

Samen Sportief in Beweging (SSiB) is een gecombineerde leefstijl interventie (GLI) ter bestrijding van overgewicht en obesitas waarbij de deelnemers gedurende twee jaar begeleid worden door een leefstijlcoach. Door de opzet van deze GLI en de begeleiding van beweegprofessionals met een warme overdracht naar het lokale beweegaanbod is de interventie zeer geschikt voor mensen uit de kwetsbare doelgroep met beperkte gezondheidsvaardigheden.

SSiB wordt vanaf 2021 vergoed uit de basisverzekering.

De sessies worden op maat aangeboden in samenwerking met een beweegprofessional, voedingsprofessional 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 leefstijlcoach draagt indien noodzakelijk zorg voor ondersteuning van de deelnemers richting het sociale domein (b.v. maatschappelijk werk, schuldsanering).

Doelgroep

SSiB richt zich op volwassenen met obesitas (BMI 30-40) óf overgewicht (BMI \geq 25) met een verhoogd gezondheidsrisico. Deelnemers worden altijd verwezen vanuit de huisartsenzorg. Werving kan geschieden binnen sectoren eerstelijnszorg, welzijn, en sport. Zo is binnen het sociale domein (b.v. via activeringscoaches) SSiB een welkome aanvulling gebleken.

Erkenning interventie van effectieve aanpak

Samen Sportief in Beweging is een erkende interventie op het niveau van 'eerste aanwijzingen voor effectiviteit'. SSiB staat geregistreerd bij het Loketgezondleven.nl van het RIVM.

Effecten

Het Erasmus MC heeft geconcludeerd dat bij mensen met overgewicht het gewicht en buikomvang afnemen 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 het eigen beweeg- en eetpatroon, een vergroting van de motivatie om er iets aan te doen en een vergroting van de actietendens om het eigen 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.

Samenwerkingsverband

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

- de huisarts (verwijzing en afstemming)
- de leefstijlcoach (HBO)
- de beweegprofessional (b.v. fysiotherapeut, oefentherapeut)
- de voedingsprofessional (b.v. diëtist)
- de lokale sport- en beweegaanbieders
- een beweegmakelaar, sportregisseur, buurtsport coach (optioneel)
- een organisator (leefstijlcoach kan deze rol ook vervullen)

De beweegprofessional en de voedingsprofessional kunnen tevens de rol van leefstijlcoach uitvoeren. Daarvoor moeten zij aanvullende competenties hebben verworven, die zijn opgenomen in de relevante kwaliteitsregisters.

Overzicht programma

Begeleidingsfase (0-12 maanden)

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

Onderhoudsfase (12-24 mnd)

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)

Vergoeding Zorgverzekering

Vanaf 2021 wordt Samen Sportief in Beweging vergoed vanuit de basisverzekering (Zvw). 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 beweegprofessional, voedingsprofessional en de beweegaanbieder binnen SSiB worden vergoed.

Informatie

Samen Sportief in Beweging is een erkende effectieve gecombineerde leefstijlinterventie van de Gezonde Leefstijl Company.

Neem voor meer informatie contact op met:
Fysiotherapie Nusmeier / Diëtistenpraktijk Twente
Tel: 0541 - 51 55 63

De volgende websites kunt u raadplegen:
www.fysiotherapienusmeier.nl