

ZORGVERLENERS, BEWEEGAANBIEDERS EN MEDEWERKERS IN HET SOCIAAL DOMEIN BINNEN EEN GLI BIJ ELKAAR

Tijd om bewegen serieus te nemen: hoe LeefstijlHUB het anders doet



Bewegen is essentieel voor een gezonde leefstijl. Toch is er bij veel Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI's) weinig aandacht voor bewegen, concludeerde het Mulier Instituut in 2023. En een warme én voor deelnemers betaalbare overdracht naar regulier beweegaanbod na de GLI ontbreekt vaak helemaal. Hier wil LeefstijlHUB iets aan doen. “We moeten af van de hokjes in het zorg- en beweeglandschap. Deelnemers motiveren om blijvend in beweging te komen moet veel belangrijker worden. Dat kan de Buurtsportcoach Plus bij uitstek”, zegt Yusuf Goedbloed.

Tekst: Tessa de Wekker



Hij is een van de oprichters van LeefstijlHUB, een platform dat is ontwikkeld om bestaande GLI's te ondersteunen en verder te ontwikkelen. LeefstijlHUB brengt zorgverleners, beweegaanbieders en medewerkers in het sociaal domein binnen een GLI bij elkaar en neemt hen administratieve rompslomp uit handen. Tot slot helpt LeefstijlHUB bij een warme overdracht vanuit de zorg naar laagdrempelig beweegaanbod in de wijk. Anderhalf jaar na de lancering zijn er meer dan zeventig lokale LeefstijlHUBs met ruim 3000 deelnemers. Meer dan 200 zorg- en beweegprofessionals werken via LeefstijlHUB samen met cliënten aan een gezondere en gelukkigere leefstijl, via een van zes erkende GLI's. “We groeien enorm. Voor het eind van het jaar verwacht ik dat we 120 locaties hebben”, zegt Goedbloed.

Gedragsverandering

LeefstijlHUB is deels voortgekomen uit frustratie over het bestaande zorg- en beweeglandschap in Nederland. Goedbloed, zelf voormalig topsporter en opgeleid als arts en bedrijfskundige, ergerde zich dood aan de strikte lijnen tussen de domeinen sociaal, zorg en sport en bewegen. “Alles is gefrag-

menteerd in strikte zuilen. Maar de problematiek van veel mensen met overgewicht gaat over die lijnen heen. Gedragsverandering is ontzettend belangrijk. Daar hebben mensen ondersteuning bij nodig. Wat is dan het belangrijkste? Iemand die heel goed is in mensen motiveren. Niet iemand die zegt: je mag dit niet eten. Of je moet zoveel bewegen. Dat weten veel mensen echt wel en ze hebben vaak al veel diëten geprobeerd. Het gaat om de motivatie om blijvend de leefstijl aan te passen. Motivatoren op gebied van sport en bewegen zijn in onze optiek de allerbelangrijkste schakel in een GLI. Dat zijn de personal trainers, de buurtsportcoaches en de jongens en meiden die op zaterdagochtend de bootcamp in het park geven. Zij snappen waar de deelnemers gelukkig van worden en hoe ze daar samen naartoe kunnen werken en zijn daardoor essentieel.”

Rol beweegprofessionals

Tegelijkertijd is dat werk juist onderbelicht in veel GLI's. De beweegcomponent van de GLI is niet duidelijk vastgelegd in de programma's, concludeerde het Mulier Instituut. Niet-paramedische beweegprofessio-

nals die deelnemers aan de GLI aanvullend begeleiden, krijgen geen vergoeding. En voor veel deelnemers is een abonnement op de sportschool of lidmaatschap van de sportclub te duur. Als ze daar al heen durven. “Mensen met overgewicht moeten vaak over een drempel heen om te gaan bewegen. Misschien is er sprake van schaamte. Mensen moeten heel wat overwinnen om te gaan bewegen. Beweegprofessionals kunnen hen helpen. Maar die worden op veel plekken helemaal links gelaten. Omdat ze een opleiding Sport en Bewegen hebben gedaan en geen fysiotherapeut zijn. Dat is zo zonde. Natuurlijk moet je binnen een multidisciplinair team terug kunnen vallen op een fysiotherapeut als iemand een probleem heeft. Maar de mensen die daadwerkelijk wandelen met de deelnemers en op een veldje met hen aan het bewegen zijn, die moeten een veel grotere rol spelen. De samenwerking tussen zorg en bewegen moet veel beter.”

