

Gecombineerde Leefstijl Interventies en de Buurtsportcoach Plus

Alle betrokken partijen zien het belang van het op elkaar laten aansluiten van onderdelen van Sportakkoord II, het Gezond en Actief Leven Akkoord, de Brede Regeling Combinatiefuncties en het Integraal Zorg Akkoord. Belangrijke uitgangspunten daarbij zijn preventie en preventieve zorg. De rol van een buurtsportcoach binnen Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI) kan daarbij van grote waarde zijn. Buurtsportcoaches met een HBO-opleiding en de verplichte onderdelen om Leefstijlcoach te worden, kunnen immers een belangrijke rol spelen bij de uitvoering en implementatie van GLI-programma's.

De GLI is sinds 1 januari 2019 opgenomen in het basispakket van de Zorgverzekering. Vanaf die datum kunnen mensen met overgewicht of obesitas, en een verhoogd risico op chronische ziekten, gebruikmaken van de GLI. Het doel is om hen te ondersteunen bij het maken van gezondere leefstijlkeuzes en het bevorderen van gewichtsverlies, verbeterde fitheid en een betere gezondheid. Door de GLI in het basispakket op te nemen, wordt de toegankelijkheid ervan vergroot en kunnen meer mensen profiteren van deze leefstijlinterventie.

De beslissing om de GLI in het basispakket op te nemen, is gebaseerd op verschillende factoren:

1. **Gezondheidsimpact:** Een ongezonde leefstijl, zoals ongezond eten, weinig bewegen, overgewicht en roken, draagt bij aan de ontwikkeling van chronische ziekten zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Door mensen te ondersteunen bij het aanpassen van hun leefstijl kunnen deze ziekten worden voorkomen of beter worden beheerst.
2. **Kosteneffectiviteit:** Investerings in preventie en leefstijlverandering kunnen op lange termijn kostenbesparend zijn voor de gezondheidszorg. Door mensen te helpen gezondere keuzes te maken en chronische ziekten te voorkomen, kunnen de zorgkosten worden verminderd.
3. **Wetenschappelijk bewijs:** Er is wetenschappelijk bewijs dat de GLI effectief is in het bevorderen van leefstijlverandering en het verbeteren van gezondheidsuitkomsten. Verschillende onderzoeken tonen aan dat de GLI kan leiden tot gewichtsverlies, verbeterde fitheid, betere bloeddruk- en bloedglucosecontrole, en een verminderd risico op het ontwikkelen van chronische ziekten.
4. **Maatschappelijk belang:** Een gezonde bevolking heeft positieve effecten op het welzijn en de productiviteit van mensen, evenals op de maatschappij als geheel. Het opnemen van de GLI in het basispakket benadrukt het belang van leefstijlverandering als een collectieve verantwoordelijkheid en stimuleert de toegankelijkheid van deze interventie voor een breder publiek.

Al deze factoren hebben bijgedragen aan de beslissing om de GLI op te nemen in het basispakket van de Zorgverzekering, zodat meer mensen toegang hebben tot ondersteuning en begeleiding bij het verbeteren van hun leefstijl en het voorkomen van chronische ziekten.

Waaruit bestaat een Gecombineerde Leefstijl Interventie?

Een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) bestaat over het algemeen uit de volgende onderdelen:

1. **Intake en screening:** In dit stadium worden deelnemers gescreend op hun geschiktheid voor de GLI. Hierbij worden risicofactoren en gezondheidsstatus geëvalueerd, samen met individuele doelen en motivatie.
2. **Individueel plan:** Op basis van de screening wordt er een individueel leefstijlplan opgesteld. Dit plan bevat persoonlijke doelen, gedragsveranderingen en interventies die gericht zijn op de specifieke behoeften en uitdagingen van de deelnemer.
3. **Voedingsadvies:** Een belangrijk onderdeel van een GLI is het verstrekken van voedingsadvies en educatie. Deelnemers leren over gezonde voeding, het maken van evenwichtige maaltijden, portionering en andere relevante aspecten van voedingsgewoonten.
4. **Beweegprogramma:** Een GLI omvat meestal een beweegprogramma op maat. Dit kan variëren van begeleide groepsessies tot individuele trainingsplannen, afhankelijk van de behoeften en mogelijkheden van de deelnemers.
5. **Gedragsverandering:** Het aanleren van gezonde gedragsverandering staat centraal in een GLI. Deelnemers krijgen inzicht in hun eigen gedragspatronen en worden begeleid bij het ontwikkelen van nieuwe gewoonten en het overwinnen van belemmeringen.
6. **Begeleiding en coaching:** Deelnemers ontvangen regelmatige begeleiding en coaching om hun voortgang te monitoren, hen te motiveren en te ondersteunen bij het bereiken van hun doelen. Dit kan individuele sessies, groepsessies of een combinatie daarvan omvatten.
7. **Educatie en psychosociale ondersteuning:** Naast voedings- en beweegadvies kan een GLI ook educatie en psychosociale ondersteuning bieden. Dit kan onderwerpen omvatten zoals stressmanagement, slaapverbetering, omgaan met emotioneel eten en het versterken van zelfvertrouwen.
8. **Evaluatie en follow-up:** Tijdens en na afloop van de interventie wordt de voortgang van de deelnemers geëvalueerd. Er wordt gekeken naar de behaalde doelen, veranderingen in leefstijl en eventuele verbeteringen in gezondheidsparameters. Ook wordt er aandacht besteed aan het behouden van de behaalde resultaten op de lange termijn.

