

Als hij in november 2018 de plannen leest uit het Nationaal Preventieakkoord gaat bij Bert van Dam, redacteur van dit magazine, de vlag uit. Hij neemt zich voor om vanaf 1 januari 2019 te gaan deelnemen aan wat de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) wordt genoemd en gaat u op de hoogte houden van zijn ervaringen. Hier volgt zijn eerste bijdrage.

BEGELEIDINGSPROGRAMMA LEEFSTIJL IN BASISVERZEKERING SINDS 1 JANUARI 2019

Waar is mijn leefstijlcoach?

tekst: Bert van Dam

Met mijn 115,1 kilo schoon aan de haak en een BMI (zie kader) van 35,9 ben ik veel te zwaar en daarmee één van de 3,5 miljoen Nederlanders waarover onze overheid zich zorgen maakt. Dat doe ik natuurlijk zelf ook wel af en toe, maar het is toch fijn als iemand met je meedenkt. Speciaal voor jojo-dieetvolgers als ik wordt vanaf 1 januari 2019 een gecombineerde aanpak aangereikt. Na verwijzing door mijn huisarts gaat een leefstijlcoach mij in een tweejarig traject motiveren en begeleiden bij duurzaam afvallen, meer bewegen en beter omgaan met stressvolle situaties. Dat wil ik wel. 'Maar gaat dat allemaal wel werken?', vraag ik me af.

De regeling en een rekensommetje

De regeling wordt betaald uit de basisverzekering. De coach gaat voor zijn of haar cliënten aan de slag in 16 groepsbijeenkomsten en acht individuele gesprekken. In dat traject zijn ook een diëtist en fysiotherapeut opgenomen. Sporten moet je zelf betalen.

Moet ik 400 jaar wachten op mijn leefstijlcoach?

Er komen zo'n 3,5 miljoen mensen in aanmerking voor dit leefstijlprogramma, hoorde ik op de tv (De Monitor, KRO/NCRV, zondag 13 januari 2019). Hiervoor is in 2019 6,5 miljoen euro beschikbaar. Een leefstijlcoach kost 787 euro per persoon. Van die 6,5 miljoen euro kunnen er dus maar 8.260 mensen in dit jaar worden geholpen. Oké, het hoeft niet allemaal in één jaar van de staatssecretaris. Maar op deze manier duurt het meer dan 400 jaar voor iedereen aan de beurt is. Moet je wel erg lang leven zonder leefstijlcoach. Dit rekensommetje zal wel ergens mank gaan, maar feit is dat er veel te weinig geld is voor die 3,5 miljoen mensen. Ik hoop natuurlijk wel dat ik tot die 8.260 gelukkigen in 2019 hoor.

De huisarts zit klem

Een belangrijke rol is weggelegd voor de huisartsen. Verwijzing naar een leefstijlcoach loopt via hen. De 9000

huisartsen in Nederland zijn georganiseerd in 115 groepen. Die groepen sluiten contracten met de zorgverzekeraars. Op het moment dat ik dit schrijf - half februari - heeft meer dan de helft van die 115 groepen nog geen leefstijlcontract afgesloten. Volgens sommige huisartsen betreft het leefstijltraject een vorm van preventie die niet tot hun taken hoort. Veel huisartsen willen ook niet doorverwijzen omdat zij van de zorgverzekeraars maar twee kandidaten per jaar mogen aanmelden. Hoe moet het dan als er zich meer dan twee mensen aandienen bij hun praktijk? Hoe is dat bij mijn huisarts? Hoe moet het met mij?



Hoe ver ben ik?

Ik ondervind de beperkingen van het leefstijlproject inmiddels zelf. Op het moment van schrijven is er nog geen enkele leefstijlcoach door mijn zorgverzekeraar gecontracteerd. Ik heb een vrije keus polis en kan dus verwezen worden naar een coach die (nog) niet door hen is gecontracteerd. Maar het aantal coaches blijkt nog ontzettend dun gezaaid. In mijn omgeving (het Gooi) al helemaal. De eisen waaraan coaches moeten voldoen zijn erg ingewikkeld. Kortom, mijn huisarts kan mij niet verwijzen.

