

STARTBIJEENKOMST BEWEEGKUURGLI WELKOM

Presentatie Gecombineerde Leefstijl Interventie

Beweg *Kuur*





DEEL 1: ACTIVERENDE WERKVORMEN

PAUZE

DEEL 2: POWERPOINT PRESENTATIE INHOUD BEWEEGKUURGLI

DEEL 3: BINDEN EN BOEIEN
HOE KRIJG IK DEELNEMERS IN DE JUISTE LEERSTAND?

AFSLUITING: AFSPRAKEN EN CERTIFICAAT



- Maak samen plezier
- Bevorder positieve groepsdynamiek
- Activerende werkvormen inzetten i.p.v zenden
- ZOEKEN NIET ZENDEN!
- Includeer en geef veiligheid
- Eigenaarschap en intrinsieke motivatie

DE KRACHT VAN BEWEGEND LEREN

- Huis voor Beweging werkt met activerende werkvormen. Door mensen letterlijk in beweging te zetten komen mensen ook eerder zelf in beweging.
- Als je in beweging bent heb je simpelweg meer bloedsomloop en dus meer zuurstof in de hersenen.
- Mensen voelen meer energie als ze bewegen, ze beleven meer plezier en worden eerder verleid tot intrinsieke motivatie en dus tot gedragsverandering.
- Ze voelen eerder het nut en de noodzaak om een klein stapje richting gezonde leefstijl te gaan.

Beweeg *Kuur*



TECHNIEKEN VAN GEDRAGSBEÏNVLOEDING

- Positieve feedback / positief bekrachtigen: Wat gaat goed?
- Erkennen van weerstand door tonen van empathie
- Een trots en positief gevoel creëren
- Keuzevrijheid bieden en mensen eigen verantwoordelijkheid geven
- Concrete mogelijkheden bieden wat wel kan in deze tijd
- Zelfvertrouwen geven en vergroten van de deelnemer

Beweeg *Kuur*

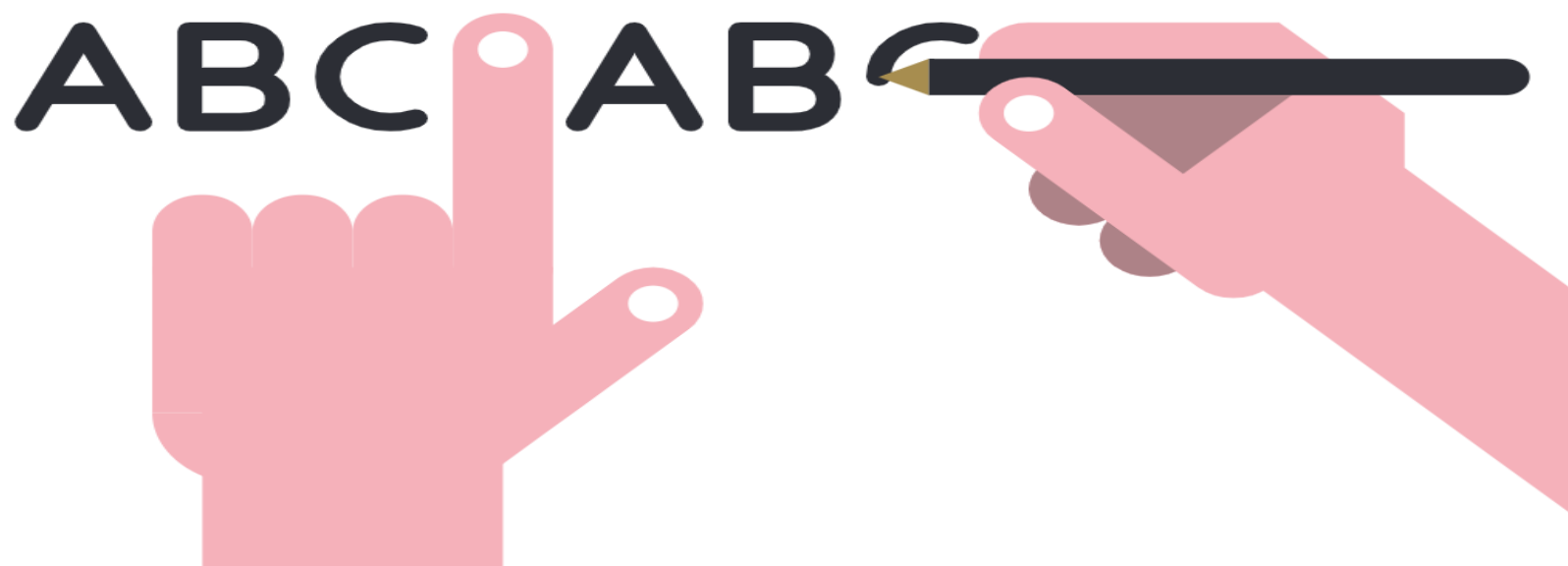


HUISVOORBEWEGING

- Huis voor Beweging besteed veel aandacht aan het bereiken van kwetsbare mensen...
- Hebben jullie enig idee hoeveel mensen er laaggeletterd zijn?
- Kijk in je eigen omgeving bij

<https://geletterdheidinzicht.nl/dashboard>

- En een NOS filmpje over laaggeletterdheid
- <https://nos.nl/video/2479813-dennis-leerde-toch-nog-lezen-en-schrijven-ik-wilde-mijn-dochter-kunnen-helpen>



Hoe groot is het probleem laaggeletterdheid?

Nederland: 3,3 miljoen mensen van 16 jaar en ouder hebben moeite met taal en/of rekenen (Algemene Rekenkamer, 2016).

Dat is 24% of 1 op de 5 mensen.

Vaak ook weinig digitale vaardigheden.

Grote impact op persoonlijk leven:

- je vindt minder snel een baan
- je hebt minder grip op je geldzaken
- je kunt *minder gezond leven*.

www.lezenenschrijven.nl

In Nederland hebben 3,3 miljoen mensen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen.



Wat heeft laaggeletterdheid met gezondheid en dus ook de GLI te maken?