Het precieze programma en de duur van een GLI kunnen variëren, afhankelijk van de specifieke interventie en de behoeften van de deelnemers. Het is belangrijk dat een GLI een multidisciplinaire aanpak hanteert, waarbij professionals uit verschillende vakgebieden samenwerken om een holistische benadering van leefstijlverandering te bieden.

De beoogde rol van de Buurtsportcoach Plus

De Buurtsportcoach Plus is een leefstijlcoach mét verstand van bewegen en is dichtbij, laagdrempelig en toegankelijk. Leefstijl en bewegen, coördinatie en uitvoering, in één persoon.

Enkele taken en verantwoordelijkheden van de Buurtsportcoach Plus binnen het kader van de GLI zijn (lokaal maatwerk, substantiële inzet):

1. **Intake en screening:** De Buurtsportcoach Plus is betrokken bij het verzamelen van relevante informatie over deelnemers, zoals gezondheidsgegevens, leefstijlgerelateerde risicofactoren en persoonlijke doelen. Hij/zij helpt bij het beoordelen van de geschiktheid van deelnemers voor deelname aan een GLI-programma.
2. **Individuele coaching en begeleiding:** De Buurtsportcoach Plus verzorgt individuele coaching en begeleiding aan deelnemers. Hij/zij stelt persoonlijke leefstijlplannen op, monitort de voortgang en biedt motivatie en ondersteuning tijdens het traject.
3. **Groepsactiviteiten en -educatie:** Naast individuele begeleiding organiseert en verzorgt de Buurtsportcoach Plus groepsactiviteiten, zoals sport- en beweessessies, educatieve workshops over gezonde voeding, stressmanagement en andere relevante onderwerpen. De Buurtsportcoach Plus creëert een stimulerende en ondersteunende omgeving waarin deelnemers van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen motiveren.
4. **Samenwerking met andere zorgprofessionals:** De Buurtsportcoach Plus werkt nauw samen met zorgprofessionals, zoals huisartsen, diëtisten, fysiotherapeuten en psychologen, om een integrale en multidisciplinaire aanpak te waarborgen. De Buurtsportcoach Plus verwijst deelnemers door naar specialisten wanneer dat nodig is en wisselt informatie uit om de zorg af te stemmen.

Buurtsportcoach Plus in het Beroepsregister

Het opnemen van buurtsportcoaches in het Beroepsregister als Leefstijlcoach kan de professionalisering en erkenning van hun rol versterken. Dit kan zorgen voor een kwaliteitsstandaard en zichtbaarheid van hun expertise binnen de GLI-context. Het stelt ook eisen aan de scholing en bijscholing van buurtsportcoaches, wat de kwaliteit van de uitvoering van GLI-programma's ten goede komt.

Kortom, buurtsportcoaches hebben de potentie om een waardevolle bijdrage te leveren aan Gecombineerde Leefstijl Interventies. De Buurtsportcoach Plus combineert leefstijlcoaching met het zelf aanbieden van sport en bewegen als onderdeel van de GLI en kan zo bijdragen aan het bevorderen van een gezonde leefstijl en het ondersteunen van deelnemers in het bereiken van hun gezondheidsdoelen.