Ik dien een klacht in

Ik vind dat ik geen boodschap hoeft te hebben aan dat tekort aan coaches. Een klacht bij mijn ziektekostenverzekeraar, omdat hij tekort schiet in zijn zorgplicht, levert geen inhoudelijke reactie op. Het antwoord op mijn formele bezwaar bestaat uit een soort informatiefolder met

Onze redacteur Bert van Dam wilde vanaf 1 januari 2019 deelnemen aan de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) en u op de hoogte houden van zijn ervaringen. In het vorige magazine las u over de GLI en over zijn zoektocht naar een leefstijlcoach om hem te begeleiden.



tekst: Bert van Dam

BEGELEIDINGSPROGRAMMA LEEFSTIJL IN BASISVERZEKERING

Hoera, ik heb een leefstijlcoach!

Het heeft heel wat voeten in aarde gehad maar eindelijk is het dan zo ver: ik heb een leefstijlcoach. Ruim drie maanden nadat het GLI-programma werd opgenomen in het basispakket. De zorgverzekeraars waren er niet klaar voor, huisartsen waren onvoldoende op de hoogte. De praktische werking van de regeling was nog vaag en contracten waren (en zijn) vaak nog niet afgesloten met de coaches. Kortom, de regeling was er, maar de infrastructuur ontbrak nog. Terwijl ik stond te trappelen om te beginnen. Want zelf was ik met mijn 115,1 kilo wél zo ver om me te laten begeleiden. Ik kon inmiddels moeilijk bij mijn veters komen. Mijn wekelijkse uurtjes op de tennisbaan kostten steeds meer inspanning en de ballen waar ik net niet meer bij kon werden steeds talrijker, net als het aantal excuses om de fiets te laten staan.

Dan maar zelf

Dus ben ik zelf maar begonnen in afwachting van wat de zorgverzekeraars er van terecht brengen in hun gesteggel met de coaches over de financiën.

Op donderdag 24 januari kies ik tijdens een etentje met vrienden in een restaurant voor het eerst sinds jaren vis in plaats van vlees. En ontdek hoe lekker kabeljauw kan zijn. Geen voorgerecht, geen toetje, bubbeltjeswater in plaats van wijn. En tóch lekker gegeten.

Koken blijkt leuk

Vanaf die dag eten mijn vrouw en ik (zij doet gelukkig mee) avondmaaltijden van minder dan 500 kcal. Geen

aardappeltje met jus maar bloemkoolrijst. Weinig vlees, meer vis en groente. De nieuw aangeschafte airfryer maakt overuren. Geen tussendoortjes en wonder boven wonder: het is nog leuk ook. Ik kook tegenwoordig en zoek de recepten uit, mijn vrouw proeft omdat ik soms moeite heb om het op smaak te brengen. En dat werkt. Bij ons althans. Recepten die we lekker vinden bewaren we, andere gooien we weg. Het voelt niet als een dieet.

's Morgens nog wel gewoon een volkorenboterham, tussen de middag ook, maar dan met een cracker of kopje soep, 20 of 30+ kaas, café au lait. Resultaat op 6 april: 103,6 kilo, dus 11 kilo lichter. En nu afwachten wat de leefstijlcoach er van gaat vinden.

Ben ik wel gezond aan het afvallen?

Het is begin april. Mijn coach, Marjolein uit Bussum, is net als ik blij met de verdwenen kilo's, maar kan daar verder pas iets over zeggen na ons intakegesprek. Daarin neemt ze eerst de papieren rompslomp met me door. Ik ga op de weegschaal en ze stelt de omvang van mijn buik vast. Die is nog steeds imponerend ondanks de twee gaatjes die er in mijn riem bij zijn gekomen. Daar valt nog heel wat te winnen. Net als met bewegen. Ik mag dan wel zijn afgevallen, maar Marjolein moet nog vaststellen hoe gezond dat gebeurt. Ik ga drie dagen opschrijven wat ik eet en hoe ik me daarbij voel.

Gegarandeerd succes

Mijn voorlopig doel is: terugwerken naar 90 kilo. Twee keer in de week ga ik van Naarden naar Huizen om te tennissen. Ik beloof dat ik in elk geval een keer per week op de fiets zal gaan. Het voelt als toegeven.

