

FAQ GLI Cool verwijzers en POH-ers

1. Wat is de GLI Cool en hoe is de tijdlijn van dit leefstijlprogramma?
2. Welke einddoelstellingen en methode heeft Cool?
3. Voor wie is Cool en wat zijn de verwijscriteria?
4. Hoe loopt het verwijsp proces van Cool?
5. Wordt Cool volledig vergoed door de basisverzekering?
6. Waar & wanneer start Cool?
7. Welke rol heeft de leefstijlcoach?
8. Hoe blijft ik als verwijzer op de hoogte van het leefstijltraject van de deelnemer?
9. Hoe kan ik intercollegiaal overleggen?
10. Zijn er nog meer disciplines betrokken bij uitvoering van Cool?
11. Meer informatie...

1. Wat is de GLI Cool en hoe is de tijdlijn?

Per 1 januari 2019 is Cool als bewezen interventie opgenomen in het Loket Gezond Leven van de RIVM. Cool (Coaching op Leefstijl) wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering zonder aanspraak op eigen risico.

Een gecombineerde leefstijl interventie (GLI) is een behandeling gericht op de componenten voeding (verminderen energie-inname) en bewegen (verhogen lichamelijke activiteit) met aandacht voor gedragsverandering. Een GLI is gericht op gedragsverandering om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden. In een GLI wordt ook rekening gehouden met factoren die van invloed zijn op het gedrag, zoals stress en slaap.

Cool kent de volgende opbouw:

- a. Intakegesprek
- b. Basisprogramma (8 maanden)
 - > Focus gedragsverandering
 - > 8 groepsbijeenkomsten
 - > 3 uur individuele coachtijd incl. tussentijdse evaluatie
- c. Onderhoudsprogramma (16 maanden)
 - > Focus gedragsbehoud
 - > 8 groepsbijeenkomsten
 - > 3 uur individuele coachtijd incl. eindevaluatie

2. Welke einddoelstellingen en methode heeft Cool?

Zelfregie is de sleutel. Cool is een bewezen interventie naar gezonder gewicht en betere kwaliteit van leven. Na het doorlopen van het Cool-programma kunnen deelnemers zelfstandig antwoorden geven op vragen met de volgende aandachtsgebieden:

- > Doelen en motivatie
- > Aspecten van een gezonde leefstijl
- > (Blijvende) gedragsverandering
- > Persoonlijke ontwikkeling
- > Sociale context

De aanpak is gericht op het stapsgewijs aanpassen van het leefpatroon en op het bereiken van een duurzame verandering van de leefstijl in zowel motivatie als gedrag. Belangrijke thema's zijn gezonder eten, voldoende bewegen, minder stress, genoeg slaap en ontspanning, plannen en bewustwording van gewoontegedrag. Het is geen dieet.

De huidige leefstijl van de deelnemer is het startpunt van het Cool-programma. Met ondersteuning van de leefstijlcoach, stelt de deelnemer zelf persoonlijke doelen, met bijbehorende acties, op. Hierbij worden ongezonde gewoontes geïdentificeerd en vervangen door gezondere gewoontes. De acties worden gedurende het programma geëvalueerd, zo nodig bijgesteld en aangevuld. Zo ontwikkelt de deelnemer stapje voor stapje gezonder gedrag. Ook is er aandacht voor het herkennen en ombuigen van terugval.

3. Voor wie is Cool en wat zijn de verwijscriteria?

Cool is voor volwassenen met een matig tot extreem verhoogd Gewichtsgelateerd GezondheidsRisico (GGR.) Dit wordt conform de criteria uit de NHG-richtlijn obesitas en de Zorgstandaard Obesitas bepaald.

Vaststellen van het GGR bij volwassenen: Het GGR wordt bij volwassenen vastgesteld op basis van BMI, buikomvang en de aanwezigheid van risicofactoren voor (sterfte aan) HVZ of DM2 en co morbiditeit (DM2, HVZ, slaapapneu en/of artrose).