Onderzoek geeft aan dat als je laaggeletterd bent, je:

1. een minder gezonde leefstijl hebt
2. meer moeite hebt met zelfmanagement
3. vaker medicijnen niet op de juiste manier gebruikt
4. je minder gezond voelt
5. je minder gezond bent
6. een grotere kans hebt om eerder te sterven
7. minder gebruik maakt van de huisarts en het ziekenhuis
8. minder gebruik maakt van voor- en nazorg

(Nivel, 2015)

The logo for 'Beweeeg Kuur' features the word 'Beweeeg' in white, bold, sans-serif font, where each letter is contained within a pink circle. To the right of this, the word 'Kuur' is written in a dark grey, italicized, sans-serif font.

Voorbeeld van scholing is de leefstijlinterventie
'Voel je goed!' van Stichting Lezen en Schrijven.

Deze kan als opmaat van de Beweegkuur ingezet
worden

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood

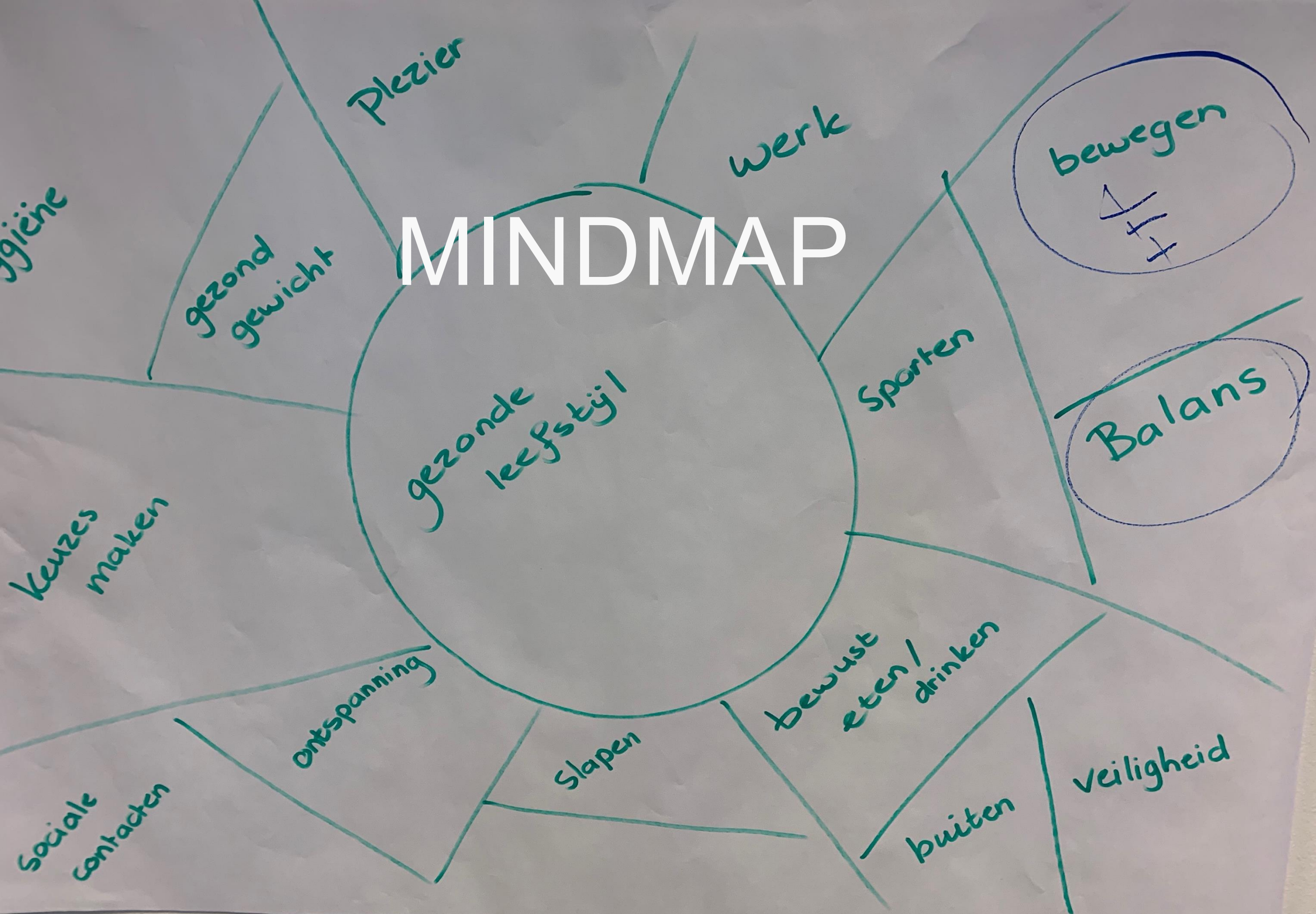




1, 2, 3, KLAP, HUISJE, ZWAAIEN

Tellen en bewegen, een reset voor je brein

MINDMAP



Te bestellen op
www.huisvoorbeweging.nl in de webshop

SPANNENDE VRAGEN en de ijsberg

Hoeveel beweeg
jij overdag ?
En is dat voldoende
voor je gezondheid?

BEWEEGSALADE

wie van jullie?