De eerste groepsbijeenkomst. Ik maak kennis met de andere 11 deelnemers die ook hun weg naar de leefstijlcoach hebben gevonden. Iedereen heeft zijn eigen verhaal. Allemaal hebben we al eens geprobeerd om af te vallen. Marjolein legt de zeven regels van het programma uit: van het kiezen voor gegarandeerde successen tot het leven volgens een schema. Leefstijlverandering gaat



in kleine stapjes. Als je de lat te hoog legt, word je snel teleurgesteld. Dus benoemt ieder van ons kleine stappen die hij of zij de komende maand gaat zetten. We vormen steungroepjes van drie deelnemers. Over een maand zien we elkaar weer. En over drie maanden leest u meer van mij.

Bert ■

PS (red) Net voor het blad naar de drukker gaat meldt Bert ons: 'Het fietsen lukt prima. Ik heb tot nu toe mijn eigen verwachtingen overtroffen!'

Ook meedoen aan het GLI-programma vanuit de basisverzekering?

Ga na of uw verzekeraar al contracten heeft met leefstijlcoaches. Vraag uw huisarts of u in aanmerking komt. Zo ja, dan kunt u verwezen worden naar een leefstijlcoach die u in een tweearig traject zal motiveren en begeleiden bij duurzaam afvallen, meer bewegen en beter omgaan met stressvolle situaties.

Zelf op zoek naar een leefstijlcoach? Zie blcn.nl.



Erkende methoden GLI in de basisverzekering

Drie programma's zijn door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) met voldoende niveau van effectiviteit beoordeeld: Cool, De Beweegkuur en SLIMMER. De looptijd van de programma's is twee jaar. Het programma dat Bert volgt (Cool) start met een individueel gesprek (intake). Er volgen acht maandelijke groepsessies. Na de laatste groepsbijeenkomst

volgt een afsluitend gesprek voor het eerste deel van het traject. Daarna start voor Bert het 'onderhoudsprogramma' van januari 2020 tot april 2021. Voor meer informatie: www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/gecombineerde-leefstijlinterventie/erkende-gli-basisverzekering



Onze redacteur Bert van Dam neemt deel aan 'CooL', één van de drie programma's Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) die in het basispakket van de zorgverzekeraars zitten. Hij houdt u op de hoogte van zijn ervaringen. In de vorige magazines las u over zijn eerste stappen.



tekst: Bert van Dam

Ik kocht al drie nieuwe broeken

Omdat het nog maanden zou duren voordat ik kon meedoen aan leefstijlcoaching, ben ik in januari zelf maar gestart. Ik weet nog steeds niet wat me eigenlijk bezielde. Want waarom zou ik mijn leefstijl, mijn manier van leven veranderen? En van wie moest dat? De overheid vindt het belangrijk dat ik gezonder ga leven. Mijn dokter ook, evenals mijn vrouw en kinderen. Nu ikzelf nog.

Mijn uiterlijk heb ik nooit zo belangrijk gevonden. Ik ben er niet tevreden of ontevreden over. Mijn teruglopende prestaties op de tennisbaan, dat gehijg achter je eigen adem aan, dat begon wel te schuren. Slaapapneu, verhoging van mijn medicatie voor het reguleren van mijn bloeddruk, uiteindelijk kwam zelfs ik - als laatste dus - tot de conclusie dat ik het zó niet langer wilde.

Kleine haalbare stappen

Bij gebrek aan een coach neem ik het heft in eigen handen: ik schakel drastisch terug naar 1500 à 1600 kilocalorieën (kcal) per dag. Geen tussendoortjes meer en avondmaaltijden van maximaal 500 kcal. Als ik in april eindelijk kan beginnen met leefstijlcoaching, blijkt het programma 'CooL' er een andere strategie op na te houden. CooL heeft een aantal leefregels die na twee jaar begeleiding tot een duurzaam resultaat moeten leiden. De eerste is 'kies voor gegarandeerde successen'. De bedoeling is dat ik in elke maandelijkse bijeenkomst een niet al te grote - dus bij voorbaat haalbare - verandering in mijn gedrag formuleer. Acties die passen bij wat ik uiteindelijk wil. Zo kan ik in kleine stappen op een gezonde manier van 115,1 naar 90 kilo en liefst nog wat minder. Kleine stappen om te voorkomen dat ik mezelf teleurstel. Om mijn zelfbeeld niet te schaden. Niet dat ik het daar nou zo moeilijk mee heb. Ik hou best van mezelf en dat moet ook, schrijven de damesbladen die ook ik alleen bij de kapper lees.

