

Verschillen tussen de diverse GLI programma's

Programma	Cool	Beweegkuur	Slimmer	KeerDiabetes2om (KDO)
(oorspronkelijk) Doel	Gewichtsverlies door gezonde(re) leefstijl	Deelnemers in beweging krijgen richting NNGB	Leefstijl verbeteren om zo obesitas en het risico op type 2 diabetes te verminderen	DM2 voorkomen of medicatie in beginstadium afbouwen in combinatie met verbetering kwaliteit van leven
Doelgroep	Mensen met overgewicht of obesitas	Inactieve mensen (met overgewicht)	Mensen met obesitas of overgewicht met een verhoogd gezondheidsrisico	Mensen met pre-diabetes of diabetes type 2
Inclusiecriteria	<p>Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 18+ * BMI>25 met verhoogd risico op CVZ of DM2 of * BMI>30 <p>Aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Voldoende gemotiveerd 	<p>Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> * BMI 25-30 met buikomvang 88+ (vrouwen) of 102+ (mannen), OF * BMI 25-30 met co-morbiditeit (hypertensie, dyslipidemie, diabetes, CVZ, artrose, slaap apneu), OF * BMI 30-35 , OF * BMI 35-40 zonder co-morbiditeit (let op: voor deze groep gelden aanvullende voorwaarden m.b.t. uitvoerders) <p>Aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Voldoende gemotiveerd * Huidige leefstijl inactief (voldoet niet aan beweegrichtlijnen) 	<p>Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Volwassenen met overgewicht (BMI 25-30) en een verhoogd gezondheidsrisico, OF * Volwassenen met obesitas (BMI 30-40) <p>Aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Bereid en in staat om 2 jaar het leefstijlprogramma te volgen 	<p>Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Diabetes type 2 of pre diabetes * Vergrote buikomvang /overgewicht (BMI >25) * Leeftijd <80 * Toegang tot een computer en een eigen e-mailadres <p>Aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Motivatie voor leefstijlverandering * Bereid en in staat om 2 jaar het leefstijlprogramma te volgen

Exclusiecriteria	<p><i>Geen harde eisen maar advies om deelnemers te excluderen met volgende kenmerken:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Nederlandse taal niet of voldoende beheersen * Gedragsproblemen * Verstandelijke beperking (IQ<80) * Onderliggende psychopathologie * Behandelbare onderliggende oorzaken, wils-onbekwaam 	<p>Bij BMI tussen 35 en 40:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Co-morbiditeiten: hypertensie, dyslipidemie, diabetes, CVZ, artrose en slaap apneu 	<ul style="list-style-type: none"> * Diagnose diabetes * BMI 40+ * Risicofactoren of co-morbiditeit die deelname programma gedurende 2 jaar verhinderen 	<ul style="list-style-type: none"> * Diabetes Mellitus type 1 * eGFR <30 ml/min/1,73m² (tussen 30-45 in overleg) * COPD Gold III of IV * Recent MI (<3 maanden) * Ernstig hartfalen * Eetstoornis/ maagverkleining * Veganistisch voedingspatroon
Centrale zorgverlener	Leefstijlcoach	POH-er (in de rol van leefstijlcoach)	Casemanager (dit kan één van de uitvoerende professionals zijn)	Afstemming met eigen zorgverlener
Uitvoerder en competenties	Leefstijlcoach (geaccrediteerde HBO+ opleiding tot leefstijlcoach volgens competentieprofiel, lid van BLCN)	<p>Voedingsprofessional (<i>niet gekoppeld aan opleidingscriteria, omschreven met minimale competenties</i>)</p> <p>Beweegprofessional (<i>idem voedingsprofessional</i>) Leefstijlcoach (HBO+, BLCN profiel)</p>	<p>Multidisciplinair team dat kan bestaan uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Huisartsenpraktijk * Voedingsprofessional * Beweegprofessional * Leefstijlcoach (HBO+, BLCN profiel) * Buurtsportcoach /beweegmakelaar * Competenties uitvoerders beschreven in programma handboek 	<p>Begeleiding door gespecialiseerd team:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Verpleegkundige * Diëtist * Gecertificeerde coach * Programma coördinator + Huisarts en internist als achterwacht <p>Altijd in afstemming met eigen zorgverlener</p>
Interventie eigenaar	Expertisecentrum Leefstijlinterventies	Huis voor Beweging	GGD Noord- en Oost-Gelderland	Stichting Voeding Leeft

