

## Cool nieuwsbrief voor professionals, nummer 32

Na een zeer warme zomervakantie zijn de meeste van ons weer gestart met werken. Nog steeds niet helemaal zoals we dat pré-corona gewend waren en de vraag die nu steeds vaker voorbijkomt is of die tijd nog ooit terugkomt? Dat levert nogal wat praktische vraagstukken op die ieder op zijn manier zo goed mogelijk probeert op te lossen. In deze nieuwsbrief lees je onder meer hoe we bij het Expertisecentrum Leefstijlinterventies mee bewegen met al deze ontwikkelingen.

### Enquête COVID-19

De uitbraak van COVID-19 en de daarop aangekondigde maatregelen hebben iedereen overvallen en vragen nog steeds veel flexibiliteit van zowel deelnemers als uitvoerders. Omdat het virus nog niet op zijn retour is, blijft de verwachting dat we ook de komende maanden rekening moeten blijven houden met een andere uitvoering van het Cool-programma dan gebruikelijk. We zien daarbij heel veel creativiteit en ondernemerschap bij uitvoerders terugkomen. De meesten hebben het Cool-programma laten door lopen voor hun deelnemers; deels in online varianten, soms ook in live-sessies met inachtneming van de maatregelen of door groepslessen te vervangen door individuele gesprekken. Soms zijn er ook groepen (tijdelijk) gepauzeerd omdat de omstandigheden dat op dat moment vereisten. Normaliter vragen wij om niet te gaan sleutelen aan het Cool-format zoals beschreven in het Handboek, maar onder de huidige omstandigheden kan dat niet anders. De continuïteit van het leefstijltraject voor de deelnemers heeft voorrang. Maar dat neemt niet weg dat wij ook benieuwd zijn naar de effecten van deze maatregelen voor zowel deelnemers als uitvoerders. We zien hierin een kans om te onderzoeken hoe de wijzigingen in de Cool-praktijk hebben uitgepakt. We hebben [een enquête](#) uitgewerkt die zowel door uitvoerders als deelnemers ingevuld kan worden. Onze vraag is of je als uitvoerder deze enquête zelf wil invullen EN daarnaast verspreiden onder al je deelnemers. De resultaten vormen gesprekstof voor overleg met o.a. zorgverzekeraars om het Cool-programma beter te laten aansluiten bij de wensen van deelnemers en uitvoerders, met name in tijden van COVID-19 maar ook daarbuiten. Deelname is uiteraard vrijwillig en antwoorden worden anoniem verwerkt.

### Terugkoppeling behoeftepeiling Cool-uitvoerders

Naar aanleiding van onze oproep in de vorige nieuwsbrief hebben 43 mensen de behoeftepeiling ingevuld. Dat is ongeveer 20% van al onze uitvoerders, de resultaten geven ons dus een voorzichtig beeld van de behoeftes van de uitvoerende Cool-coaches. Hierbij een aantal bevindingen:

- Deze 43 uitvoerders begeleiden 1585 deelnemers in 145 groepen, dat is een gemiddelde van 11 deelnemers per groep.
- De onderwerpen waarop uitvoerders nog aanvullende training of bijscholing willen krijgen blijken divers; met name het motiveren van deelnemers, het leggen van regie bij deelnemers en online coachen werd door veel uitvoerders genoemd. Ook het begeleiden van groepen en het werken met kwetsbare doelgroepen zijn onderwerpen waar uitvoerders graag meer over zouden willen leren, al werd dit minder vaak genoemd dan de eerstgenoemde drie aandachtsgebieden. Daarnaast bleek er vakinhoudelijk met name behoefte aan training over gedragsverandering, over slaap en over stress/ontspanning.
- Om aan deze vragen tegenmoet te komen zijn door ons de volgende acties genomen of worden die op korte termijn in gang gezet:
  1. Via de Visiom Academy hebben uitvoerders de mogelijkheid gekregen om tegen gereduceerd tarief de training 'Pakkende online workshops geven' te volgen. Hier hebben verschillende Cool-coaches gebruik van gemaakt en de training werd zeer positief ontvangen. Mocht er nog

veel belangstelling voor zijn dan wordt er dit najaar een nieuwe sessie georganiseerd [tegen dezelfde gunstige voorwaarden](#) als in de eerste training reeks. Belangstellenden voor deze training kunnen zich melden via [academie@visiom.nl](mailto:academie@visiom.nl)