'Mijn leefstijlcoach heeft als regel: kies voor gegarandeerde successen'

Van obesitas naar overgewicht

Sinds de start van de coaching ben ik goede vrienden met

mijn weegschaal. Hij doet nog steeds wat van hem verwacht wordt en wijst gestaag elke keer weer wat minder aan. Nog altijd behoorlijk veel, die 96 kilo, maar toch wel een maatje minder: van XXXL naar XXL. Ik heb al drie nieuwe broeken gekocht.

Heb je een Body Mass Index (BMI) van dertig of meer, dan val je in de categorie obesitas. Je bent dan een 'obees'. Obesitas komt uit het Latijn en betekent gezet, dik of mollig. Een BMI van 25 tot 30 maakt je zwaarlijvig. In alle gevallen is iedereen die te zwaar is natuurlijk zwaarlijvig. Maar er is kennelijk behoefte aan gradaties en dus komen we termen als overgewicht tegen, wat al wat minder heftig klinkt dan zwaarlijvig. En zelfs mollig betekent hetzelfde, maar klinkt vertederend. Dus eigenlijk was ik mollig, maar niemand heeft mij ooit zo genoemd.

Bonte wereld van diëten

Bewegen, gezond slapen, stress voorkomen, het zit allemaal in het programma CooL. Maar 'afvallen' houdt mij en mijn gecoachte lotgenoten toch wel het meest in zijn greep. Terwijl onze leefstijlcoach Marjolein hamert op kleine stapjes, gaat dat voor een aantal van ons niet snel genoeg.

Afvallen begint met de vraag h^oe je dat wilt gaan doen. Aan het aantal diëten dat wordt aangeboden lijkt geen eind te komen. De meeste lijken vooral gericht op het afslanken van je portemonnee. Van Atkins tot een ziekenhuisdieet: een crashdieet dat vier tot tien kilo gewichtsverlies moet opleveren in dertien dagen en nauwelijks is vol te houden. Van een detox-dieet gericht op 'ontgiften!' met sappen, pillen en supplementen tot het punten tellen op je smartphone met Weight Watchers online, om er zo maar wat te noemen. Welkom in de bonte wereld van de diëten.

Calorieënbewustzijn

Zelf ben ik doorgegaan met het lage-calorieëndieet waaraan ik al gewend was. Dat geeft dagelijks toch voldoende ruimte voor iets extra's, al is het maar een blokje 20+ kaas aan het einde van de dag. En ook al omdat ik een nieuwe focus heb gevonden: zelf koken en creatief omgaan met

die maaltijden van 500 kcal. Iets negatiefs uit het verleden ombuigen in iets positiefs voor de toekomst. Zoals bij velen wordt het voor mij pas echt moeilijk om straks duurzaam op mijn streefgewicht te blijven. Ik begin langzaam aan het idee te wennen dat ik het calo-

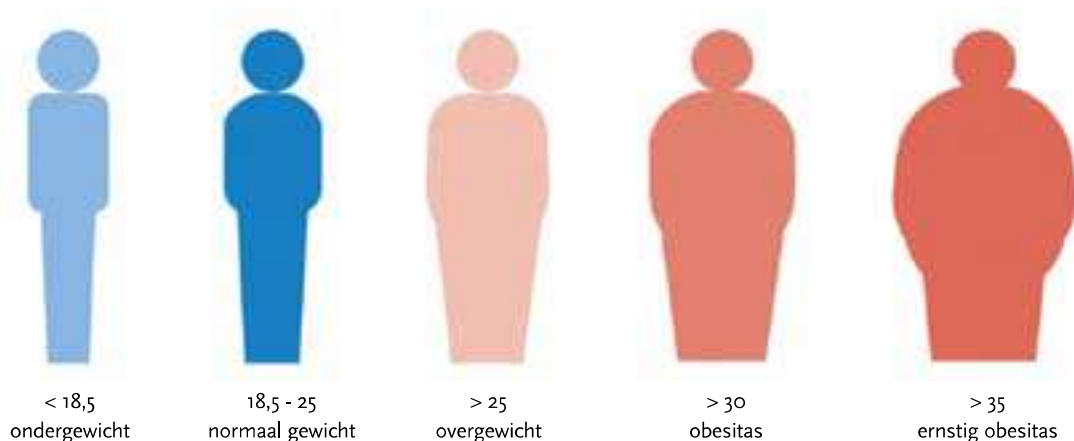
rieënbewustzijn nooit meer zal kwijtraken. Dat voelt toch nog steeds een beetje als verlies met al die beelden van dikmakende heerlijkheden die ons dagelijks omringen. Vooralnog bieden alleen mijn coach en de weegschaal troost. ■