BEWEEGKUURGLI

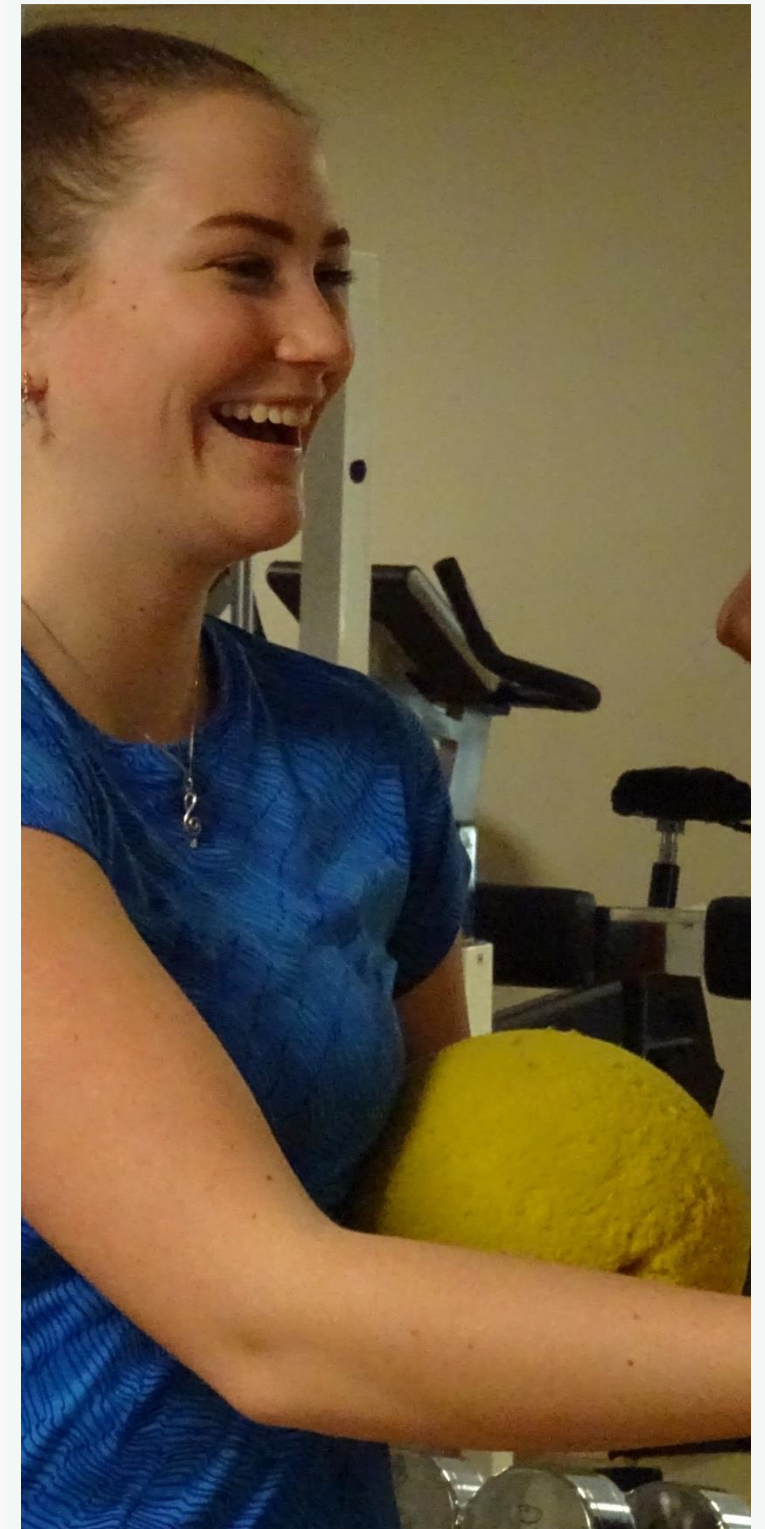
Presentatie Gecombineerde Leefstijl Interventie



BEWEEGKUUR IS EEN PRODUCT VAN HUIS VOOR BEWEGING

DE GEcombineERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE (GLI)

- Een combinatie van begeleiding en advies bij voeding en eetgewoontes, gezond bewegen en gedragsverandering die gericht is op het verwerven en behouden van een gezonde leefstijl
- BeweegKuurGLI bestaat al sinds 2008
- Per 1 januari 2019 in het basispakket zorg
- 2 jarig traject
- Maximum bedrag per deelnemer
- Effectief bewezen interventies als GLI



Welke (max) tarieven gelden voor de GLI?

Tarieven zijn excl. btw

Prestaties GLI

Maximumtarief 2025

Intake

€ 91,26

Behandelfase per kwartaal

€ 204,22

Onderhoudsfase per kwartaal

€ 106,41



DOELGROEP

- Volwassenen vanaf een matig verhoogd gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico, dus een BMI tussen 25-40 kg/m², eventueel met grote buikomvang en/of co-morbiditeit
- Boven de 18 jaar
- *uitzondering 16/17 jarige (jongvolwassene groep)
- Inactieve leefstijl
- Gemotiveerd voor gedragsverandering

INCLUSIECRITERIA (PER 2025)

Een BMI tussen 25 en 35, in combinatie met een grote buikomvang
(Voor vrouwen is dat 88 cm of meer. Voor mannen is dat 102 cm of meer)

Een BMI tussen 25 en 35 én een of meer ziekten die met overgewicht samenhangen (comorbiditeit).

Een BMI vanaf 35.

Leeftijd: nog steeds ≥ 18 jaar.



INCLUSIECRITERIA OUD EN NIEUW

1. Formulering en duidelijkheid

Oude criteria:

- Werken met brede termen zoals “risicofactor” en “co-morbiditeit”.
- Voorbeelden worden wel genoemd, maar zijn niet strak in de criteria verwerkt.

Nieuwe criteria:

- Specificeren concreet wat telt als risicofactor (bv. “grote buikomvang”, met precieze maten).
- Vermelden expliciet dat ofwel een vergrote buikomvang óf een comorbiditeit nodig is bij BMI 25–35.

Verskil: De nieuwe criteria zijn concreter en gemakkelijker te interpreteren in de praktijk.

2. Drempelwaarden en combinaties

Oude criteria:

- Personen met obesitas ($\text{BMI} \geq 30$) automatisch in aanmerking.
- Personen met overgewicht ($\text{BMI} \geq 25$) alléén in aanmerking als er óf een risicofactor (zoals buikomvang) óf comorbiditeit is.

Nieuwe criteria:

- Verdelen BMI 25–35 in twee duidelijke subgroepen:
 - 25–35 + grote buikomvang,
 - 25–35 + comorbiditeit.
- $\text{BMI} \geq 35$ is op zichzelf voldoende.

Verskil: De oude regeling beschouwde $\text{BMI} \geq 30$ automatisch als indicatie; de nieuwe pas vanaf $\text{BMI} \geq 35$ automatisch. Dus de drempel voor automatische indicatie is strenger geworden.

