

## De gecombineerde leefstijlinterventie

# Vier leefstijlprogramma's op een rij

In november vorig jaar heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport tijdens het jaarlijkse Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) Symposium bekendgemaakt dat er een vierde gecombineerde leefstijlinterventie wordt toegevoegd aan de basisverzekering. Naast de bestaande leefstijlprogramma's BeweegKuur, Cool en SLIMMER, is Samen Sportief in Beweging nu ook te verzekeren preventieve zorg. Met dit artikel zetten we de kenmerken van en de verschillen tussen de vier gecombineerde leefstijlinterventies op een rij.

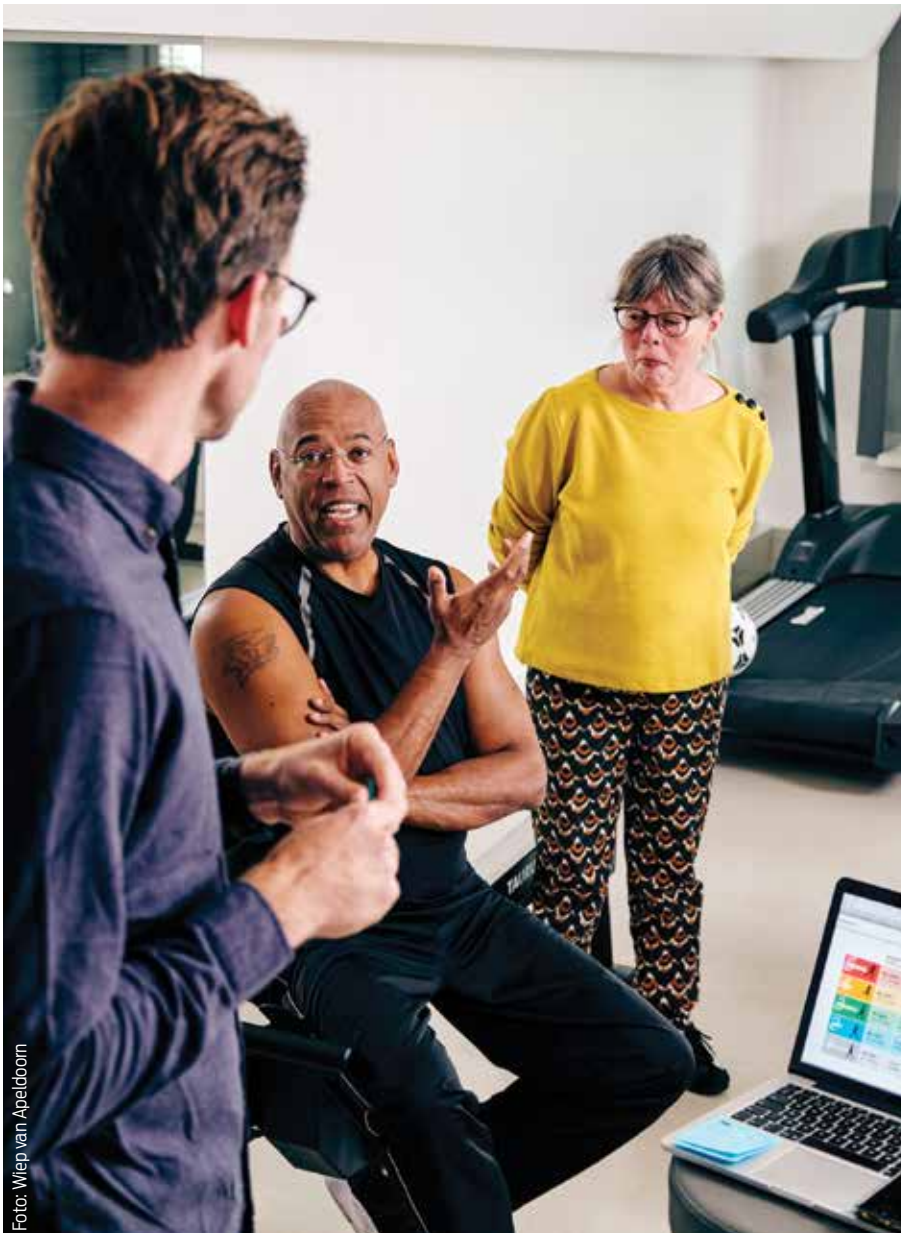


Foto: Wiep van Apeldoorn

Fysiotherapeut Wytse Brongers in gesprek met twee GLI-deelnemers

Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is preventieve zorg voor mensen met obesitas of voor mensen met overgewicht en een matig of sterk verhoogd gezondheidsrisico op chronische aandoeningen. Een GLI is gericht op gedragsverandering om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden.