BMI: Body Mass Index

BMI is een index die de verhouding tussen lengte en gewicht weergeeft. Je berekent het door je gewicht in kilo's te delen door het kwadraat van je lengte. Dus in mijn geval $115,1$ gedeeld door $1,79 \times 1,79 = 35,9$ terwijl dit maximaal $24,9$ zou mogen zijn.

Dat betekent bij mijn lengte een gewicht van 79 kilo. Een BMI van $18,5$ tot 25 betekent dat je een gezond gewicht hebt. Tussen de 25 en 30 betekent overgewicht, boven de 30 kamp je met ernstig overgewicht.



Diabetes type 2 en bepaalde hart- en vaatziekten zijn veel effectiever te behandelen met een radicale verandering van leefstijl dan met pillen, zo stelt de Vereniging Arts en Leefstijl. Na lang zoeken vond onze redacteur Bert van Dam (76) een leefstijlcoach. Hij houdt u op de hoogte van zijn pogingen om een gezondere leefstijl te ontwikkelen. Dit keer staat beweging centraal.



tekst: Bert van Dam

'Ik heb altijd wel een reden om niet te fietsen'

Twintig kilo viel ik af tussen half januari en half juli 2019. Dat is snel gegaan. Wat bleef hangen was de vraag hoe gezond ik eigenlijk was afgevallen. Diëtisten zijn bang dat snel afvallen ten koste van spiermassa gaat. Hoogste tijd dus om dat een keer te laten meten.

Op een woensdag in september stelt een zogenaamde lichaamsvetmeter vast dat mijn BMI 30,4 is, mijn vetpercentage 28,1, mijn vetmassa in kilogrammen 27,0, vetvrije massa 69,2, spiermassa 65,8, lichaamsvocht 47,4 en botmassa 3,4 kilogram.

'Mijn spiermassa is volgens het apparaat prima in orde'

Knap hoor, al die 'kennis' door gewoon even op een soort weegschaal te gaan staan. Maar het mooiste komt nog. Ondanks een overgewicht van 38 procent is mijn metabolische leeftijd - lees ik dat goed? - 66 jaar. Ik ben

dus tien jaar jonger dan ik me voel (en dan ik ben). Zelfs mijn spiermassa is volgens het apparaat prima in orde, althans in verhouding. 'Meten is weten'. Maar wat weet ik hierdoor nou eigenlijk? Ik ben nog steeds te zwaar en ik heb nog steeds moeite om te wennen aan mijn nieuwe leefstijl.

Staan is beter dan zitten

Tot nu toe ging het leefstijlprogramma vooral over voeding. Een tweede belangrijk thema is bewegen. Het motto: bewegen is goed, meer bewegen is beter. Staan is beter dan zitten, lopen is beter dan staan. Praktische tips blijven niet uit. Omdat ook balans een rol speelt op latere leeftijd wordt aangeraden om op één been je tanden te poetsen. En de krant een keer staand te lezen.

Ik blijf zelf een 'individuele beweegvraag' te hebben (zo heet dat echt in het jargon). Dat heeft te maken met een slechte knie en ja, ik beweeg te weinig. Er is altijd wel een reden om niet te fietsen. Naar een sportschool



dan maar om mezelf dagelijks of meerdere keren per week te pijnigen? Ik heb echter een broertje dood aan al die dooie apparaten waarop je holt zonder vooruit te

komen, vastgenageld aan de grond fietst, roeit zonder riemen of gewichten tilt die de neiging hebben om niet getild te willen worden. Ik wil best wat doen, maar als er geen bal aan te pas komt slaat de verveling - althans bij mij - heel snel toe.