De pilot Buurtsportcoach Plus

- In elk van de 25 GGD-regio's starten we van 2023 tot en met 2025 jaarlijks met twee pilotgemeenten waarin een Buurtsportcoach Plus actief is. De term Buurtsportcoach Plus (HBO) duidt er dus op dat deze als Leefstijlcoach is geschoold en daarom dan ook in het register van de Beroepsvereniging Leefstijl Coaches Nederland (BLCN) kan worden

opgenomen. Een Buurtsportcoach Plus mag derhalve een programma uitvoeren volgens de voorwaarden van de Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI), zoals deze per 1-1-2019 in het basispakket van de verzekeraars is opgenomen;

- Het streven is om hiertoe een verkorte, op de buurtsportcoach toegesneden scholing aan te bieden;
- Uit regeerakkoord: *“Preventie, sport en bewegen (en mentale weerbaarheid): meer aandacht voor preventie en een gezonde levensstijl van jongs af aan. We zetten de doelen van het Preventieakkoord door, met als doel een gezonde generatie in 2040 met een focus op de jeugd door sport, voeding en bewegen.”* De Buurtsportcoach Plus kan zorgen voor integratie van de in de GLI “ontbrekende” (lees: niet financieel vergoed door zorgverzekering) component bewegen;
- Het beweegdeel wordt momenteel nog niet door de zorgverzekering vergoed, we zien deze pilot als opmaat naar verankering in de zorgwet, die in 2025 wordt herijkt;
- Insteek is om de Buurtsportcoach Plus te laten aansluiten bij de lokale en regionale integrale Plannen van Aanpak, zoals deze beoogd zijn in de Brede SPUK;
- De Buurtsportcoach Plus legt contact met verwijzers en bouwt lokale netwerken. Met name in zorg en welzijn en sport;
- De Buurtsportcoach Plus werkt lokaal én regionaal op de schaalgrootte van de gezondheidsregio’s en stimuleert vanuit de “eigen” gemeente ook andere gemeenten in die regio die (nog) niet zelf gestart zijn.
- Daarbij wordt de kennis en ervaring ook gedeeld via de Regionale Contactdagen en Regionale Expertmeetings (VSG);
- De Buurtsportcoach Plus maakt onderdeel uit van/wordt ondersteund via een Community of Practice (CoP, bewezen methodiek om van en met elkaar te leren binnen een bepaald thema).

Uitrol

- Vereniging Sport en Gemeenten zoekt samen met haar partners jaarlijks (2023, 2024 en 2025) in elk van de 25 regio’s twee nieuwe gemeenten die met het principe van de Buurtsportcoach Plus aan de slag gaan;
- In de 25 regio’s stimuleren we lokale en regionale netwerkvorming rondom dit thema;
- Gemeenten ontvangen een eenmalige bijdrage voor scholingskosten en inzet van een Buurtsportcoach Plus. Verwacht wordt dat de deelnemende gemeenten na het eerste jaar de kosten van de Buurtsportcoach Plus (co-financiering, zoals gebruikelijk is bij de Brede Regeling Combinatiefuncties) verder zelf organiseren;
- Kennisdeling en kennisontwikkeling wordt gestimuleerd en gefaciliteerd. De Buurtsportcoach Plus maakt onderdeel uit van/wordt ondersteund via een Community of Practice. Kenniscentrum Sport en Bewegen begeleidt dit;
- De pilot wordt gemonitord door het Mulier Instituut.

Financieel

De onderstaande kostenposten zijn samengesteld op basis van ervaring met de uitvoering van het programma Sport en Bewegen in de Buurt.

- Gemeenten organiseren het salaris van de Buurtsportcoach Plus, de organisatiekosten en werken mee aan de monitoring, lokale en regionale netwerkvorming en het delen van de ervaringen (oa via de Community of Practice);
- De deelnemende gemeente ontvangt daarvoor een éénmalige bijdrage voor het eerste jaar van € 15.000,- en;
- Budget voor o.a. scholingskosten van de Buurtsportcoach Plus van € 2.000,-.

De financiële verantwoording ligt bij VSG, de inhoudelijke verantwoording door de gemeenten loopt via de CoP en monitoring.

Verzoek

Voor 2024 en 2025 zijn nog plekken beschikbaar. Graag horen wij zo spoedig mogelijk of uw gemeente interesse heeft in deelname aan deze pilot. Dit kunt u doorgeven via info@sportindebuurt.nl.

Vervolgens vragen wij u een 'deelnameverklaring' (met enkele inhoudelijke randvoorwaarden) in te vullen (o.a. i.v.m. financiële afhandeling).

Info

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ingrid Wijntjens:

Mail: i.wijntjens@sportindebuurt.nl; Mobiel: 06 - 23 56 37 47

Aanwezig op: ma, di, do, vr