

Cool – COaching Op Leefstijl

Doel

Cool staat voor Coaching op Leefstijl en is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) die wordt uitgevoerd door één professional: de leefstijlcoach. De interventie is gericht op het stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon om zo een duurzame verandering van de leefstijl te realiseren. Het uiteindelijke doel van de interventie is het bewerkstelligen van gewichtsverlies, het verbeteren van de lichamelijke fitheid, het realiseren van gezondheidswinst en het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Doelgroep

Het Cool-programma is gericht op:

- Volwassenen met overgewicht (BMI 25-30) met daarbij een verhoogd risico op diabetes mellitus type 2 (DM 2) of cardiovasculaire aandoeningen of
- Volwassenen met obesitas (BMI \geq 30).

Daarbij geldt dat deelnemers voldoende gemotiveerd moeten zijn om een leefstijlprogramma te doorlopen. De huisarts (of praktijkondersteuner onder verantwoordelijkheid van de huisarts) bepaalt of een (potentiële) deelnemer voldoet aan de inclusiecriteria en verwijst door naar het Cool-programma.

Opzet

Het Cool-programma bestaat uit een basis en een onderhoudsprogramma. Het basisprogramma duurt ongeveer 8 maanden en het onderhoudsprogramma ongeveer 16 maanden. Beide delen kennen eenzelfde opzet: een intakegesprek, 2 individuele gesprekken, 8 groepsbijeenkomsten en een eindgesprek. Dit betekent dat er in het basisprogramma frequent contact is met de deelnemers waarbij in het onderhoudsprogramma de tijd tussen de contactmomenten steeds iets langer wordt. Tijdens het basisprogramma ligt de focus op gedragsverandering, in het onderhoudsprogramma ligt de nadruk vooral op gedragsbehoud. Het gehele traject van basis- en onderhoudsprogramma wordt door de deelnemers in dezelfde groep doorlopen. Binnen het programma worden de achtergronden en oorzaken van de ongezonde leefstijl samen met deelnemers bekeken en vervolgens wordt een behandeltraject doorlopen.

Open interventie

Het Cool-programma wordt aangeboden door een hbo-opgeleide professional, die voldoet aan het competentieprofiel van de leefstijlcoach zoals dat is vastgesteld door de BLCN (<https://www.blcn.nl/blcn/het-profiel-van-de-hbo-leefstijlcoach/>). Deze professional heeft de flexibiliteit om bij het uitvoeren van het programma die inhoud en werkvormen te kiezen die het beste aansluiten bij de betreffende groep. Zo kan er bijvoorbeeld verschil zijn in levensfase, culturele achtergrond of reeds bestaande gezondheidsvaardigheden.

Einddoelstellingen

Vanwege het open karakter van de CoolL-interventie is het van belang dat de einddoelstellingen van het CoolL-programma specifiek zijn vastgelegd om te borgen dat het aangeboden programma voldoet aan de kwaliteitsstandaard die noodzakelijk is om de gewenste effectiviteit te realiseren en de beoogde uitkomst van het CoolL-programma te realiseren. De einddoelstellingen omschrijven op welke vragen deelnemers –na het doorlopen van het CoolL-programma- zelfstandig een antwoord moeten kunnen geven en liggen op de volgende aandachtsgebieden:

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

De einddoelstellingen worden in detail toegelicht aan CoolL-uitvoerders tijdens de startinstructie.

Aanpak

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 voeding, beweging, slaap, stress, energiemangement, timemanagement, vitaliteit en ontspanning.

De huidige leefstijl van de deelnemer is het startpunt van het CoolL-programma. De regie ligt daarbij bij de deelnemer. Deze stelt zelf, met ondersteuning door de leefstijlcoach, persoonlijke doelstellingen op. De deelnemer koppelt hieraan bijbehorende acties m.b.t. gedragsverandering, waarbij ongezonde gewoontes worden geïdentificeerd en vervangen door gezondere alternatieven. Gedurende het programma worden deze acties opgevolgd en waar nodig bijgestuurd. Op het moment dat een doelstelling is behaald worden nieuwe acties geformuleerd zodat de deelnemer stapsgewijs opschuift naar gezonder gedrag. Ook is er aandacht voor terugval zodat deelnemers weten dat dit hoort bij het veranderproces. Deelnemers leren terugval te herkennen en leren hoe ze de terugval kunnen ombuigen. Om de kans op gedragsbehoud te vergroten is het van groot belang dat de acties aansluiten bij de leefwereld van de deelnemer. De rol van de leefstijlcoach is daarbij niet adviserend maar vooral coachend, niet voorschrijvend maar vooral richtinggevend.

Aansluiting sociaal domein

De uitvoerende professional vervult een verbindende rol tussen het zorg- en maatschappelijke domein door niet alleen in nauw contact te staan met de huisarts, praktijkondersteuner en/of wijkverpleegkundige, maar ook met de relevante gemeentelijke functionarissen, zoals buurtsportcoaches en professionals op het gebied van welzijn. Het is van belang dat de professional voldoende kennis heeft van de sociale kaart van zijn regio zodat de leefstijlcoach als spin-in-het web voor de deelnemers kan fungeren en kan doorverwijzen waar nodig.

Er is een goede verbinding met het lokale sportaanbod, bij voorkeur door de betrokkenheid van de buurtsportcoach in de sessie rondom beweging en door inschakelen van de

buurtsportcoach bij individuele beweegvragen van de deelnemers.

Tijdens alle contactmomenten blijft de leefstijlcoach als spin in het web alert op de mogelijk toegevoegde waarde van samenwerking met partners uit het publieke domein zoals gemeentelijk sport- en beweegaanbod en welzijnswerk. Een goede kennis van de sociale kaart is noodzakelijk. Zo kan bijvoorbeeld een deelnemer die zich verder wil verdiepen in ontspanningsmogelijkheden worden geattendeerd op yogascholen of mindfulness trainers in de buurt; een deelnemer die met financiële problemen kampt kan worden geattendeerd op een financiële coach; een deelnemer met beperkte sociale contacten kan gewezen worden op sociale initiatieven die bij zijn belangstelling aansluiten. Waar de specifieke hulpvraag van de deelnemer het expertisegebied van de leefstijlcoach overstijgt worden deelnemers doorverwezen naar andere zorgprofessionals. Een voorbeeld is een deelnemer met DM 2 die specifieke vragen heeft rondom een koolhydraatarm dieet, die wordt doorverwezen naar een diëtist.

Aanvullende informatie

Meer informatie is te vinden op www.leefstijlinterventies.nl

Voor vragen kan u mailen naar info@leefstijlinterventies.nl