

Wat is Samen Sportief in Beweging?

Samen Sportief in Beweging (SSiB) is een gecombineerde leefstijl interventie (GLI) gericht op mensen met een gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico ter bestrijding van overgewicht en obesitas waarbij de deelnemers gedurende twee jaar begeleid worden door een leefstijlcoach. De sessies worden op maat aangeboden in samenwerking met een fysiotherapeut, diëtist en sportaanbieders van laagdrempelig aanbod uit de buurt. Tijdens de cursus SSiB wordt op buurtniveau een daadwerkelijke verbinding gelegd tussen zorgverlening, welzijn en sport- en beweegaanbod. De fysiotherapeut zorgt voor een warme overdracht naar beweegaanbieders in de wijk. De leefstijlcoach draagt indien noodzakelijk zorg voor ondersteuning van de deelnemers richting het sociale domein (b.v maatschappelijk werk en schuldsanering). SSiB is vanwege haar opzet uitermate geschikt voor de kwetsbare doelgroep met beperkte gezondheidsvaardigheden (veelal met een lage sociaal economische status).

Wie kan er meedoen?

SSiB richt zich op volwassenen 18+:

- met overgewicht (BMI \geq 25) met een verhoogd gezondheidsrisico
 - buikomvang >88 (vrouw) >102(man) en/of hypertensie
 - dyslipidemie (verstoorde verhouding van het cholesterol in het bloed)
 - diabetes (suikerziekte)
 - cardiovasculaire aandoeningen
 - artrose
 - slaapapneu (slaapstoornis waarbij tijdens de slaap perioden van ademstilstand of ernstig verzwakte ademhaling voorkomen)
- of met obesitas (BMI >30)

Wanneer kan iemand meedoen?

Deelnemers hebben een verwijzing nodig vanuit de huisartsenzorg. Ze moeten daarvoor een afspraak maken bij hun eigen huisarts of praktijkondersteuner en duidelijk aangeven dat ze mee willen doen met de GLI Samen Sportief in Beweging.

De huisarts/praktijkondersteuner controleert of iemand geschikt is om te starten met een GLI en sluit bepaald onderliggend lijden uit.

Wanneer kan iemand niet meedoen?

- Bij ernstige psychische klachten (vanwege de invloed op de groep)
- Bij een BMI > 40 vanwege de gezondheidsrisico's (arbitraire grens)
- Bij ernstige lichamelijke klachten waardoor iemand niet kan meedoen in groepsbijeenkomsten
- Als ze bij VGZ geen Rotterdampakket hebben maar een 'normale' polis

Effecten

Het Erasmus MC heeft geconcludeerd dat bij mensen met overgewicht het gewicht daalt, de buikomvang verkleint en de zelf ervaren gezondheid stijgt. SSiB bereikt veel deelnemers met een lage sociaal-economische status en ook binnen die doelgroep veranderen gezondheidseffecten positief.

Gedragsverandering en gedragsbehoud

De structurele aanpassing van het beweeg- en eetpatroon van de deelnemers staat centraal binnen SSiB en komt tot stand door een vergroting van hun bewustzijn ten aanzien van de risico's van hun beweeg- en eetpatroon, een vergroting van hun motivatie om iets aan hun beweeg- en eetpatroon te doen en een vergroting van hun actietendens om hun beweeg- en eetpatroon te veranderen. Hiervoor worden verschillende methoden en technieken ingezet, zoals het stellen van doelen, motivational interviewing en het vergroten van vaardigheden door oefening.

Erkenning interventie van effectieve aanpak

Samen Sportief in Beweging is een erkende interventie en daarmee een effectieve aanpak. De interventie is erkend op het niveau van 'eerste aanwijzingen voor effectiviteit'. SSiB staat geregistreerd bij het loket gezond leven van het RIVM.



Overzicht programma

Begeleidingsfase (0-12 maanden)

Onderhoudsfase (12-24 mnd)

Huisartsenpraktijk:

- verwijzing

Leefstijlcoach:

- intake
- verwijzing naar basiscursus
- begeleiding en follow-up tijdens en na basiscursus
- nazorgtraject basiscursus 3x 90 min begeleiding groepsbijeenkomsten en follow-up

Beweegprofessional:

- 10x 60 min begeleiding groepsbijeenkomsten en follow-up
- warme overdracht naar sport- en beweegaanbieders in de wijk

Beweegaanbieders:

- 10x 60 min begeleiding groepsbijeenkomsten en follow-up
- begeleiding in periode na basiscursus

Voedingsprofessional:

- 8x 60 min begeleiding groepsbijeenkomsten en follow-up

Leefstijlcoach:

- 5x 30 min begeleiding en follow-up
- 3x 90 min begeleiding groepsbijeenkomsten en follow-up

Beweegaanbieders:

- begeleiding binnen lokaal beweegaanbod (valt buiten vergoeding basisverzekering)



Samenwerkingsverband

SSiB wordt georganiseerd vanuit een samenwerkingsverband dat bestaat uit een (delegatie van) de uitvoerende professionals:

- de huisarts (optioneel)
- de leefstijlcoach
- de fysiotherapeut
- de diëtist
- de lokale sport- en beweegaanbieders
- een beweegmakelaar, sportregisseur, buurt-sportcoach
- de lokale welzijnspartij
- gemeentelijke dienst op gebied van activering
- een organisator (optioneel, leefstijlcoach kan deze rol ook vervullen)



Vergoeding Zorgverzekering

Vanaf 2019 worden de GLI's (Cool, BeweegKuur en SLIMMER) vergoed vanuit de basiszorgverzekering (Zvw). In 2021 komt daar nu de GLI Samen Sportief in Beweging bij. De huisarts kan voor mensen met een gezondheidsrisico door overgewicht SSiB voor schrijven. In Nederland komen 5 miljoen mensen hiervoor in aanmerking. Zorgverleners die de SSiB aanbieden, kunnen de kosten ervan declareren bij de zorgverzekeraar als ze een licentie hebben om SSiB uit te voeren. De kosten voor de organisatie van de interventie, inzet van de leefstijlcoach, de

fysiotherapeut, de diëtist en de beweegaanbieder binnen SSiB worden vergoed.



Startinstructie Samen Sportief in Beweging

Om de kwaliteit van de uitvoering van SSiB te waarborgen is de startinstructie (één dagdeel) verplicht voor de leefstijlcoach, de fysiotherapeut en de diëtist. Voor andere professionals uit het samenwerkingsverband is de startinstructie niet verplicht, maar zij mogen zich wel gratis aansluiten. De opgeleide professionals worden geregistreerd in het registratiesysteem van de interventie eigenaar, de Gezonde Leefstijl Company. Deze registratie wordt door de zorgverzekeraar gecontroleerd bij het vergoeden van de GLI SSiB.



Informatie

Samen Sportief in Beweging is een erkende effectieve gecombineerde leefstijlinterventie van de Gezonde Leefstijl Company. Neem voor meer informatie contact op met:

Marjo van Hal - T 06 43 91 85 35
E marjo@gezondeleefstijlcompany.nl
Meike Los - T 06 27 11 80 40
E meike@gezondeleefstijlcompany.nl

Meer informatie kunt u vinden op:
www.samensportiefinbeweging.nl