Eieren vangen en mollen trappen

Gelukkig biedt mijn fysiotherapeute Lian uitkomst. Haar praktijk heeft net een nieuw bewegingsspel aangeschaft. Het bestaat uit een groot beeldscherm en een 3D-camera, gekoppeld aan een computer. Deze methode laat mensen beter bewegen en is afkomstig uit de wereld van de revalidatie en de ouderenzorg. De computer heeft zo'n veertig programma's, van eieren vangen tot een virtuele stadswandeling. Van mollen trappen tot volleyballen en bloemen plukken. En wat blijkt? Ik vind het hartstikke leuk!

Bij de start van het programma zie je op het beeldscherm waar je moet gaan staan. Daarna verschijnen er negen vakken waarin, in dit geval, mollen opduiken en het is dan de bedoeling zo snel mogelijk in dat vak te gaan staan. Links, rechts, vooruit, achteruit, diagonaal. Het klinkt kinderachtig maar op mij werkt het heftig uitdagend. Ik sta zelfs af en toe te stampen.

Het resultaat na een half uur virtueel eieren vangen, een stadswandeling waarin je objecten moet vermijden en mollen en muisjes wél maar lieveheersbeestjes juist niet moet vertrappen? De spierpijn achteraf laat weten dat ik echt behoorlijk bezig ben geweest. En alle resultaten worden bewaard, dus de volgende week ga ik voor nog meer mollen, eieren en muisjes. ■

Ook meedoen aan een GLI-programma (gezonde leefstijl interventie) vanuit de basisverzekering?

Ga na of uw verzekeraar al contracten heeft met leefstijlcoaches. Vraag uw huisarts of u in aanmerking komt. Zo ja, dan kunt u verwezen worden naar een leefstijlcoach die u in een tweejarig traject zal motiveren en begeleiden bij duurzaam afvallen, meer bewegen en beter omgaan met stressvolle situaties. Zelf op zoek naar een leefstijlcoach? Zie blcn.nl.

Drie programma's zijn door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) met voldoende niveau van effectiviteit beoordeeld: Cool, De Beweegkuur en SLIMMER. De looptijd van de programma's is twee jaar.

Voor meer informatie: www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/gecombineerde-leefstijlinterventie/erkende-gli-basisverzekering





Vanuit de basisverzekering

Langer in goede gezondheid leven. Wie wil dat nou niet? Daartoe is vorig jaar het Nationaal Preventieakkoord gesloten tussen ongeveer 70 organisaties zoals zorgaanbieders, patiëntenorganisaties,

zorgverzekeraars, gemeenten, sportbonden, maatschappelijke organisaties én de Rijksoverheid. Het doel van het Nationaal Preventieakkoord is mensen langer in goede gezondheid te laten leven door het terugdringen van roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik.

Na verwijzing van een huisarts kun je hulp krijgen van een gediplomeerde leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut. Die worden betaald uit de basisverzekering. Vanaf 1 januari 2019.

de inhoud van de regeling. Maar die regeling kende ik al. Daarom ligt mijn klacht nu bij de Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen. Ik heb de zaak ook meteen aangekaart bij de Nederlandse Zorgautoriteit. Die heeft al meer klachten ontvangen.

Inmiddels ben ik nu dan toch zelf maar vast begonnen met avondmaaltijden van minder dan 500 calorieën en ik

ben gestopt met tussendoortjes. Dat is behoorlijk afzien. Daar zou ik best wel hulp bij kunnen gebruiken.

Maar waar is mijn leefstijlcoach?

Wordt vervolgd. Bert ■



BMI: Body Mass Index

Gewicht in kilo's gedeeld door het kwadraat van je lengte in cm. Dus $115,1$ gedeeld door $179 \times 179 = 35,9$, terwijl dit max. $24,9$ zou mogen zijn. Dat betekent bij mijn lengte een gewicht van 79 kilo.

Bereken uw BMI gemakkelijk op www.voedingscentrum.nl/mijn-gewicht/heb-ik-een-gezond-gewicht/bmi-meter.aspx

