

Samen Sportief in Beweging naar een gezonde leefstijl

Wat is Samen Sportief in Beweging?

Samen Sportief in Beweging (SSiB) is een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) gericht op mensen met een gewichtsgelateerd gezondheidsrisico door overgewicht of obesitas. SSiB is een van de interventies die door de LeefstijlHUB worden uitgevoerd.

Deelnemers worden gedurende twee jaar begeleid door een leefstijlcoach. SSiB start met een intensieve basiscursus van 16 weken waarbij deelnemers met begeleiding van een fysiotherapeut/oefentherapeut, diëtist en lokale sportaanbieders werken aan een gezonde leefstijl met meer bewegen, gezond eten, beter slapen en minder stress. Tijdens de basiscursus wordt op buurtniveau een daadwerkelijke verbinding gelegd tussen zorgverlening, welzijn en sport- en beweegaanbod.

Wie kan meedoen?

SSiB is bedoeld voor **volwassenen > 18 jaar**:

- 1 Met overgewicht** (BMI tussen 25 en 30) en een comorbiditeit en/of een vergrote buikomvang. (vrouwen > 88 cm, mannen > 102 cm)
- 2 Met obesitas** BMI tussen 30–35 ongeacht comorbiditeit en BMI 35–40 zonder comorbiditeit.

Wie kan niet meedoen?

- 1 Als er sprake is van ernstige psychische klachten.
- 2 Bij ernstig beperkende lichamelijke klachten waardoor iemand niet kan meedoen aan groepsbijeenkomsten.
- 3 Bij een BMI > 40. Een deelnemer kan dan aangemeld worden voor een gespecialiseerde GLI voor mensen met ernstige obesitas. Binnen LeefstijlHUB is dat **Keer Je Leefstijl Om (KJLO)**.

Hoe kan iemand meedoen?



Doorverwijzen



Onderzoeken



Aanmelden



Triage



Passende zorg

- 1 Deelnemers hebben een verwijzing nodig van de huisarts/praktijk-ondersteuner of specialist.
- 2 De verwijzer controleert of iemand (medisch) geschikt is om mee te doen aan de GLI en beslist samen met de patiënt of hij of zij deel wil nemen aan SSiB.
- 3 Vervolgens meldt de verwijzer de patiënt aan bij de LeefstijlHUB via zorgdomein/VIPlive of beveiligde mail.
- 4 Na verwijzing checkt het medisch team van LeefstijlHUB middels een triage vragenlijst gebaseerd op de Richtlijn Overgewicht en obesitas bij volwassenen en kinderen (PON) of SSiB de best passende zorg is voor de patiënt of dat eerst andere oorzaken van het overgewicht moeten worden uitgezocht.
- 5 Als het passende zorg is, dan wordt de patiënt aangemeld bij een lokale leefstijlcoach in de buurt van de patiënt.

Erkende interventie

Samen Sportief in Beweging is een erkende interventie op het niveau 'eerste aanwijzingen voor effectiviteit'. SSiB staat geregistreerd op het Loket Gezond Leven van het RIVM en wordt vergoed door alle zorgverzekeraars.



Overzicht programma

1

Begeleidingsfase 1e jaar

- Intake door leefstijlcoach
- Intensieve basiscursus van 16 weken:
 - ✓ 10 uur begeleiding door fysiotherapeut
 - ✓ 8 uur voedingsvoorlichting door diëtist
 - ✓ 10 uur sporten bij lokale sportaanbieders
- Na de intensieve basiscursus
 - ✓ 4 groepsbijeenkomsten door de leefstijlcoach
 - ✓ 2 individuele consulten bij de leefstijlcoach
 - ✓ Blijven sporten bij de lokale sportaanbieders.
(Niet vergoed, wel wordt gezorgd voor geschikt sportaanbod)

2

Onderhoudsfase 2e jaar

- 3 groepsbijeenkomsten door de leefstijlcoach
- 5 individuele consulten bij de leefstijlcoach
- Blijven sporten bij de lokale sportaanbieders
(niet vergoed, wel wordt gezorgd voor geschikt sport- en beweegaanbod)

Samenwerking

SSiB wordt uitgevoerd door een samenwerkingsverband van professionals bestaande uit een leefstijlcoach, fysiotherapeut/oefentherapeut, diëtist en lokale sportaanbieders. Dit samenwerkingsverband werkt binnen een brede ketenaanpak. Er worden korte lijnen onderhouden met de buurtsportcoach, welzijns partij, sport en beweegaanbieders en de gemeente om problematiek die buiten de scope van de GLI valt op te vangen.

Kwaliteit

- LeefstijlHUB heeft een eigen EPD, Leefstijl App en een digitale leeromgeving.
- De Leefstijl App en digitale leeromgeving zijn ook toegankelijk voor deelnemers en biedt ondersteuning door middel van digitaal lesmateriaal ter voorbereiding en ter verdieping van de lesstof.

Vergoeding

SSiB wordt vergoed vanuit de basisverzekering van alle zorgverzekeraars. Het sporten na afloop van de intensieve basis cursus van 16 weken wordt niet vergoed. Wel wordt gezorgd voor geschikt en betaalbaar sport- en beweegaanbod in de buurt.

Meer informatie:

Samen Sportief in Beweging is een erkende interventie van de LeefstijlHUB. Neem voor meer informatie contact op met de LeefstijlHUB.

Algemeen:

Telefoon: 085 1308928

Mail: info@leefstijlhub.nl