DOELGROEP

Piramide preventie met bijbehorende niveaus van GGR en behandeling



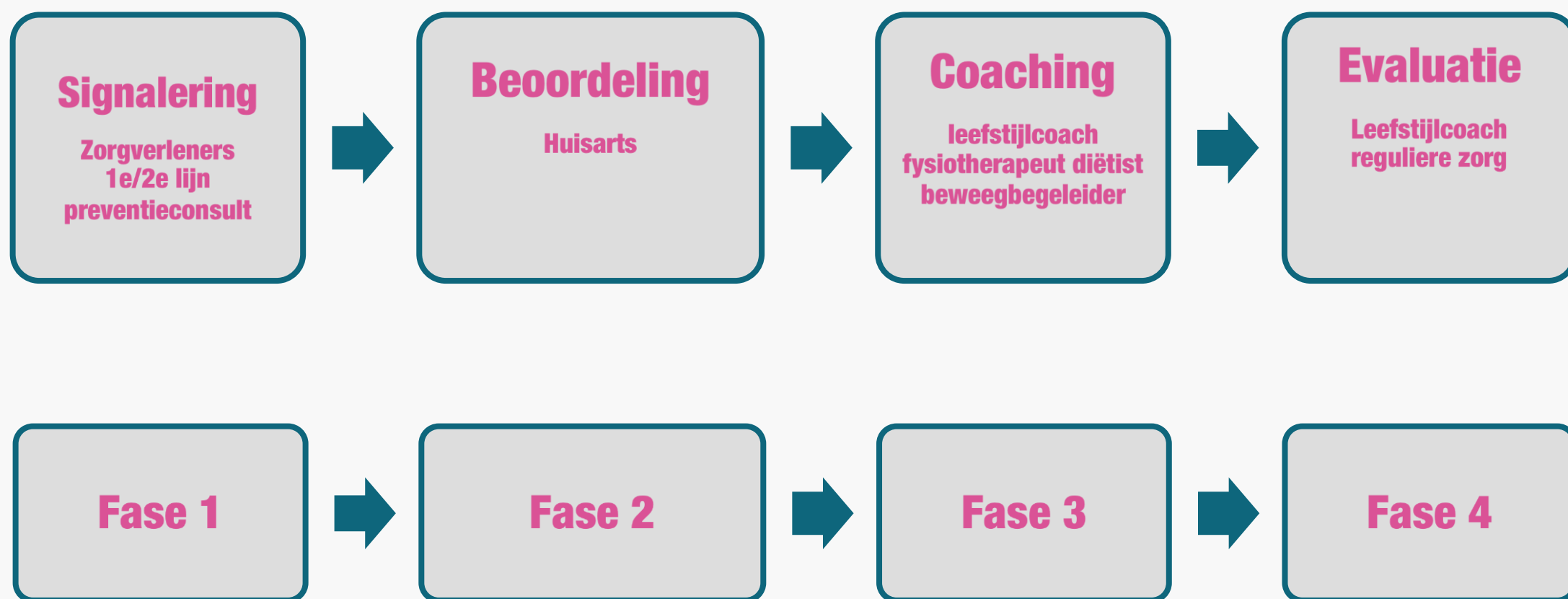
DOEL

Realiseren van gezondheidswinst door middel van:

- Beklijven aangepaste leefstijl = gedragsverandering
- Meer bewegen; aanzetten tot bewegen
- Een gezonde voeding; het verminderen van de energie-inname, door een individueel samengesteld dieet
- Ondersteunen van zelfmanagement



TRAJECTBESCHRIJVING BEWEEGKUUR



PROGRAMMA A: 1^E JAAR

7 DEELNEMERS, INDIVIDUELE BIJEENKOMSTEN BIJ LEEFSTIJLCOACH

Huisartsenpraktijk

- Selectie en werving
- Doorverwijzing

Informatiebijeenkomst voor deelnemers met alle professionals

Leefstijlcoach (HBO)

- Intake 60 min

Daarna start de behandelfase van:

- 7 bijeenkomsten 30 min. individueel

Totaal: 4,5 uur

Beweegprofessional

- 1 keer individueel beweegplan 60 min
- 2 groepsbijeenkomsten 60 min

Totaal 3 uur

+

- Introductie BeweegKuur-instructeur
- Begeleiding lokaal beweegaanbod

Voedingsprofessional

- 1 keer individueel voedingsplan 60 min
- 3 groepsbijeenkomsten 60 min

(* 3 uur extra vanuit de basiszorg, wel eigen risico + andere indicatie)

Totaal 4 uur

1^e jaar: 11,5 uur per deelnemer

PROGRAMMA A: 2^E JAAR

7 DEELNEMERS, INDIVIDUELE BIJEENKOMSTEN BIJ LEEFSTIJLCOACH

Leefstijlcoach (HBO)

- **5 bijeenkomsten 30 min. inclusief eindgesprek. individueel**

Totaal: 2,5 uur

BeweegKuur-instructeur

- Begeleiding bij terugval
- Begeleiding lokaal beweegaanbod

Voedingsprofessional

- **3 groepsbijeenkomsten 60 min**

(* 3 uur extra vanuit de basiszorg, wel eigen risico + andere indicatie)

Totaal: 3 uur

2e jaar: 5,5 uur per deelnemer

Jaar 1 en 2 samen: 17 uur

PROGRAMMA B: 1^E JAAR

9 DEELNEMERS, COMBINATIE INDIVIDUELE & GROEPSBIJEENKOMSTEN
LEEFSTIJLCOACH

Huisartsenpraktijk

- Selectie en werving
- Doorverwijzing

Informatiebijeenkomst voor deelnemers met alle professionals

Leefstijlcoach (HBO)

- **Intake 60 min**

Daarna start de behandelfase van:

- **2 individuele bijeenkomsten 30 min**
- **5 groepsbijeenkomsten 60 min**

Totaal: 7 uur

Beweegprofessional

- **1 individueel beweegplan 60 min**
- **3 groepsbijeenkomst 60 min**

Totaal: 4 uur

+

- Introductie BeweegKuur-instructeur
- Begeleiding lokaal beweegaanbod

Voedingsprofessional

- **1 individueel voedingsplan 60 min**
- **3 groepsbijeenkomsten 60 min**

(* 3 uur extra vanuit de basiszorg, wel eigen risico + andere indicatie)

Totaal: 4 uur

1^e jaar: 15 uur per deelnemer

PROGRAMMA B: 2^E JAAR

9 DEELNEMERS, COMBINATIE INDIVIDUELE & GROEPSBIJEENKOMSTEN
LEEFSTIJLCOACH

Leefstijlcoach (HBO)

- 3 individuele bijeenkomsten 30 min
- 4 groepsbijeenkomsten 60 min

Totaal: 5,5 uur

Beweegprofessional

- 3 groepsbijeenkomsten 60 min

Totaal: 3 uur

+

BeweegKuur-instructeur

- Begeleiding bij terugval
- Begeleiding lokaal beweegaanbod

Voedingsprofessional

- 4 groepsbijeenkomsten 60 min

(* 3 uur extra vanuit de basiszorg, wel eigen risico + andere indicatie)

Totaal jaar: 4 uur

2^e jaar: 12,5 uur per deelnemer

Jaar 1 en 2 samen: 27,5 uur

VERSCHIL IN PROGRAMMA'S

Jaar 1

LC:

A: 7 deelnemers: **4,5 uur**: Intake van 60 min. + 7 bijeenkomsten 30 min. individueel

B: 9 deelnemers: **7 uur**: Intake van 60 min. + 7 bijeenkomsten waarvan 5 in een groep 60 min. en 2 individueel. 30 min.

