leefstijlcoach (geaccrediteerde HBO+ opleiding tot leefstijlcoach volgens competentieprofiel, lid van BLCN of fysio, diëtist of oefentherapeut met aantekening leefstijlcoaching in eigen kwaliteitsregister).

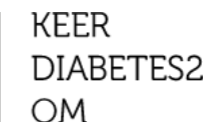
¹ X Fittt GLI kent ook een individuele variant voor meer informatie zie: X-Fittt GLI

Overzicht van door RIVM geaccrediteerde fysieke GLI's in groepsverband



Interventie	Cool	BeweegKuur	SLIMMER	Samen Sportief in Beweging	KeerDiabetes2Om	X-fittt GLI ¹
		leefstijlcoach in eigen register) <ul style="list-style-type: none"> Buurtsportcoach/ BeweegKuur-instructeur Lokale sportaanbieders Optioneel: een projectleider 	<ul style="list-style-type: none"> Buurtsportcoach/ beweegmakelaar 	<ul style="list-style-type: none"> Sportaanbieder Gemeentelijke dienst Sport (b.v. buurtsportcoach, verenigingsondersteuner) Welzijnspartij Allen moeten ervaring hebben met de kwetsbare doelgroep. Competenties beschreven in werkblad Loket Gezond Leven/handleiding.	beschreven in het werkblad Loket Gezond Leven.	
Coördinatie	Voor het programma minder relevant i.v.m. uitvoering door één persoon: de leefstijlcoach. Anderzijds vervult de leefstijlcoach een spin in het web-rol voor de deelnemers door afstemming met overige zorgverleners.	Coördinatie door multidisciplinair team van huisarts, leefstijlcoach (meestal spin in het web), beweegprofessional (HBO+MBO) en diëtist en lokale beweegaanbieders. Mogelijk aangestuurd door een zorggroep.	Coördinatie door casemanager (lokaal maatwerk); Uitvoering door multidisciplinair team.	Uitvoering door samenwerkingsverband (minimaal leefstijlcoach, beweeg- en voedingsprofessional, sportaanbieders in de wijk en betrokken gemeente(lijke dienst) met een centrale rol door de leefstijlcoach.	Coördinatie door de programmacoördinator die op vaste teams werkt. Er werken meerdere programmacoördinatoren voor Keer Diabetes2 Om. Het begeleidingsteam wordt ondersteund door het hoofdkantoor.	Coördinatie door X-Fittt B.V.; uitvoering door samenwerkingsverband tussen leefstijlcoach, X-Fittt B.V., lokaal netwerk en een beweegcentrum.
Financiering GLI	Inzet leefstijlcoach uit basiszorgverzekering	Inzet team (leefstijlcoach, beweegprofessional (HBO) en diëtist) uit basiszorgverzekering	Inzet team (diëtist, fysio-/oefentherapeut en leefstijlcoach) uit basiszorgverzekering	Inzet team (leefstijlcoach, beweeg- en voedingsprofessional en sportaanbieder in basis cursus) uit basiszorgverzekering	Inzet team uit basiszorgverzekering.	Inzet leefstijlcoach uit basiszorgverzekering
Aanvullende financiering	Gemeente: Inzet buurtsportcoach Cool kan worden aangeboden met extra's zoals bijvoorbeeld beweegprogramma's, kookworkshops of het gebruik van een app.	Gemeente: Inzet van de buurtsportcoach/ BeweegKuur-instructeur en lokale beweegaanbieders voor het begeleiden van de deelnemer naar lokaal beweegaanbod	Gemeente: Inzet buurtsportcoach/ beweegmakelaar			Aanvullende licentiekosten beweegcentrum die samen met X-Fittt B.V. werkt. De beweegsessies worden betaald door de deelnemer wanneer deze ervoor kiest om lid te worden bij het beweegcentrum. Het X-Fittt programma kan ook gevolgd worden zonder lidmaatschap. Dan kan er gebruik gemaakt worden van de trainingsapp en gratis sporten op door het centrum vastgestelde daluren.
Programma-opzet	<u>Fase 1: initiatie gedragsverandering (0-8mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 intake (1 uur) 8 groepsessies van 90min <u>Fase 2: gedragsverandering en gedragsbehoud (9-24mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> 8 groepsessies van 90 min Zes uur individuele contacttijd verdeeld over fase 1 en 2, opgedeeld in ten minste 6	<u>Basisprogramma (0-12 mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> Leefstijlcoach <ul style="list-style-type: none"> 1 intake 5 groepsbijeenkomsten van 60 min 2 individuele bijeenkomsten Diëtist <ul style="list-style-type: none"> 1x voedingsplan 3x groepsbijeenkomsten Beweegprofessional 	<u>Basisprogramma (0-7 mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 intake Deelprogramma Bewegen <ul style="list-style-type: none"> 24x groepsles Begeleiding naar lokaal beweegaanbod Deelprogramma Voeding <ul style="list-style-type: none"> 1x voedingsanalyse en behandelplan 3x individueel consult 1x groepsbijeenkomst 	<u>Begeleidingsfase (0-12 mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 Intake met leefstijlcoach Coaching en organisatie door leefstijlcoach 8 uur individueel/groep Basis cursus 8 weken <ul style="list-style-type: none"> Bewegen 16 groepsbijeenkomsten 6 x beweegprofessional 4x beweegprofessional + sportaanbieders uit wijk 	<u>Intensieve fase (0-6 mnd):</u> <ul style="list-style-type: none"> Intake door medisch team Startdag en terugkomdagen na 1, 3, 4.5 en 6 maanden waarbij gehele begeleidingsteam aanwezig is Voeding, beweging, ontspanning en slaap komen respectievelijk aanbod Groepsverband ca. 20 deelnemers Online of fysiek 	<u>Startfase (0-3 mnd)</u> <ul style="list-style-type: none"> Intake (60 minuten) 2 individuele consulten van 30 minuten en wekelijks feedback via een online kanaal OF 6 individuele consulten van 15 minuten Minimaal 2 keer per week bewegen in het beweegcentrum of via de X-Fittt app