### De GLI is een interventie die zich richt op:

- het verminderen van de energie-inname (gezonder eetpatroon);
- het verhogen van de lichamelijke activiteit (meer bewegen);
- het toevoegen van op maat gemaakte leefstijlcoaching ter ondersteuning van de gedragsverandering (ondersteuning bij gedragsverandering).

De GLI wordt als programma ingekocht door zorgverzekeraars.

### Hoe werkt de GLI in de praktijk?

De GLI is sinds januari 2019 onderdeel van het basispakket. De huisarts verwijst patiënten door voor deelname. Een GLI kan worden aangeboden door verschillende beroepsgroepen: leefstijlcoaches, diëtisten en fysio- en/of oefentherapeuten. Om een GLI aan te mogen bieden, moet de aanbieder voldoen aan specifieke voorwaarden.

Kijk op [Loketgezondleven.nl](https://Loketgezondleven.nl) voor meer informatie





MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

### BeweegKuurGLI

De BeweegKuurGLI is een unieke GLI die multidisciplinair werken hoog in het vaandel heeft staan. De kracht van multidisciplinair werken is dat de BeweegKuurGLI-professional, ieder in zijn eigen expertise, in staat is om de keten rondom de deelnemer te versterken. Hierdoor krijgen de deelnemers meer op hun behoefte afgestemde begeleiding. De BeweegKuurGLI is een GLI voor iedereen, met speciale aandacht voor mensen in een kwetsbare positie en voor laaggeletterden. Groepsdynamiek, plezier en leren in beweging zijn belangrijke accenten binnen de BeweegKuurGLI.

### Waaruit bestaat het programma?

De BeweegKuurGLI wordt begeleid door drie professionals: een hbo-leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut. Het belangrijkste doel van de BeweegKuurGLI is het realiseren van gedragsverandering door middel van motiverende gespreksvoering en activerende werkvormen om zo tot een gezonde, actieve leefstijl en gewichtsverlies te komen. De deelnemer wordt individueel en in groepsverband begeleid. De deelnemer heeft zelf de regie in handen door het stellen van eigen doelen, het team helpt bij het ondersteunen van het zelfmanagement.

### Wat is de rol van de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zet aan tot bewegen, helpt bij het stellen van realistische beweegdoelen, bij het wegnemen van barrières om te bewegen en heeft zicht op de fysieke capaciteit van de deelnemer. Naast deze inhoudelijke bijdrage maakt de fysiotherapeut ook verbinding met het sociale domein zodat de deelnemer in zijn of haar eigen buurt gaat bewegen. Een samenwerking van het BeweegKuurGLI-team maakt de BeweegKuurGLI succesvol.

### Meer weten?

Kijk op <https://bit.ly/3jUxEHE> en [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl) of neem contact op met Yrsa Wagemaker en Babita Pottjegort via [info@huisvoorbeweging.nl](mailto:info@huisvoorbeweging.nl) en [babita@huisvoorbeweging.nl](mailto:babita@huisvoorbeweging.nl).



### Cool

De Coaching op Leefstijl-interventie (Cool) is een monodisciplinaire GLI die gericht is op een betere kwaliteit van leven, gezondere eetgewoonten, meer lichamelijke activiteit, minder zitten, investeren in beter slapen en ontspannen. Daarnaast is Cool gericht op positieve veranderingen in fysieke resultaten zoals gewicht en BMI bij mensen met overgewicht of obesitas. Gedurende twee jaar wordt door middel van kleine stapjes naar deze doelen toegewerkt. Tijdens het traject ligt de regie bij de deelnemer zelf en heeft de leefstijlcoach vooral een ondersteunende rol.

### Waaruit bestaat het programma?

Het Cool-programma is een groepsprogramma dat bestaat uit een basisprogramma van acht maanden en een onderhoudsprogramma van zestien maanden. Beide programma's bestaan uit acht groepsbijeenkomsten met minimaal vier individuele gesprekken. Het programma behandelt onder andere de thema's beweging en voeding, maar ook slaap, stress, ontspanning, energie- en timemanagement, vitaliteit, terugval en gedragsverandering. De groepssessies staan elk in het teken van een thema dat met leefstijl of gedragsverandering te maken heeft.

### Wat is de rol van de fysiotherapeut binnen Cool?

Cool wordt uitgevoerd door één professional: de leefstijlcoach. Dat kan ook een fysiotherapeut (of diëtist of oefentherapeut) zijn met een aantekening leefstijlcoaching. Gedurende de looptijd van het programma staat er telkens één en dezelfde persoon voor de groep: de leefstijlcoach. De leefstijlcoach behandelt zelfstandig alle leefstijlonderwerpen en fungeert voor alle vragen als centraal aanspreekpunt; dat is een belangrijk werkzaam element van het programma. Fysiotherapeuten met een aantekening leefstijlcoaching zijn zeer welkom om ook als Cool-coach aan de slag te gaan. Dat kan na het volgen van de Cool-e-learning, de starttraining en de aanschaf van een Cool-licentie. Inmiddels zijn er onder de 450 licentiehouders al meer dan 80 fysiotherapeuten die het programma uitvoeren. »

### Meer weten?

Kijk op [www.leefstijlinterventies.nl](http://www.leefstijlinterventies.nl) of neem contact op met Ester Janssen en Nicole Philippens via [info@leefstijlinterventies.nl](mailto:info@leefstijlinterventies.nl).