Duurzame motivatie

Bij Sport Performance Centre Rijnmond, het beweegcentrum van zijn voormalige atletiektrainer Errol Esajas, zag Goedbloed hoe het ook kan. Persoonlijke aandacht, focus op én plezier in bewegen zorgen voor blijvende motivatie. Bij de topsporters die daar trainen, maar ook bij jeugd en volwassenen met overgewicht of obesitas. Deelnemers vinden het fijn binnen een groep van gelijkgestemden, waar iedereen dezelfde ‘struggles’ heeft elkaar dus goed begrijpt. Leefstijlcoaches, fysiotherapeuten en sporttrainers werken samen met deelne-



mers aan een gezondere leefstijl en na het GLI-traject kan de deelnemer naadloos instromen in een van de reguliere groepen. Deze manier van werken wilde Goedbloed op veel meer plekken bewerkstelligen. Twee jaar geleden begon hij met de ontwikkeling van LeefstijlHUB. Het idee is simpel. Een lokale LeefstijlHUB is een samenwerking van leefstijlcoaches, (buurt)sportcoaches, fysiotherapeuten en eventueel artsen en diëtisten die samen zorgen voor de beste begeleiding van deelnemers aan een GLI. Ze kunnen onderling bij elkaar terecht met vragen en deelnemers verwijzen voor een consult. De focus ligt op duurzame gedragsverandering. Daarom heeft de sportcoach, vaak een Buurtsportcoach Plus, een belangrijke rol.

Administratieve last

Tegelijkertijd ontzorgt de centrale organisa-

“Alles is gefragmenteerd in strikte zuilen, maar de problematiek van veel mensen met overgewicht gaat over die lijnen heen”

Yusuf Goedbloed



tie van LeefstijlHUB zowel de verwijzer als de sportcoach. De verwijzer, in veel gevallen de huisarts, kan heel eenvoudig verwijzen via Viplive, Zorgdomein en zorgmail, kan ervan op aan dat de kwaliteit van de GLI in orde is en dat alle administratie goed geregeld is. De coach kan lokaal in de wijk met de deelnemer aan de slag. “Als leefstijl- of sportcoach wil je met je deelnemers bezig zijn en je geen zorgen maken over allerlei administratieve rompslomp. Declaraties, vragenlijsten, patiëntendossiers. Dat soort dingen leidt alleen maar af van waar het echt om draait: de deelnemers begeleiden en motiveren om het leven te kunnen leiden dat ze voor zich zien”, zegt Goedbloed. Hij schat in dat veel GLI-aanbieders zo’n dertig tot veertig procent van hun tijd kwijt zijn aan administratie. “Veel werken nog in Excel en doen dat allemaal in de avonduren. Dat is zonde van de tijd. Het kan slimmer

en efficiënter, zodat coaches meer tijd aan deelnemers kunnen besteden.”

Informatie bundelen

De backoffice van LeefstijlHUB neemt het administratieve deel compleet uit handen. Na doorverwijzing door de huisarts doet LeefstijlHUB de eerste triage. Medewerkers verzamelen relevante informatie over deelnemers, zoals gezondheidsgegevens, leefstijlgerelateerde risicofactoren en persoonlijke doelen. Ook beoordelen ze de geschiktheid van deelnemers voor deelname aan een GLI-programma. Goedbloed: “Daarna brengen we deelnemers met een leefstijlcoach of Buurtsportcoach Plus van een lokale LeefstijlHUB in contact. Die plant een persoonlijke kennismaking en maakt samen met de deelnemer een plan van aanpak, waarbij heldere en haalbare doelen het uitgangspunt zijn.” De leefstijl- of



“Als leefstijl- of sportcoach wil je met je deelnemers bezig zijn en je geen zorgen maken over allerlei administratieve rompslomp”