Overzicht van door RIVM geaccrediteerde fysieke GLI's in groepsverband



Interventie	Cool	BeweegKuur	SLIMMER	Samen Sportief in Beweging	KeerDiabetes2Om	X-fittt GLI ¹
	contactmomenten, bij voorkeur 12.	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1x beweegplan ○ 3 groepsbijeenkomsten van 60 min ○ Begeleiding naar regulier beweegaanbod door buurtsportcoach/Beweeg Kuur instructeur) <p><u>Onderhoudsprogramma (12-24mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leefstijlcoach <ul style="list-style-type: none"> ○ 4 groepsbijeenkomsten van 60 minuten ○ 3 individuele bijeenkomsten • Diëtist <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 groepsbijeenkomsten van 60 min • Beweegprofessional <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 groepsbijeenkomsten van 60 min <p>Monitoring bij POH-er (optioneel)</p>	<p><u>Onderhoudsprogramma (7-24 maanden)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Deelprogramma Gedragsbehoud <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 terugkom bijeenkomsten ○ 4x individuele begeleiding en follow-up ○ 1x eindgesprek 	<p>6 x sportaanbieders uit wijk</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeding ○ 8 groepsbijeenkomsten met voedingsprofessional <ul style="list-style-type: none"> • Nazorgtraject 10 maanden: 3 groepsbijeenkomsten door leefstijlcoach (elk max. 2 uur) <p><u>Onderhoudsfase (13-24 mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5x individuele begeleiding en follow-up door leefstijlcoach (5x 0,5 uur) • 3 groepsbijeenkomsten door leefstijlcoach (elk min 1,5 uur) 	<ul style="list-style-type: none"> • 24/7 toegang tot eigen online community <p><u>Onderhoudsfase (7-24 mnd):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maandelijkse sessies • Herhaling van de kennis die in intensieve fase is gedeeld • Kennissessies worden afgewisseld met coaching sessies 	<p><u>Begeleidingsfase (3-12 mnd)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 individuele consulten (30 minuten) • 4 telefonische consulten (15 minuten) • 5 groepsbijeenkomsten (90 minuten) • Bewegen vast onderdeel in het centrum of via de X-Fittt app <p><u>Onderhoudsfase (12-24 mnd)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 individuele consulten (30 minuten) • 4 telefonische consulten (15 minuten) • Eindgesprek (60 minuten) • 5 groepsbijeenkomsten (90 minuten) • Bewegen vast onderdeel in het centrum of via de X-Fittt app
Bouwstenen	<p>Open interventie waarbij de leefstijlcoach de inhoud kan afstemmen op de doelgroep en context. Binnen Cool ligt de regie bij de deelnemer die daarin ondersteund wordt door de coach. In groepsverband wordt er toegewerkt naar de einddoelstellingen van Cool die weergeven wat een deelnemer moet weten en kunnen aan het eind van het tweejarige Cool-programma. Deze zijn onder te verdelen in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persoonlijke aanleg • Betrokkenheid • Bewustzijn • Gewoontevorming • Leefstijlvaardigheden • Intentie tot gedrag • Rol van de omgeving 	<ul style="list-style-type: none"> • Multidisciplinair programma • Werkend met activerende werkvormen specifiek afgestemd op de doelgroep • Doelstellingen voor voeding (Richtlijnen Goede Voeding 2015) • Doelstellingen voor beweging (Beweegrichtlijnen 2017) • Aangevuld met persoonlijke doelstellingen op gezondheid, fysieke kenmerken, gedrag, ervaren van plezier en betekenisvolle activiteiten • Individuele en groepsessies • Begeleiding middels motiverende gespreksvoering in beweging om het zelf oplossend vermogen te stimuleren 	<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 leefstijl. Tegelijkertijd krijgt de deelnemer voedingsadvies op maat van een diëtist. 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 basis cursus 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Curatieve, leefstijl behandeling voor prediabetes en DMT2 gericht op omkeren of voorkomen van diabetes type 2 • Multidisciplinair begeleidingsteam • Inzet op duurzame gedragsverandering met betrekking tot voeding, beweging, ontspanning en slaap (o.b.v. I-Change model) • Persoonlijke benadering met aandacht voor persoonlijke doelen, zelfmonitoring en zelfregie en (individuele) afbouw van diabetesmedicatie • Groepsgewijze activiteiten verhogen sociale steun (vangnet/lotgenoten) en motivatie • Betrekken van de hoofdbehandelaar van de deelnemer bij het programma 	<p>X-Fittt GLI² wordt aangeboden vanuit een beweegcentrum, waardoor het toegankelijk is voor een grote groep deelnemers die lid zijn/willen worden van een beweegcentrum. Werving geschiedt via het beweegcentrum/huisartsen en er wordt een gratis (beperkte toegang) en betaald sportabonnement aangeboden. De deelnemers plannen en evalueren alle beweegmomenten met de leefstijlcoach. De leefstijlcoach begeleidt de deelnemers individueel en maakt daarbij gebruik van Motivational Interviewing om bij de deelnemer intrinsieke motivatie en zelfmanagement te verhogen. De voortgang wordt gemonitord via fysieke metingen en de X-Fittt-app. Daarnaast zijn er thema groepsbijeenkomsten voor verdere ondersteuning.</p>

² X Fittt GLI kent ook een individuele variant. Voor meer informatie zie: [X-Fittt GLI](#)

Overzicht van door RIVM geaccrediteerde fysieke GLI's in groepsverband



KEER
DIABETES2
OM



Interventie	Cool	BeweegKuur	SLIMMER	Samen Sportief in Beweging	KeerDiabetes2Om	X-fittt GLI ¹
	<ul style="list-style-type: none"> Leefstijlgedrag 					
Erkenningsniveau	Goede aanwijzingen voor effectiviteit (niveau III)	Eerste aanwijzingen voor effectiviteit (niveau II)	Goede aanwijzingen voor effectiviteit (niveau III)	Eerste aanwijzingen voor effectiviteit (niveau II)	Eerste aanwijzingen voor effectiviteit (niveau II)	Eerste aanwijzingen voor effectiviteit (niveau II)
Meer informatie	www.leefstijlinterventies.nl	Via deze link voor patiënten informatie en via deze link voor BeweegKuur GLI locaties. www.huisvoorbeweging.nl	www.nogslimmer.nl	www.samensportiefinbeweging.nl	www.keerdiabetesom.nl	X-Fittt GLI