## » Samen Sportief in Beweging

Het doel van Samen Sportief in Beweging (SSiB) is een gezonder gewicht door een structurele aanpassing van het beweeg- en eetpatroon. Dit wordt bereikt door een vergroting van kennis en bewustzijn van de risicofactoren, een vergroting van de motivatie en van de actietendens om dit te veranderen. SSiB is geschikt voor de kwetsbare doelgroep met multiproblematiek en een lage sociaal economische status. De vorming van een lokaal netwerk met partijen uit de domeinen sport, welzijn en gemeente is essentieel voor het starten met SSiB.

### Waaruit bestaat het programma?

SSiB wordt multidisciplinair uitgevoerd door een leefstijlcoach in samenwerking met beweeg- en voedingsprofessionals, met een warme overdracht naar de lokale sportaanbieders. SSiB start na de intake door de leefstijlcoach met een intensieve basis cursus van acht weken in groepsverband: zestien uur bewegen en acht uur voedingsvoorlichting. Na afloop blijven de deelnemers bewegen bij het lokale sportaanbod en worden ze gedurende twee jaar begeleid door de leefstijlcoach. Coaching naar duurzaam blijven bewegen valt onder de vergoeding vanuit de basisverzekering.

### Wat is de rol van de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut kan twee rollen op zich nemen: die van beweegprofessional en die van leefstijlcoach, mits op dat gebied voldoende geschoold. Als beweegprofessional stelt hij tijdens de basis cursus een (individueel) beweegprogramma op, gebaseerd op belasting en belastbaarheid. De fysiotherapeut zorgt halverwege voor een warme overdracht naar de lokale sportaanbieders en blijft gedurende het hele traject deel uitmaken van het multidisciplinaire netwerk. Totale inzet: tien uur binnen de vergoeding vanuit de basisverzekering. Dit staat los van eventuele verdere behandeling indien noodzakelijk.

### Meer weten?

Kijk op [www.samensportiefinbeweging.nl](http://www.samensportiefinbeweging.nl) of neem contact op met Marjo van Hal en Meike Los via [marjo@gezondeleefstijlcompany.nl](mailto:marjo@gezondeleefstijlcompany.nl) en [meike@gezondeleefstijlcompany.nl](mailto:meike@gezondeleefstijlcompany.nl).



## SLIMMER

Het doel van SLIMMER is het bevorderen van een duurzame gedragsverandering naar een gezonde leefstijl om zo obesitas en het risico op diabetes type 2 te verminderen. Ook draagt het programma bij aan het verbeteren van de kwaliteit van leven.

### Waaruit bestaat het programma?

Binnen SLIMMER begeleid je de deelnemer gezamenlijk en vanuit verschillende invalshoeken naar een gezonde leefstijl. Het programma bestaat uit een behandelfase (Deelprogramma Voeding en Deelprogramma Bewegen) en een onderhoudsfase (Deelprogramma Gedragsbehoud). Deelprogramma Voeding bestaat uit minimaal drie individuele consulten bij een diëtist en één groepsbijeenkomst. "We geven advies op maat. Deelnemers krijgen echt advies waar ze iets mee kunnen en waar ze hun doel mee kunnen behalen." Het Deelprogramma Bewegen bestaat uit een wekelijkse groepsles van een fysiotherapeut. "De deelnemers zijn enthousiast, vooral vanwege het bewegen in groepsverband en de steun die ze bij elkaar vinden." Het Deelprogramma Gedragsbehoud met de leefstijlcoach bestaat uit drie terugkomenten in het eerste jaar en vier individuele terugkomenten in het tweede jaar.

### Wat is de rol van de fysiotherapeut?

Tijdens de groepslessen Bewegen begeleid je de deelnemers met behulp van gedragsveranderingstools naar een gezondere leefstijl. De lessen bestaan uit activiteiten die deelnemers ook thuis kunnen uitvoeren, met daarbij een focus op verschillende thema's (conditie, kracht, balans, etc.). Hierbij gaat het bijvoorbeeld om wandelen, losse oefeningen met simpele materialen (waterflesjes, matjes, kleine opstapjes, elastiek) en circuitjes. Om deelnemers verder te stimuleren meer te gaan bewegen, worden ze via de buurtsportcoach begeleid naar lokaal beweegaanbod.

