



Leefstijl coaching
(Gecombineerde
Leefstijlinterventie, GLI)

Samenvatting eindresultaten
Cool: implementatie- en
monitoringstudie

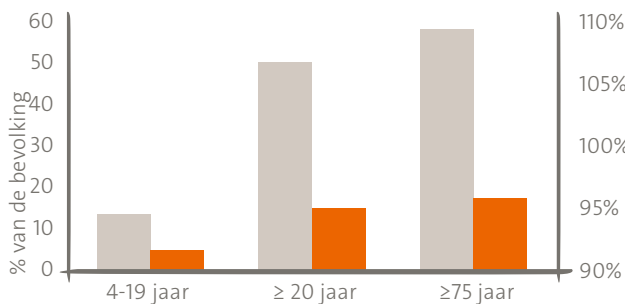


Alles voor betere zorg

Overgewicht/obesitas

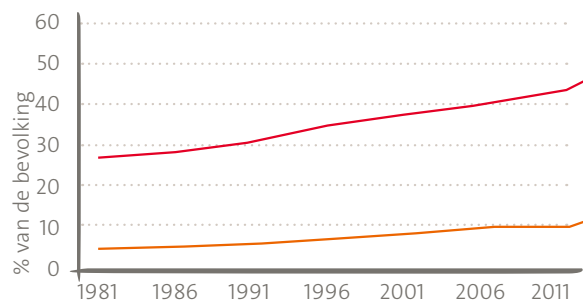
Toenemend maatschappelijk probleem

Overgewicht in Nederland - 2014



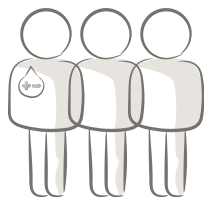
Overgewicht
Obesitas

Trend overgewicht 1981-2014

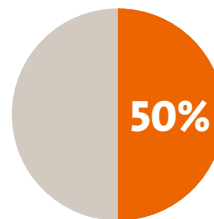


Overgewicht
Obesitas

Forse stijging van aantal Nederlanders met overgewicht/obesitas



Ouderdomssuikerziekte



Vorstadium ouderdomssuikerziekte

Erasmus MC
University Medical Center Rotterdam
Erasmus
The Lancet, 2015

Leefstijlcoaching is geïndiceerde preventie (Zvw)

Huidige situatie

leefstijlcoaching geen onderdeel



zorgproces

€5000
/per jaar

Gemiddelde
kosten DM2
patiënt*

<€500

Lage kosten
programma

*RIVM 2008

Gewenste situatie

leefstijlcoaching in zorgproces



10%

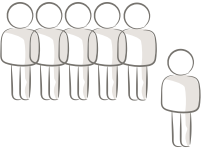
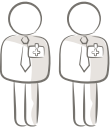
Indien 10% van de doelgroep
leefstijl coaching volgt dan is de
business case positief

- afname GGGR
- minder chronisch ziekten
- afname van zorgkosten
- toename KvL



Alles voor betere zorg

Coaching op Leefstijl (Cool) is een groepsprogramma i.s.m. gemeenten

 3 Cool programma's voor verschillende leeftijdsgroepen	 Groepsbijeenkomsten + individueel sessies	 Buurtsportcoach en leefstijlcoach samen in 2^e groepsessie	 Doorloop 32 weken	 Beroepsvereniging leefstijlcoaches
--	--	--	---	---

Hoog aantal deelnemers met ernstige obesitas en laag uitvalpercentage binnen het programma

Volwassenen
494 verwezen
358 (72%) gestart
66 (18%) uitgevallen

Kinderen en adolescenten
192 verwezen
106 (55%) gestart
22 (21%) uitgevallen

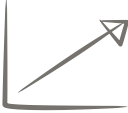
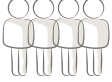


Gezonde voeding
Bewegen
Ontspanning

Volwassenen
58% vrouwen
Gemiddeld 53 jaar
Gemiddelde BMI 36
35% laag opgeleid

Kinderen en adolescenten
54% meisjes
Gemiddeld 10 jaar
81% obese

Volwassenen: Leefstijlcoaching blijkt succesvol, ook op lange termijn!