Samenvattend kunnen de volgende personen verwezen worden naar het leefstijlprogramma Cool:

- Ouder dan 18 jaar (eventueel vanaf 16 jaar).
- Personen met een BMI tussen de 25 en 30 in combinatie met een grote buikomvang (>88 cm vrouw en >102 cm man).

- Personen met een BMI vanaf 25 en een verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen en DM2, gebaseerd op de zorgstandaarden CVRM obesitas en Diabetes Mellitus type 2, apneu of artrose.
- Cliënt is gemotiveerd en bereid verantwoordelijkheid te nemen in leefstijl.
- Cliënt is Nederlandse taal machtig (gezien de inhoud van het programma).

4. Hoe loopt het verwijfsproces van CoolL?

- Verwijzen kan rechtstreeks via **Zorgdomein** – de Leefstijlgezinscoach - Christa Schilperoort. De Gecombineerde Leefstijlinterventie valt onder Aanvullende zorg.
- In de regio Stichtse Vecht/ Utrecht (Zorggroep RegiozorgNU), verwijst u via **VIPLive**.

Inclusiecriteria: vermeld hoogte BMI, eventueel buikomvang en gerelateerde klachten.

Na verwijzing neem ik binnen 1-2 werkdagen contact op met de cliënt voor een telefonische kennismaking en wordt het intakegesprek gepland. Na het intakegesprek is deelname aan het leefstijlprogramma bij wederzijds akkoord (cliënt – leefstijlcoach), definitief. Hierna ontvangt deelnemer de planning van het leefstijlprogramma CoolL.

5. Wordt CoolL volledig vergoed uit de basisverzekering?

CoolL wordt vanaf januari 2019 volledig vergoed uit de basisverzekering zonder aanspraak op eigen risico.

6. Waar & Wanneer start CoolL in de regio?

Voor de actuele beschikbare startdata en locaties zie www.deleefstijlgezinscoach.nl.

Groepsgrootte: 11-13 personen.

Duur bijeenkomsten: 1,5 uur

7. Welke rol heeft de Leefstijlcoach?

Om de kans op gedragsbehoud te vergroten is het van belang dat de acties aansluiten bij de leefwereld van de deelnemer. De rol van mij als leefstijlcoach is daarbij niet adviserend, maar vooral coachend, niet voorschrijvend, maar vooral richtinggevend. Tevens vervul ik als leefstijlcoach een verbindende rol tussen het zorg- en maatschappelijke domein zoals huisarts, praktijkondersteuner, buurtsportcoach, fysiotherapeut en overige professionals op het gebied van welzijn. Hierbij heb ik

kennis van de sociale kaart van de regio Breukelen en omgeving en verwijst ik door waar nodig.

8. Hoe blijft ik als verwijzer op de hoogte van het leefstijltraject van de deelnemer? Gedurende het traject ontvangt de verwijzer een tussentijdse cliënt-update over de voortgang. Na de 1^e groepsbijeenkomst, na 8 maanden (einde intensieve fase) en na 16 maanden (einde onderhoudsfase).

9. Hoe kan ik intercollegiaal overleggen?

Intercollegiaal overleg kan via telefoon (06-10501411), Siilo, Zorgdomein of VIPLive. Ik reageer binnen 24-48 uur.

10. Zijn er nog meer disciplines betrokken bij uitvoering van Cool?

De leefstijlcoach heeft de regie gedurende de 2 jaar van het programma. Wel is er een buurtsportcoach betrokken bij het programmaonderdeel bewegen. Mocht het nodig blijken dan zal ik deelnemers doorsturen naar overige professionals als fysiotherapie, psycholoog, diëtist.

11. Waar kan mijn cliënt meer informatie vinden? Voor meer informatie verwijst ik naar www.deleefstijlgezinscoach.nl.