

LEEFSTIJLCOACH HULP BIJ GEZONDER LEVEN

Maak jezelf los uit die ongezonde sleur!

We bewegen en slapen te weinig, zijn te dik en hebben te veel stress. Daar worden we letterlijk ziek van, zo merken steeds meer mensen. De oplossing: een leefstijlcoach.

Francine Wildenburg
Rotterdam

Ruim 500 leefstijlcoaches zijn er inmiddels opgeleid. Een vluchtige hype lijkt het allerminst. Verzekeraar CZ en de universiteiten van Tilburg en Maastricht willen met een pilot onder 220 volwassenen en 120 kinderen aantonen dat het werkt. Als de eindresultaten halverwege 2017 zo positief zijn als de tussentijdse resultaten doen vermoeden, is de kans groot dat de leefstijlcoach wordt opgenomen in de basisverzekering voor mensen met (een verhoogde kans op) chronische aandoeningen als diabetes en hart- en vaatziekten.

De deelnemers aan de driejarige pilot melden meer te bewegen en af te vallen na zo'n acht groepsconsulten en vier individuele sessies met een leefstijlcoach, zegt Celeste van Rinsum, onderzoeker aan de Universiteit Maastricht. Hoopgevend, vindt CZ die 'niet het zoveelste proefproject over leefstijl wilde doen', aldus coördinator Madelon Johannesma. „Uit eerder onderzoek blijkt dat de combinatie voeding, bewegen en gedragsverandering werkt mits iemand zelf wil. Verplichten zullen we het nooit. Maar één op de drie Nederlanders krijgt diabetes. Dan moet je iets doen om dat te voorkomen, niet om de zorgkosten te drukken, maar omdat je wilt dat mensen gezond blijven.”

Stress

Anders dan een diëtist en fysiotherapeut, combineert de leefstijlcoach voeding, bewegen, ontspanning en slaap, om mensen uit een ongezonde sleur te halen. Geen diëten of dure sportschool, maar haalbare kleine stapjes: frisdrank de deur uit, lopen of fietsen naar school of werk. Met behulp van motiverende gesprekstechnieken wordt iemand geholpen ongezonde gewoonten in te ruilen



Het gaat niet om lage zorgkosten, maar om mensen gezond houden



Madelon Johannesma

voor gezonde, legt docent Yneke Kootstra van de Academie voor Leefstijl en Gezondheid (AVLEG) in Driebergen uit. „Je kunt wel tegen iemand zeggen dat hij meer appeltjes moet eten, maar als hij door vermoeidheid en stress niet aan rustig eten toekomt en vlucht in snoepen, moet je eerst zorgen dat hij beter ontspant.”

De twee post hbo-opleidingen die geaccrediteerd zijn – AVLEG en Mark Academy, beide duren een jaar – leverden tot nu toe respectievelijk 250 en 180 coaches af, vaak mensen die al verpleegkundige, diëtist of fysiotherapeut waren. Ook hogescholen richten zich op leefstijl.

Achterstandswijken

Omdat leefstijlcoaching nu nog niet wordt vergoed, wordt een groot deel van de doelgroep niet bereikt: mensen in achterstandswijken die te zwaar zijn en nauwelijks bewegen. Zij kunnen een uurtarief van rond de 60 euro niet betalen, vooral als je weet dat je er met één consult niet bent. Juist de langdurige begeleiding vergroot de kans op een succesvolle gedragsverandering, stelt Meijke van Herwijnen, voorzitter van de kersverse beroepsvereniging voor leefstijlcoaches (BLCN).

Lokale overheden zouden de kosten op zich kunnen nemen, toont een proef aan van de provincie Gelderland om inactieve 55-plussers in beweging te krijgen. De inzet van leefstijlcoaches is de gemeente Arnhem zo goed bevallen dat zij hun twee coaches in dienst hebben genomen. Begin juli organiseert gemeentekoepel VNG een grote bijeenkomst over leefstijlcoaching.

Intussen zijn er ook al flink wat bedrijven voor een leefstijlcoach te porren. Zo zette BLCN-voorzitter Van Herwijnen via haar coachbureau mensen in bij grote spelers als Siemens en IKEA. Andere bedrijven laten hun personeel bijscholen. Voorbeeld is P&O-adviseur Jannie Boezel-



GEZOND ETEN

Rauwkost in de lunchtrommel

Al sinds haar derde kon Senna (7) niet stoppen met eten. Het liefst doet ze zich te goed aan ongezonde dingen. „We denken dat ze de pijn weg at van een goedaardig gezwel dat tegen haar trommelvlies drukte. Zeiden we dan 'nee', dan kreeg ze woede-

aanvallen”, vertelt moeder Sandra Walk uit Hintham. De huisarts verwees Senna door naar het project COOL. „Door Marian (Rekers, leefstijlcoach red.) nemen we nu volkorenproducten, hartig op brood, rauwkost in de lunchtrommel. En we hebben een stop-

teken, zodat ik Senna kan laten merken dat ze genoeg kaas en worst heeft gepakt op een verjaardag. Op school krijgt ze extra gym en elke week turnen. Haar BMI is met bijna twee punten gedaald. Wij hadden haar echt niet zover gekregen.”