Fysio:

A: 7 deelnemers: **3 uur**: beweeg plan van 60 min.+ 2 bijeenkomsten van 60 min.

B: 9 deelnemers: **4 uur**: beweeg plan van 60 min. + 3 bijeenkomsten van 60 min.

Dietist:

Gelijk gebleven: **4 uur**

Jaar 2

LC:

A: 7 deelnemers : **2,5 uur**: 5 bijeenkomsten van 30 min. individueel

B: 9 deelnemers: **5,5 uur**: 7 bijeenkomsten waarvan 4 in een groep 60 min. + 3 individueel 30 min.

Fysio:

A: 7 deelnemers : **0**

B: 9 deelnemers: **3 uur**: 3 groepsbijeenkomsten

Dietist:

A: 7 deelnemers: **3 uur**: 3 groepsbijeenkomsten van 60 min.

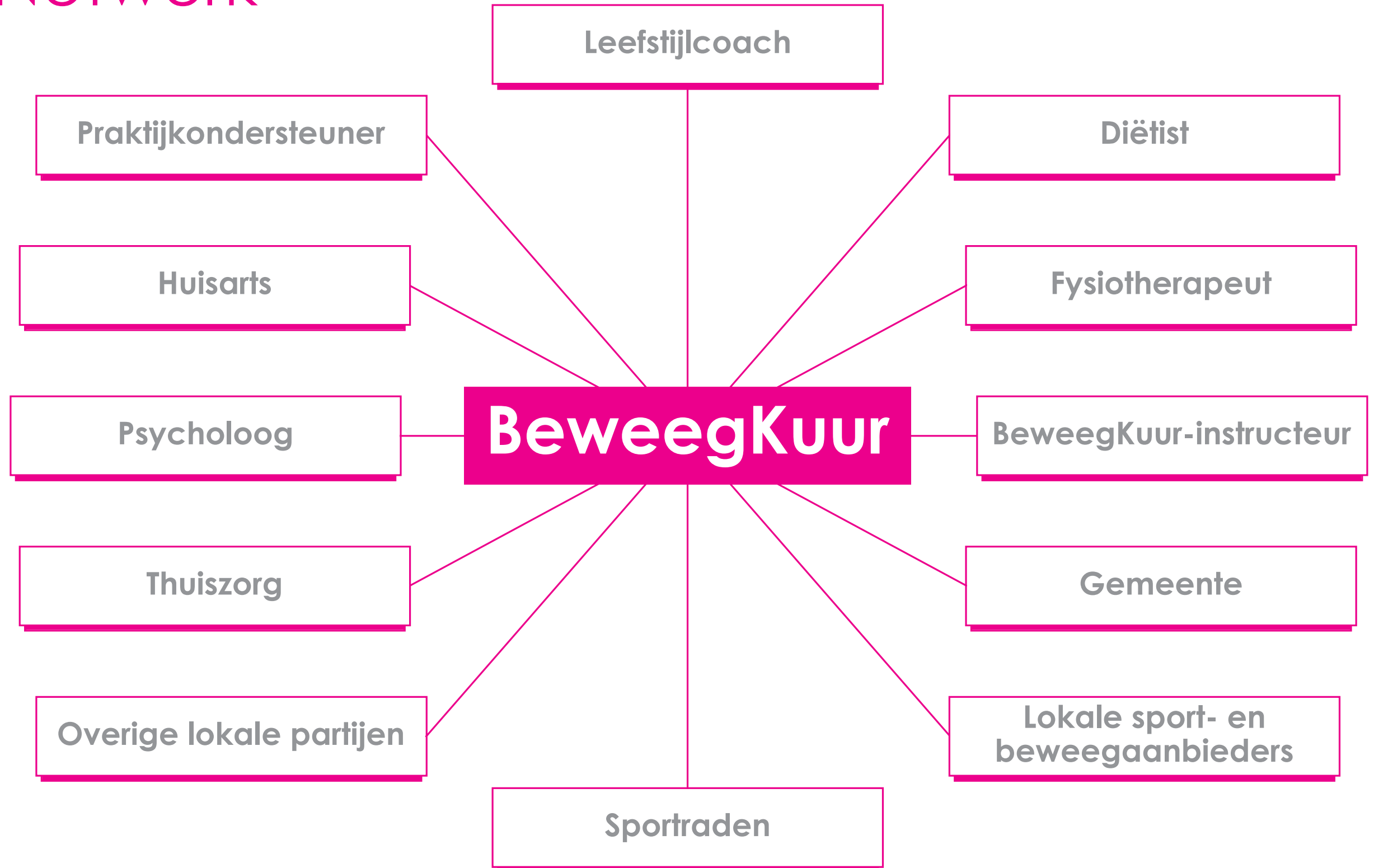
B: 9 deelnemers: **4 uur**: 4 groepsbijeenkomsten van 60 min.

PROJECTTEAM (IS BREDER DAN ALLEEN DE GLI AANBIEDER)

- Huisarts: doorverwijzing & afstemming
- HBO leefstijlcoach
- HBO Beweegprofessional (fysiotherapeut/oefentherapeut)
- HBO Voedingsprofessional (dietist)
- BeweegKuur-instructeur / buurtsportcoach
- Lokale sport- en beweegaanbieders
- Projectleider (optioneel)



Netwerk



SAMENWERKING

- Implementatie succes afhankelijk van samenwerking!!
- Maak inhoudelijk afspraken, wie doet wat?
- Organisatorische afspraken: o.a. declaratie, uitbetaling, ruimtes
- Onderlinge afstemming en communicatie
- Implementatiestappenplan als leidraad



GLI in OZO

(Gecombineerde leefstijl interventie)



