



Nieuwsbrief juni 2021

Inclusiecriteria aangevuld

De inclusiecriteria voor de GLI zijn in lijn gebracht met de NHG-richtlijn Obesitas en de Zorgstandaard Obesitas. Dit zijn de aangevulde inclusiecriteria op een rijtje:

- 18+
- BMI tussen 25 en 30 i.c.m. een grote buikomvang:
 - >88cm (vrouwen)
 - >102cm (mannen)
- BMI tussen 25 en 30 i.c.m. comorbiditeit:
 - (verhoogd risico op) diabetes of cardiovasculaire aandoeningen, artrose of slaapapneu
- BMI vanaf 30, ongeacht buikomvang, ongeacht co-morbiditeit
- Voldoende gemotiveerd ter beoordeling van verwijzer en leefstijlcoach

Leefstijl meerwaarde voor eerste lijn

Na het lezen van een artikel over avocado raakte **huisarts Els Stokkers** gefascineerd door de gezondheidsaffecten van gezonde voeding. Ze volgde de leefstijlopleiding voor artsen bij de AVLEG en werd lid van vereniging Arts en Leefstijl. "Ik had nooit eerder geweten hoe belangrijk gezonde voeding is voor onze gezondheid. Ik heb heel andere gesprekken in de spreekkamer nu ik mij meer op leefstijl focus." [Lees het hele artikel.](#)

Spotlight on Hans Janssen

Hoeveel Cool-groepen heb jij?

"Inmiddels heb ik negen Cool-groepen, de ene helft via mijn eigen praktijk De

Vitaliteitspraktijk en de andere helft via het samenwerkingsplatform Leefstijlcoaching Den Bosch. Met zes leefstijlcoaches delen we een ruimte voor Cool-groepen in een centrum voor gezondheid en beweging. Samen hebben we zeker twintig groepen verspreid over alle dagdelen, inclusief zaterdag en avondgroepen. In totaal ben ik drie dagen met Cool bezig en de andere twee werk ik als bewegingswetenschapper, onder anderen met wielrenners.” [Lees hier het hele interview.](#)

Startinstructie en trainingen

De eerstvolgende [startinstructies](#):

24 juni om 9.00 uur

12 juli om 9.00 uur

7 september om 9.00 uur

[Slapen als een oermens: 16 en 23 juni](#) (optioneel, via AVLEG)

In deze webinars presenteert trainer Merijn van de Laar een duidelijk stappenplan dat eenvoudig is toe te passen door leefstijlcoaches bij het grootste deel van de slaapproblemen. Merijn leert je ook wanneer je wel aan de slag kunt en wanneer niet.

[Cool tweedaagsetraining](#) (optioneel, via AVLEG)

21 sept en 5 okt: beide dagen online

29 nov en 6 dec: beide dagen fysiek in Ede

Vragenuurtjes

Meld je aan voor een vragenuurtje van Expertisecentrum Leefstijlinterventies.

De eerstvolgende zijn:

[7 juli van 9.00 tot 10.00 uur](#)

[7 september van 12.00 tot 13.00 uur](#)

[3 november van 9.00 tot 10.00 uur](#)

Tip de redactie

De redactie is op zoek naar een Cool-coach die veel ervaring heeft met deelnemers die tegelijkertijd een behandeling in de GGZ volgen, of bijvoorbeeld een samenwerking heeft met een GGZ-instelling. Ben of ken jij deze leefstijlcoach? Mail dan naar info@leefstijlinterventies.nl.