2. In een samenwerkingsverband tussen het Expertisecentrum en Maastricht University wordt er momenteel een masterclass rondom gedragsverandering ontwikkeld. Centraal in deze masterclass staat het thema gedragsverandering in groepen. De masterclass zal inzicht geven welke werkzame elementen op welk moment binnen het gedragsveranderingsproces het beste kunnen worden ingezet. Hou deze nieuwsbrief in de gaten voor meer nieuws.
  3. Verder zijn we een samenwerking aangegaan met het landelijk expertisecentrum Pharos ([www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)). Deze organisatie is gespecialiseerd in het terugdringen van grote gezondheidsverschillen in Nederland. Maar liefst een derde van de Nederlanders heeft beperkte gezondheidsvaardigheden. Om gezondheidsproblemen, zoals overgewicht en chronische ziektes, bij deze kwetsbare doelgroep te voorkomen en te verlichten, is het goed om informatie ook voor hen toegankelijk en begrijpelijk te maken. De experts van Pharos hebben aanbevelingen gedaan om onze resultaatmeting makkelijker leesbaar te maken. Op dit moment leggen we de laatste hand aan deze resultaatmeting, er volgt binnenkort een uitgebreide mailing hierover naar alle licentiehouders. Verder zijn we met Pharos in gesprek om hun expertise met betrekking tot het verbeteren van beperkte gezondheidsvaardigheden voor de kwetsbare doelgroep in te zetten voor onze licentiehouders. Nieuws hierover zal ook via deze nieuwsbrief kenbaar worden gemaakt.
  4. Op dit moment wordt de website opnieuw vormgegeven waarbij er vooral is gekeken naar een betere functionaliteit. Een langlopende wens van ons komt hiermee in vervulling: er komt ook een kennisdatabank beschikbaar met zoekfunctie waardoor je makkelijker informatie kan terugvinden.
- Uitvoerders geven aan enthousiast te zijn over de reeds bestaande communities (bijvoorbeeld InZoom sessies van de BLCN, Visiom/Cool en HealthyLife) maar het nadeel hiervan is dat die niet voor iedere Cool-uitvoerder toegankelijk zijn. Omdat een groot deel van de respondenten aangeeft toch wel een meerwaarde te zien in een (besloten) Cool-community willen wij een dergelijk platform graag faciliteren. Als Expertisecentrum willen wij binnen Facebook een dergelijke community opstarten en beheren onder de voorwaarde dat er 3 moderators zijn die dit willen modereren. Op [deze pagina](#) kan je lezen wat die rol precies inhoudt. Mocht je interesse hebben in deze rol dan gaan we graag met je in gesprek, je kan je interesse kenbaar maken op [info@leefstijlinterventies.nl](mailto:info@leefstijlinterventies.nl)

## Onderzoek Robin Janssen

Op het einde van vorig academiejaar is Robin Janssen succesvol afgestudeerd bij de Universiteit Maastricht met zijn thesis *Assessing the fidelity of implementation in the Coaching on Lifestyle (Cool) intervention by combined lifestyle intervention coaches: a mixed-methods qualitative study*. Een hele mondvol voor een studie naar de wijze waarop het Cool-programma geïmplementeerd wordt in de dagdagelijkse praktijk. Het geeft ons inzichten in welke werkzame elementen er al dan niet ingezet worden door de leefstijlcoaches, maar ook op welk moment zij in het leefstijltraject worden ingezet. Aan deze studie hebben verschillende leefstijlcoaches hun medewerking verleend, zij zullen allemaal persoonlijk uitgenodigd worden voor deelname aan een webinar op maandag 30 november (19.30-20.30) waarin Robin de resultaten van dit onderzoek aan hen zal presenteren. Dit webinar is ook toegankelijk voor andere geïnteresseerden en het zal ook opgenomen worden om op een later moment terug te kunnen kijken. Ook bij de ontwikkeling van de Masterclass Gedragsverandering i.s.m. Maastricht University zullen de resultaten van het onderzoek van Robin gebruikt worden om de werkzame elementen van Cool nog beter in de praktijk te verankeren.

## Save the date

Digitaal symposium over de Gecombineerde Leefstijlinterventie op 23 november 2020  
In navolging van het GLI-symposium vorig najaar organiseert het ministerie van VWS opnieuw een symposium over de GLI voor iedereen die betrokken is bij de gecombineerde leefstijlinterventie of hiermee aan de slag wil. Meer informatie over het programma volgt na de zomer, maar blok het tijdstip alvast in jouw agenda.

*Datum: Maandag 23 november 2020*

*Tijd: 14.00 – 16.00 uur (online)*

## Belangrijke data

### Startinstructie:

Deze startinstructie moet verplicht worden doorlopen voordat je een Cool-jaarlicentie kan aanschaffen. De data van de eerstvolgende online bijeenkomst is vrijdag 9 oktober van 9.30 tot 11.00 (met uitloop van een half uur voor vragen).

Let op: [de procedure van de startinstructie is gewijzigd!](#) Voordat je kunt inschrijven op deze instructie, dien je eerst de e-learning doorlopen te hebben. Mocht je je aan willen melden voor de e-learning dan kan je een mail sturen naar [info@leefstijlinterventies.nl](mailto:info@leefstijlinterventies.nl).

### Avleg Cool-tweedaagse training

Dit is een optionele training voor leefstijlcoaches die aan de hand van de materialen die in de Cool-pilot ontwikkeld zijn leren hoe je met einddoelstellingen en werkzame elementen werkt. Deze blended training wordt deels online (eerste dag) en deels face-to-face (tweede dag) aangeboden op [donderdag 5 en 19 november](#).

## Wist je dat...

...Cool-leefstijlcoach Meral Mihmat het Cool-programma niet alleen in het Nederlands maar ook in het Turks aanbiedt? Ze vertelt hierover in [De EersteLijns](#).

...De BLCN, het Kenniscentrum Sport & Bewegen en het Voedingscentrum het initiatief hebben genomen om samen een [aantal producten en instrumenten op een rij te zetten](#), die jij als leefstijlcoach kunt inzetten in jouw dagelijkse praktijk.

...Patiënten Federatie Nederland een [wachtkamerfilmpje](#) heeft ontwikkeld dat je kan gebruiken om de GLI onder de aandacht te brengen.

[Hier vind je onze eerder verschenen nieuwsbrieven.](#)