Coördinatie	Minder relevant i.v.m. uitvoering door één persoon: de leefstijlcoach.	Uitvoering door team van HA, fysio, diëtist en leefstijl- adviseur (POH of fysio)	Coördinatie door casemanager (lokaal maatwerk); Uitvoering door multidisciplinair team; Optioneel: stuurgroep met vertegenwoordigers alle betrokkenen.	Uitvoering door vast multidisciplinair team: verpleegkundige, diëtist, gecertificeerde coach, programmacoördinator
Financiering GLI	Inzet leefstijlcoach uit basiszorgverzekering	Inzet team uit basiszorgverzekering	Inzet team uit basiszorgverzekering	Vergoed vanuit het basispakket voor elke verzekerde met pre-diabetes, diabetes type 2 zonder medicatie of alleen metformine
Aanvullende financiering (verplicht dan wel optioneel)	Gemeente: Inzet buurtsportcoach (1x 90min)	Gemeente: Inzet buurtsportcoach Inzet Beweegkuur Instructeur Zorgverzekering: 3 individuele consulten diëtist Klant: bewegen onder begeleiding	Gemeente: Inzet buurtsportcoach/beweegmakelaar	Mensen met diabetes type 2 die SU-derivaten en/of insuline is het fysieke programma beperkt vergoed door VGZ, Menzis en DSW
Programma opzet	Basisprogramma (0-8 mnd): 1 intake 8 groepssessies van 90min 2 individuele sessies 1 outtake	Basisprogramma (0-12 mnd): Voeding: 1 intake voedingsprofessional groepssessies 3 individuele consulten bij diëtist (niet bekostigd uit GLI!) Bewegen: Begeleiding naar regulier beweegaanbod (buurtcoach/beweegkuur instructeur) Bewegen onder begeleiding (24u)	Basisprogramma (0-12 mnd): Deelprogramma Casemanagement en Gedragsbehoud Casemanagement 2 groepsbijeenkomsten Deelprogramma Bewegen 1x leefstijlanalyse en beweegplan 24x groepsles Begeleiding naar lokaal beweegaanbod	Alle sessies zijn online. Intensive fase (0-6 maanden): Startdag Terugkomdag na 1 maand (pijler: voeding) Terugkomdag na 3 maanden (pijler: bewegen) Terugkomdag na 4,5 maanden (pijler: ontspanning) Terugkomdag na 6 maanden (pijler: slaap) Tussendoor online community

	<p>Onderhoudsprogramma (9-24mnd): 1 intake 8 groepssessies van 90min 2 individuele sessies 1 outtake</p>	<p>Leefstijlcoach: 7 individuele sessies Onderhoudsprogramma (12-24mnd): Leefstijlcoach: 3 maandelijkse controle (totaal 5x) Voeding: 3 groepssessies, optioneel: 3 individuele consulten Bewegen: idem basisprogramma. Huisarts: 3 maandelijkse controle op co-morbiditeiten.</p>	<p>Deelprogramma Voeding 1x voedingsanalyse en behandelplan 3x individueel consult 1x groepsbijeenkomst</p> <p>Onderhoudsprogramma (13-24 maanden) Deelprogramma Casemanagement en Gedragsbehoud 4x individuele begeleiding en follow-up 1x eindgesprek Deelprogramma Bewegen Begeleiding bij terugval (optioneel)</p>	<p>Inspiratie traject (6-24 maanden) Online community Inspiratie Webinars</p>
<p>Inhoud</p>	<p>Open interventie waarbij de regie bij de deelnemer ligt en waarbij einddoelstellingen zijn geformuleerd op: Doelen en motivatie Aspecten van een gezonde leefstijl (Blijvende) gedragsverandering Persoonlijke ontwikkeling Sociale context</p>	<p>Normerende doelstellingen voor voeding (Richtlijnen Goede Voeding 2015) Normerende doelstellingen voor beweging (Beweegrichtlijnen 2017, beweegdosis van 1200-2000kcal per wk) Aangevuld met persoonlijke doelstellingen op fysieke kenmerken, gedrag en activiteiten</p>	<p>Normerende doelstellingen voor voeding (Richtlijnen Goede Voeding 2015 en NDF voedingsrichtlijn diabetes 2015) Normerende doelstellingen voor beweging (Beweegrichtlijnen 2017)</p>	<p>* Focus op de eigen regie van de deelnemer door middel van 4 pijlers: voeding, beweging, ontspanning & slaap. * Groep van 20 tot 30 deelnemers</p> <p>Online community * Ervaringen delen * Voortgang meten * Omkeerproces * Recepten * Bibliotheek * Agenda</p>