>BMI 36 Laag/gemiddeld opgeleid	 Verbetering van voeding en beweeggedrag	<Kg Gewichtsafname	 KvL & gezondheid intrinsieke motivatie neemt toe
 Samenwerking zorg en maatschappelijk domein goed uitvoerbaar	72%  Doorverwezen start	 82% maakt het programma af	Rapportcijfer 8,2  Deelnemers zijn tevreden over het programma

Maastricht University

TILBURG UNIVERSITY

Randvoorwaarden borging Cool



Zorg

Borging leefstijlcoaching in Zvw (structurele prestatie), commitment andere zorgverzekeraars (afstappen van concurrentieel thema preventie)



Professionals

Landelijke dekking goed gekwalificeerde leefstijlcoaches (BLCN)



Gemeenten

Voldoende buurtsportcoaches in gemeenten (ook voor volwassenen)

Samenvatting eindrapportage Cool



Tijdens de kick-out bijeenkomst op 14 september werden ervaringen van een panel bestaande uit een POH, leefstijlcoaches en deelnemers, gedeeld met het publiek

Binnen dit onderzoek werd de uitvoering en implementatie van het Cool-programma gemonitord. Hiervoor zijn een kwantitatieve procesevaluatie (vragenlijsten, uitval), een kwalitatieve procesevaluatie (interviews, observaties) en een monitoring van veranderingen van motivatie, gedrag, kwaliteit van leven en gewicht bij deelnemers (vragenlijsten, metingen door professionals) uitgevoerd.

Er zijn 494 volwassenen verwezen naar het Cool-programma, waarvan 358 volwassenen na intake aan de interventie begonnen (72%). Tijdens het programma zijn 66 volwassenen (18%) gestopt. Daarnaast zijn 192 kinderen en adolescenten verwezen en zijn 106 kinderen (55%) daadwerkelijk gestart met het programma, waarvan 22 kinderen (21%) uitgevallen zijn tijdens het programma.

Uit de procesevaluatie blijkt dat de toeleiding naar de interventie langzaam op gang kwam. Het programma stond niet altijd goed op het netvlies bij de primaire verwijzers (praktijkondersteuners en jeugdartsen), en het ontbrak bij een deel van de leefstijlcoaches aan ondernemerschap om het programma optimaal onder de aandacht te brengen. Wanneer deelnemers eenmaal met het programma startten, was de uitval laag. Daarnaast waren er relatief veel deelnemers met een laag opleidingsniveau (35% van de volwassenen; 40% van de ouders van de deelnemende kinderen). Deelnemers waren positief over de verschillende onderdelen van het programma. Veel deelnemers gaven aan behoefte te hebben aan terugkombijeenkomsten. Deze bijeenkomsten zijn reeds ontwikkeld, en worden momenteel geïmplementeerd.

Deelnemers blijken na deelname aan het Cool-programma meer te bewegen, minder te zitten en deelnemers zijn gezonder gaan eten. Extrinsieke motivatie is vermindert en intrinsieke motivatie ten aanzien van gezonder voedings- en beweeggedrag is versterkt. De gerapporteerde kwaliteit van leven is significant toegenomen bij de deelnemers. Daarnaast zijn de volwassen deelnemers

gemiddeld 2,4 kilogram afgevallen na deelname, en dit gewichtsverlies bleef behouden tot twee jaar na de voormeting. In totaal bleek 61% van de deelnemers te zijn afgevallen op lange termijn; 29% had een gewichtsverlies van meer dan 5% en 44% had een gewichtsverlies van meer dan 2%. Deze resultaten zijn in lijn met eerdere studies naar in Nederland geïmplementeerde Gecombineerde Leefstijlinterventies, zoals de BeweegKuur.

De resultaten bij de kinderen en adolescenten lieten positieve veranderingen zien op het gebied van enkele indicatoren van met name kwaliteit van leven, voedingsgedrag, opvoeding. Op korte termijn was er een afname in BMI-z. Er werden geen lange termijn veranderingen gezien op het gebied van bewegen, motivatie en gewicht. Het aantal deelnemers is echter laag, hetgeen het verbinden van stevige conclusies aan deze resultaten belemmert. Het is evenwel duidelijk dat het lastig is gebleken om kinderen en adolescenten te verwijzen naar het programma, en om gedragsverandering bij kinderen en families met vaak complexe gezinssituaties en gewortelde routines te bewerkstelligen.

Zeker ten aanzien van de volwassen doelgroep heeft de studie laten zien dat de leefstijlcoach een belangrijke rol kan vervullen als verbindend element in de keten ten aanzien van de aanpak van obesitas in Nederland. De leefstijlcoach kan deelnemers laagdrempelig begeleiden naar duurzame gedragsverandering, professionals in het zorgdomein en het publieke domein met elkaar verbinden en deelnemers overdragen aan relevante andere professionals. Bij de doelgroep kinderen en adolescenten kunnen nog geen duidelijke conclusies getrokken worden ten aanzien van de meerwaarde van de leefstijlcoach in de zorgketen. Het Cool traject geeft duidelijke handvatten om leefstijlcoaching duurzaam in te bedden in de integrale aanpak van obesitas, waarbij een aantal aanknopingspunten is zijn geïdentificeerd om dit traject verder te optimaliseren.