### Meer weten?

Kijk op [www.nogslimmer.nl](http://www.nogslimmer.nl) of neem contact op met Josien ter Beek en Ellen van Dongen via [slimmer@ggdnog.nl](mailto:slimmer@ggdnog.nl).



# GLI in de praktijk



## Wytse Brongers, Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentrum:

“Bij ons gezondheidscentrum voeren we zelf de SLIMMER-interventie uit en ook bieden we de Cool-interventie aan. Cool wordt bij ons door externe leefstijlcoaches uitgevoerd. De patiënt kan zo kiezen welke interventie hij zelf wil doen. Begin 2019 zijn we ermee begonnen, samen met de huisarts en diëtist. Eerst hebben we alle kwalificaties en voorwaarden op orde gemaakt, zoals licenties, de registratie, scholing en contractering. Vervolgens zijn we van start gegaan.

We hadden al meteen voldoende deelnemers. Het sluit echt aan bij de behoefte van een grote groep patiënten. Vooral het samenwerken in een groep aan een gezonde leefstijl en de tweejarige begeleiding vinden mensen fijn. Wat erg prettig is, is dat het al bewezen effectieve programma's zijn waarbij is beschreven hoe je het moet uitvoeren. Ook word je gedwongen om samen te werken met de diëtist en het sociale domein. En dat is goed, want als je niet samenwerkt, kun je deelnemers niet optimaal begeleiden.

In het begin loop je continu tegen zaken aan, gewoon omdat die anders en nieuw zijn, denk aan een nieuwe systematiek van werken en van declareren. Met name kan het project- en planmatig werken met meerdere groepen lastig zijn. Je kunt in een jaar tijd zo tientallen tot honderd deelnemers hebben. Om goed te blijven monitoren waar iedereen in zijn interventie zit, dat vraagt echt om een andere – planmatige – aanpak. Je kunt snel het overzicht kwijtraken.

Als je start is het heel belangrijk om een doel te stellen: hoeveel mensen of groepen willen wij komend jaar gaan begeleiden? Maar het allerbelangrijkste is dat je bij de eerste paar groepen je verwachtingen over wat je aan resultaat kunt behalen niet te hoog maakt. Gun jezelf de tijd om ermee te leren werken. Want als je dit voor het eerst doet, is het echt even wennen: hoe je het organisatorisch regelt en hoe je een GLI uitvoert.

Het is goed om een aantal groepen per jaar te begeleiden, dat zorgt voor wendbaarheid. Zo kun je groepen samenvoegen als het even wat minder loopt of in vakantietijd wat schuiven. Ook denk ik dat je het aanbieden van een GLI moet zien als een aanvulling op het zorgaanbod van jouw praktijk. Ik denk dat we in de toekomst nog veel meer van dit soort bewezen effectieve interventies zouden moeten aanbieden. GLI-programma's duren twee jaar en we zijn dus eigenlijk pas net gestart. Over een paar jaar kunnen we pas écht zeggen wat leefstijlinterventies doen.”

## KNGF: (landelijke) knelpunten en aanpak

1.	Onvoldoende GLI-aanbieders
2.	Overeenstemming eisen aan herregistratie
3.	Klachten over hoogte max-tarief
4.	Onbekendheid bij patiënten
5.	A. Huisartsen verwijzen onvoldoende door B. Huisartsen zijn niet overtuigd van de effectiviteit
6.	A. Zorggroepen kunnen niet makkelijk declareren B. Zorggroepen zetten niet in op de GLI
7.	Gebrek aan lokale regie
8.	Issues m.b.t. contracteerbeleid

De voornaamste knelpunten waar het KNGF zich mee bezig houdt, zijn het NZa-onderzoek naar een reëel tarief, erkenning

van het KNGF- en SKF-register van fysiotherapeut-leefstijlcoaches door alle zorgverzekeraars per 2022, toeleiding van cliënten naar de GLI, het verbeteren van het declaratieproces tussen GLI-aanbieder en zorggroep, en het verbeteren van de lokale regie, waaronder de samenhang met het sociale domein. De werkgroepen waarbinnen deze knelpunten worden aangepakt bestaan uit vertegenwoordigers van de verschillende beroepsorganisaties, interventie-eigenaren, Zorgverzekeraars Nederland, de Nederlandse Zorgautoriteit, het Zorginstituut Nederland en Patiëntenfederatie Nederland. De werkgroepen worden gecoördineerd en aangestuurd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Doel is op korte termijn te komen tot een goed dekkend aanbod voor de GLI-volwassenen in Nederland, waarbij de uitvoerder niet alleen een reëel tarief in rekening kan brengen, maar ook positie krijgt in het lokale gezondheidsbeleid van gemeenten.