Helpdesk@ozoverbindzorg.nl

*Dit is een voorbeeld werkwijze uit een bestaande regio



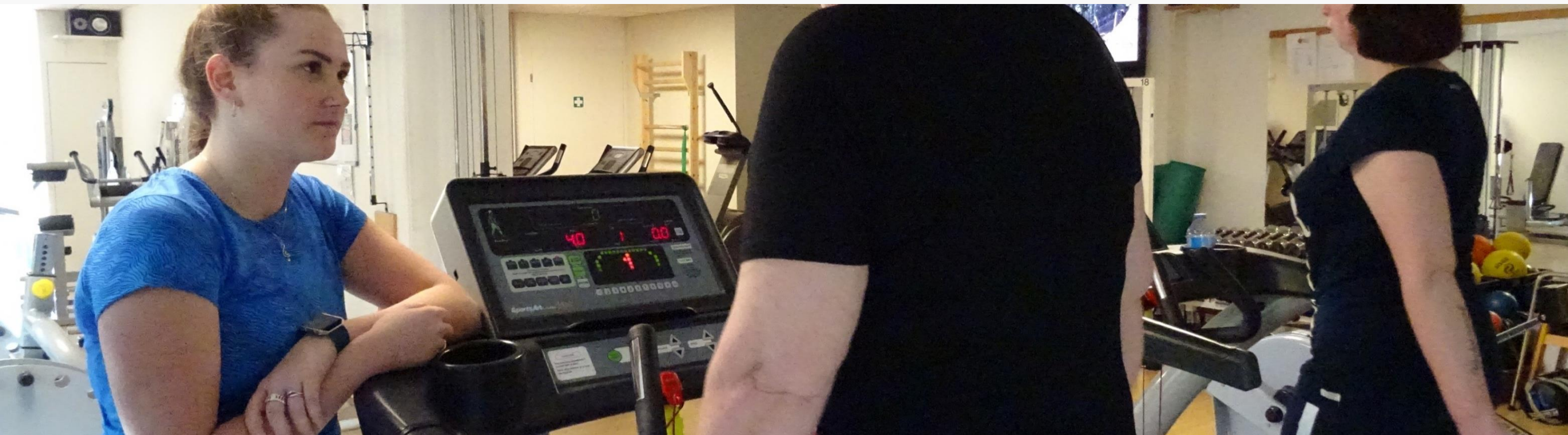
Kuur GLI

De leefstijlinterventie Beweegkuur GLI
is verzekerde zorg voor iedereen*.

* 18+, BMI >25

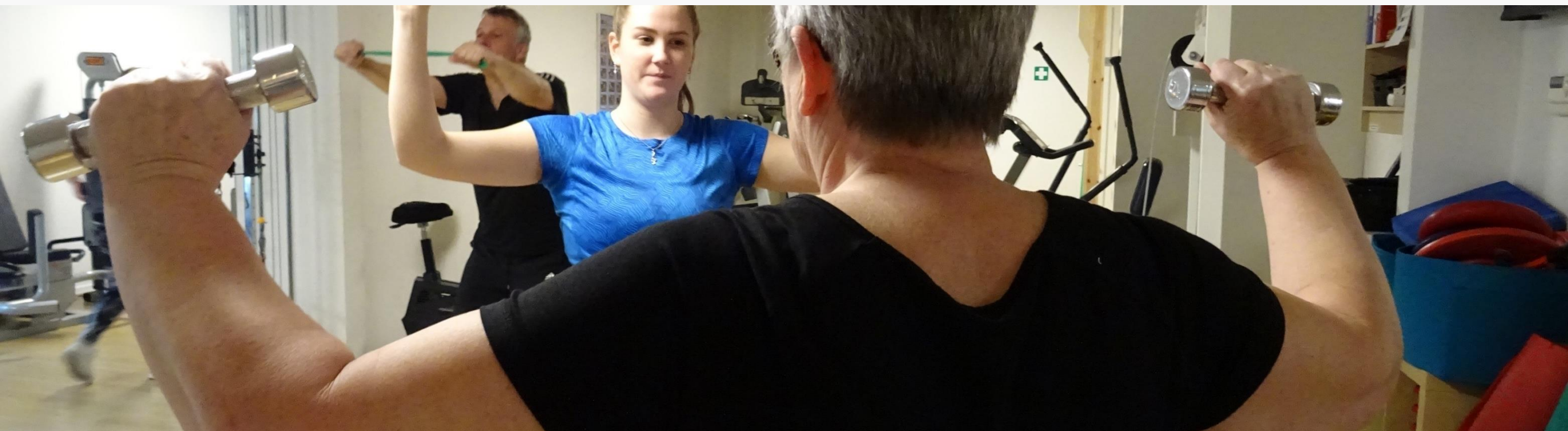
BEWEEGKUUR-INSTRUCTEUR

- BeweegKuur-instructeur = buurtsportcoach met een aantekening BeweegKuurGLI
- Opleiden docenten ROC's Sport en Bewegen om de BeweegKuurGLI-instructeur binnen de opleiding te kunnen geven
- De BeweegKuur-instructeur legt een link naar sociale omgeving en zet een beweegstructuur op → belang sociale kaart bewegen
- Betrekken sociale domein en opzetten netwerk → leefstijlverandering



GEMEENTE

- Zorg voor (gezonde)burgers
- Coördinerende rol / ondersteuning van het projectteam
- Samenwerking in netwerk van de gemeente
 - o Sluitende keten maken
 - o Toevoegen van professionals gemeente → belang sociale kaart!
- Uitbreiding beweegaanbod (buurtsportcoach / BeweegKuur-instructeur)
- Accent lage SES in de gemeente
- Verbinding zorg, sport en sociale domein





NAZORG

- Terugvalpreventie
- Monitoren leefstijlverandering van deelnemers door leefstijlcoach, praktijkondersteuner en/of huisarts
 - Bv. tijdens diabetescontrole en/of hypertensiespreekuur
- Intensiteit en wijze kan verschillen per deelnemer

MONITORING EN EVALUATIE

- HvB doet de kwalitatieve monitoring
- RIVM doet de kwantitatieve monitoring

Gegevens verwijzer/ praktijk / aanbieder

Datum intake	Datum
Verwijzer	1. Huisarts 2. Specialist
Agb code verwijzer	AGB code
Indien verwijzer specialist, type specialist	1. Cardioloog 2. Internist 3. Chirurg 4. Anders
AGB code aanbieder GLI	AGB code
Is aanbieder aangesloten bij een zorggroep	1. Ja 2. Nee
Type aanbieder	1. Leefstijlcoach 2. Diëtist 3. Fysiotherapeut 4. Oefentherapeut 5. Combinatiediëtist– fysiotherapeut 6. Combinatiediëtist– oefentherapeut 7. Anders
GLI programma	1. COOL 2. Beweegkuur 3. Slimmer
Postcode praktijk	4-cijferige postcode
Groepsgrootte bij start programma	Aantal deelnemers in de groep