Yusuf Goedbloed

sportcoach of Buurtsportcoach Plus verzorgt vervolgens de individuele coaching en begeleiding van deelnemers en organiseert groepsactiviteiten. Dit zijn veel beweegactiviteiten, maar ook workshops over gezonde voeding, stress, slaap of andere relevante onderwerpen. Via de digitale leeromgeving in de app van LeefstijlHUB kunnen de coaches zich hierop voorbereiden. De coach kan ook heel eenvoudig in de app een dossier van de deelnemer bijhouden en LeefstijlHUB zorgt ervoor dat deelnemers op tijd vragenlijsten krijgen om zo de voortgang te monitoren. Ook zorgt de centrale organisatie ervoor dat declaraties worden ingediend bij zorgverzekeraars en dat de coaches, als dit ZZP'ers zijn, op tijd hun geld krijgen.

Verschillende samenwerkingen

Van de ruim zeventig lokale LeefstijlHUB's is ongeveer de helft een eigen locatie van de organisatie. Daar heeft LeefstijlHUB samenwerkingsverbanden van leefstijlcoaches, (buurt)sportcoaches, fysiotherapeuten, artsen en diëtisten helpen opzetten. De andere helft zijn bestaande samenwerkingsverbanden of lokale sportbedrijven die de (administratieve) diensten van LeefstijlHUB afnemen. “Bij lokale sportbedrijven werken natuurlijk al veel buurtsportcoaches en Buurtsportcoaches Plus. Zij doen het belangrijke werk in de wijken en werken vaak al samen met lokale partners zoals fysiotherapeuten. Maar we merken dat de verwijzing vanuit huisartsen niet altijd soepel gaat en dat ze ook veel tijd kwijt zijn aan al het papierwerk. Met onze dienstverlening ontzorgen wij hen. Het hele verwijzings- en declaratieproces kan best ingewikkeld zijn. Dat nemen wij ze uit handen, zodat zij zich kunnen focussen op waar ze goed in zijn: mensen begeleiden om structureel met plezier te gaan bewegen en gezonder te leven.”

Lange termijn

LeefstijlHUB biedt ook intervisie met collega-coaches en heeft zorgprofessionals in dienst die kunnen helpen als dat nodig is. Goedbloed: “Als een coach bijvoorbeeld

voedingsadvies nodig heeft voor een deelnemer of als input voor een sessie, kan die terugvallen op onze diëtisten. We kunnen ook helpen met de doorverwijzing van deelnemers naar andere (medische) professionals als die niet in het netwerk van de lokale LeefstijlHUB zitten.” In de app vinden coaches en deelnemers bovendien een digitale leeromgeving en een groepsapp. Goedbloed: “Daarmee motiveren ze elkaar. Als iemand niet wil komen, zeggen andere deelnemers: ik kom je halen. Daarmee ontstaat een groepsgevoel. Mensen spreken ook buiten de groepsbijeenkomsten met elkaar af. Dat zorgt voor motivatie. Samen bewegen is veel leuker dan alleen, juist vanwege die belangrijke sociale component.” Ook na afloop van het traject van de GLI speelt de sportcoach of Buurtsportcoach Plus een belangrijke rol. Via zijn of haar netwerk in de wijk begeleidt die de deelnemers naar passend, laagdrempelig en betaalbaar lokaal beweegaanbod. Goedbloed: “Dat kan natuurlijk van alles zijn. Wellicht een reguliere activiteit van deze buurtsportcoach zelf of een collega. Maar ook de lokale badmintonclub of een wandelgroep. Het belangrijkste is dat het bij de deelnemer past en dat de overdracht warm is. Dan is de kans het grootst dat de deelnemer blijft bewegen, waardoor de impact van de GLI ook op lange termijn gewaarborgd blijft.” Vooral de lange termijn is belangrijk, zegt Goedbloed. “We willen het gedrag van deelnemers duurzaam veranderen. Alleen dan is het vol te houden en kunnen deelnemers toewerken naar een gezonde en gelukkige leefstijl die past in hun leven. ‘Lekker in je lijf, lekker in je leven’ is niet voor niets ons motto!”