Gegevens deelnemer

Informed consent gegeven	1. Ja,voormonitor 3. Nee	2. Ja,voormonitor en koppeling
BSN nummer	BSN nummer	
Leeftijd	Leeftijd bij intake	
Geslacht	1. Man 2. Vrouw	
Lengte	Lengte in meter – centimeter	
Gewicht	Gewicht met 1 decimaal	
Middelomtrek	Middelomtrek in centimeter	
BMI (berekend)	BMI met 1 decimaal	
Comorbiditeit	1. SCORE≥5% 2. Verstoorde glucosetolerantie	
	3. HVZ 4. Slaapapneu 5. Artrose	
Kwaliteit van leven (EQ5D5L)	1. Scoremobiliteit 2. Scorezelfzorg 3. Scoredagelijkseactiviteiten 4. Scorepijn/ongemak 5. Scoreangst/somberheid 6. VASscore(getalzonder decimaal)	

Bij vervolg wordt ook eventueel reden van uitval gevraagd.

CONSENT



gli-monitor@rivm.nl



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Toestemmingsformulier register gecombineerde leefstijlinterventie (GLI-register)

Hierbij verklaar ik dat ik:

- de informatiefolder over het GLI-register heb gelezen en de informatie in de folder begrijp;
- vragen kon stellen aan mijn zorgverlener en daar begrijpelijke antwoorden op heb gekregen;
- voldoende tijd heb gehad om na te denken over mijn toestemming;
- vrijwillig toestemming geef voor opslag van mijn gegevens in het GLI-register;
- begrijp dat ik mijn toestemming op elk gewenst moment, zonder daarvoor een reden te geven, weer kan intrekken.

Daarnaast geef ik apart toestemming voor het volgende: (S.v.p. aankruisen wat van toepassing is)

1. Ik ga akkoord met de opslag van mijn gegevens in het GLI-register (zoals beschreven in de informatiefolder) en de verwerking van mijn gegevens voor wetenschappelijk onderzoek naar de gecombineerde leefstijlinterventie door het RIVM.

¹ ☐ ja ² ☐ nee

2. Ik ga akkoord met de verstrekking van mijn gegevens aan het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) voor het koppelen van mijn gegevens uit het GLI-register aan andere gegevens, waaronder ook gegevens van mijn zorgverzekeraar. Gegevens die aan onderzoekers worden vrijgegeven zijn gepseudonimiseerd (zie informatiefolder).

¹ ☐ ja ² ☐ nee

Alleen onderzoekers van het RIVM hebben toegang tot deze gekoppelde gegevens voor het onderzoek naar de GLI.

3. Ik ga akkoord met het gebruik van mijn gepseudonimiseerde gegevens (zie informatiefolder) door onderzoekers buiten het RIVM, zoals onderzoekers van universiteiten of kennisinstituten. Deze onderzoekers mogen mijn gegevens alleen gebruiken voor wetenschappelijk onderzoek naar de gecombineerde leefstijlinterventie.

¹ ☐ ja ² ☐ nee

4. Ik ga akkoord met het gebruik van mijn gepseudonimiseerde gegevens (zie informatiefolder) door de eigenaren (ontwikkelaars) van GLI-programma's voor het verbeteren van de kwaliteit van de gecombineerde leefstijlinterventie.

¹ ☐ ja ² ☐ nee

5. Ik ga ermee akkoord dat onderzoekers mij in de toekomst eventueel benaderen voor verder onderzoek naar de GLI. Dit zal altijd gaan via mijn GLI-behandelaar. Uw toestemming hiervoor betekent alleen dat onderzoekers u hiervoor mogen benaderen. Voor deelname aan het onderzoek wordt altijd nog apart toestemming aan u gevraagd.

¹ ☐ ja ² ☐ nee

Naam deelnemer: _____

Handtekening deelnemer: _____

Datum - -

Documenten BeweegKuurGLI

Document BeweegKuur voor de leefstijlcoach



Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

BEWEEGKUUR IS EEN PRODUCT VAN HUISVOORBEWEGING.NL

Beweeg Kuur

INTRODUCTIE & WEGWIJZER

Handleiding leefstijlcoach

Coachdocumenten

BeweegKuur logboek

Doelstellingen BeweegKuur

Implementatie stappenplan

Toolkit leefstijlcoach

PowerPoint presentatie



BEWEEGKUUR IS EEN PRODUCT VAN HUISVOORBEWEGING.NL

Stappenplan voor de implementatie van de BeweegKuur(GLI)

Voor de uitrol van de BeweegKuur binnen de basiszorg is een apart document gemaakt. Het is een stappenplan voor de implementatie van de BeweegKuur onder de vergoeding van de basiszorg (BeweegKuurGLI). De opname in de basiszorg vraagt enige aanpassingen ten opzichte van de reguliere BeweegKuur met name op het vlak van financiering en werving.

In dit document geven we handvatten voor het implementeren van de BeweegKuurGLI. Dit document biedt echter ook handvatten voor het uitvoeren van de BeweegKuur buiten de vergoeding van de basiszorg.

Dit document is een werkdokument en wordt aangevuld met extra relevante informatie en met kennis en ervaringen opgedaan uit de praktijk. Als er aanpassingen en/of aanvullingen zijn op het document dan worden jullie, per kwartaal, hierover geïnformeerd.

Niet elke projectteam start op hetzelfde punt. Sommige teams moeten zich nog vormen, andere teams werken al jaren samen. Stap voor stap beschrijven we wat er nodig is om de BeweegKuur te implementeren en tot een succes te maken. Kies wat voor jouw projectteam belangrijk is in de fase waar je nu in zit.



Aan de slag met de BeweegKuur
Stap 1: De Werving

De verwijzer

Voor de uitvoering van de BeweegKuur heb je deelnemers nodig om te kunnen starten. De deelnemers moeten verwezen worden door de huisarts, de huisarts verwijst naar de leefstijlcoach. Vanuit het werkveld weten we dat veel huisartsen nog geen idee hebben wat de BeweegKuur is en wat er van de huisarts verwacht wordt. Communicatie met en naar de huisartsen die kunnen verwijzen is belangrijk.

Beweeg Kuur

INTRODUCTIE & WEGWIJZER

Handleiding leefstijlcoach

Coachdocumenten

BeweegKuur logboek

Doelstellingen BeweegKuur

Implementatie stappenplan

• Stap 1: De werving

• Stap 2: De organisatorische zaken

• Stap 3: De financiële organisatie

• Stap 4: Monitoring

• Extra's

Toolkit leefstijlcoach

PowerPoint presentatie



BEWEEGKUUR IS EEN PRODUCT VAN HUISVOORBEWEGING.NL

Stappenplan voor de implementatie van de BeweegKuur(GLI)

Voor de uitrol van de BeweegKuur binnen de basiszorg is een apart document gemaakt. Het is een stappenplan voor de implementatie van de BeweegKuur onder de vergoeding van de basiszorg (BeweegKuurGLI). De opname in de basiszorg vraagt enige aanpassingen ten opzichte van de reguliere BeweegKuur met name op het vlak van financiering en werving.

In dit document geven we handvatten voor het implementeren van de BeweegKuurGLI. Dit document biedt echter ook handvatten voor het uitvoeren van de BeweegKuur buiten de vergoeding van de basiszorg.

Dit document is een werkdocument en wordt aangevuld met extra relevante informatie en met kennis en ervaringen opgedaan uit de praktijk. Als er aanpassingen en/of aanvullingen zijn op het document dan worden jullie, per kwartaal, hierover geïnformeerd.

Niet elke projectteam start op hetzelfde punt. Sommige teams moeten zich nog vormen, andere teams werken al jaren samen. Stap voor stap beschrijven we wat er nodig is om de BeweegKuur te implementeren en tot een succes te maken. Kies wat voor jouw projectteam belangrijk is in de fase waar je nu in zit.



Aan de slag met de BeweegKuur Stap 1: De Werving

De verwijzer

Voor de uitvoering van de BeweegKuur heb je deelnemers nodig om te kunnen starten. De deelnemers moeten verwezen worden door de huisarts, de huisarts verwijst naar de leefstijlcoach. Vanuit het werkveld weten we dat veel huisartsen nog geen idee hebben wat de BeweegKuur is en wat er van de huisarts verwacht wordt. Communicatie met en naar de huisartsen die kunnen verwijzen is belangrijk.

INTRODUCTIE & WEGWIJZER

Handleiding leefstijlcoach

Coachdocumenten

BeweegKuur logboek

Doelstellingen BeweegKuur

Implementatie stappenplan

• Stap 1: De werving

• Stap 2: De organisatorische zaken

• Stap 3: De financiële organisatie

• Stap 4: Monitoring

• Extra's

Toolkit leefstijlcoach

PowerPoint presentatie



BEWEEGKUUR IS EEN PRODUCT VAN HUISVOORBEWEGING.NL

Beweeg Kuur



HUISVOORBEWEGING



DE BEWEEGKUUR ZET IN OP

- Impact maken
- Structuur opzetten voor verandering
- Beleid maken op ketenaanpak
- Samenwerken in het verbindingsdomein
- Sport
- Zorg
- Sociale domein; met name lage SES, laaggeletterdheid en armoede, cultuursensitief werken



Beweeg Kuur



WALKING SCALE



WALKING SCALE

Leg de cijfers 1 t/m 10 neer in de ruimte. Vraag de deelnemer:

1. Welk cijfer geef je jezelf als het gaat over jouw gezonde leefstijl? Ga eens bij het cijfer staan. Wat doe je al goed? (VRAAG UIT)
2. Als je nu 1 stapje hoger gaat staan. Waar heb je dan aan gewerkt? Vertel eens? Maak de verandering zo klein en SMART mogelijk. (VRAAG UIT: hoe, waar, wanneer, met wie, hoe vaak)
3. Ga terug naar 1 en stel de vraag: Hoe betrouwbaar is het dat je het ook echt gaat doen? Ga eens staan op dat cijfer.
4. Als het een hoog cijfer is dan is het betrouwbaar, maar is het lager dan 7 dan moet je terug naar 1.
5. Wat moet je dan opnieuw doen met je doel?

BeweegKuur informatie en ontwikkelingen

november 2020



HUISVOORBEWEGING

dáár krijg je energie van!

Derde BeweegKuur informatiebrief!

Het einde van een bijzonder 2020 is bijna in zicht. Voor iedereen was dit een spannend jaar met veel uitdagingen, nieuwe ontwikkelingen, aanpassingen en creatieve oplossingen.

Wij hebben ook in deze tijd veel projectteams online opgeleid en hebben de BeweegKuur GLI verder gebracht en doorontwikkeld.

Tevens zijn er veel mooie voorbeelden van de uitvoerende professionals die in deze tijd uitstekend werk verrichten om de deelnemers zo goed mogelijk te begeleiden in hun proces. Gezien de laatste ontwikkelingen met betrekking tot het Covid-19 virus is het van groot belang dat projectteams ook online ondersteuning kunnen bieden aan hun deelnemers. In deze informatiebrief brengen we jullie op de hoogte van ons aanbod online trainen en van de laatste ontwikkelingen met betrekking tot de BeweegKuur GLI.

Vanuit Huis voor Beweging wensen wij jullie een goede afronding van 2020 en een mooi begin van 2021. Zorg goed voor elkaar en voor jezelf!

Het BeweegKuur team

Beweeg Kuur GLI

Ten aanzien van de praktische uitvoering van de BeweegKuur gedurende de coronacrisis adviseren wij de richtlijnen van het RIVM op te volgen. Actuele richtlijnen vind je via onderstaande button.

[Meer info](#)

NIEUWSBRIEF

- Certificaten
- Documenten inlog / updates

www.huisvoorbeweging.nl

Wachtwoord: : **BeKu24.doc.18+HvB24Q2##**

Vragen en ondersteuning:
info@huisvoorbeweging.nl

Afronding en Informatie

The logo for 'BeWeeg Kuur' features the word 'BeWeeg' in white, bold, sans-serif font, with each letter inside a pink circle. The word 'Kuur' is in a dark grey, bold, sans-serif font.