



BEN JE ER KLAAR VOOR?

Stap voor stap gezonder leven

Gezonder leven is meer dan alleen afvallen. Dat is les één van een leefstijlcoach. Deze begeleidt het – door de zorgverzekeraar vergoede – traject om gezonder te leven. Waarom nog wachten?

Tekst Dewi Gigengack Illustratie Agnes Loonstra

Expert aan het woord



ESTER JANSSEN (1974) is bewegings- en gezondheidswetenschapper, leefstijlcoach en docent. Ze is eigenaar van het Expertisecentrum Leefstijlinterventies en ze doet promotieonderzoek aan de Universiteit van Maastricht naar de effectiviteit van het Cool-programma.

We worden steeds dikker en ongezonder. In 2018 had een op de twee volwassen Nederlanders overgewicht: een BMI (body mass index: gewicht gedeeld door het kwadraat van de lengte) van 25 of hoger. We weten allemaal dat overgewicht leidt tot een verhoogd risico op chronische ziekten als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, bepaalde soorten kanker, aandoeningen aan de luchtwegen, onvruchtbaarheid, angststoornissen en depressie.

En dus willen we afvallen. '99% doet om die reden mee aan een programma', aldus leefstijlcoach Ester Janssen. Toch wil ze dat deelnemers zich zo snel mogelijk niet meer focussen op die weegschaal. 'Waarom willen ze afvallen? Willen ze meer energie hebben of kunnen spelen met hun kleinkinderen? Dáár gaat het om.'

Sinds dit jaar zit de begeleiding door een leefstijlcoach in het basispakket van de zorgverzekering. De eerste stap om hiervoor in aanmerking te komen, is de huisarts. Die verwijst door en weet waar je terecht kunt. De behandeling die wordt vergoed heet de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). Dat is een programma van twee jaar waarbij deelnemers hulp krijgen bij het aanleren van een gezondere leefstijl. En daarbij gaat het zeker niet alleen om minder eten en meer bewegen. Want ook hoe je met stress omgaat, je slaappatroon en voldoende ontspanning zijn van invloed op je gezondheid.

Een leefstijlcoach biedt, al dan niet samen met andere experts als een fysiotherapeut, diëtist en huisarts, begeleiding op het gebied van voeding, beweging en gedrag. Een GLI wordt vergoed voor volwassenen met een BMI van 25 of hoger en een verhoogd gezondheidsrisico, en voor mensen met een BMI van 30 of hoger.

'Gemotiveerd zijn is belangrijk als je wilt meedoen aan een leefstijlprogramma', stelt Janssen. 'Je gaat je twee jaar lang inzetten voor een gezonder leven en neemt daarbij ongezonde gewoonten en ingesleten patronen onder de loep. Het veranderen van je gedrag kost tijd en energie. Daar moet je wel klaar voor zijn.'

Een GLI heeft altijd een gezondere leefstijl en gewichtsverlies als doel, maar de invulling ervan kan verschillen. Op dit moment zijn er drie bewezen effectieve GLI-programma's die worden vergoed: Cool, Slimmer en BeweegKuur. Alle drie bestaan ze uit groepsbijeenkomsten en individuele begeleiding. Het eerste jaar is het intensiefst en gericht op het aanleren van nieuwe gewoonten; het tweede jaar draait om 'onderhoud' en volhouden.

Gedragsverandering

Deelnemers aan de programma's Slimmer en BeweegKuur hebben een team van professionals om zich heen, onder wie bijvoorbeeld een leefstijlcoach, een diëtist en een fysiotherapeut. Slimmer biedt in het eerste jaar 24 groepslessen bewegen aan. Daarna volgt begeleiding naar een lokale vereniging of club.

Cool werkt met één professional: de leefstijlcoach. De invulling van het programma wordt aangepast aan de doelstelling en behoefte van de deelnemersgroep. Janssen is een van de leefstijlcoaches die Cool hebben ontwikkeld. Ze leidt andere leefstijlcoaches op om het programma te mogen aanbieden.

'Mensen die bij mij komen, hebben vaak al 20 jaar overgewicht. Ze hebben allerlei diëten geprobeerd en voelen zich vaak moedeloos. De gemiddelde BMI van deelnemers aan het Cool-programma was tijdens de pilot 36. Maar de resultaten zijn vooralsnog goed: 4 op de 5 deel-

Stop zo snel mogelijk met je focussen op die weegschaal

leefstijlcoach



'Ik veranderde van een zelfbewuste vrouw in een zielig hoopje ellende'



'IK LEERDE MIJN PATRONEN TE VERANDEREN'

Amanda van Maanen (1958), Heerlen: 'Rond mijn 50e kreeg ik diabetes type 2 en dacht ik "ach, het zal zo'n vaart niet lopen". Nu, 10 jaar later, weet ik wel beter. Ik zag mijn bloedsuikerspiegel schrikbarend stijgen, mijn gewicht nam toe en mijn cholesterol was te hoog. Ik veranderde van een zelfbewuste vrouw in een zielig hoopje ellende. Ik had weinig energie en moest steeds meer medicatie nemen. Ondertussen troostte ik mezelf met lekker eten. Bij de zoveelste controle stelde de diabetespraktijkbegeleidster voor mee te doen aan een pilotprogramma leefstijlcoaching van twee jaar.

Ik leerde in kleine stappen mijn patronen te veranderen en positiever over mezelf te denken. Zo plof ik na mijn werk niet meer doodmoe op de bank, maar ga ik tuinieren, een wasje doen of het eten voorbereiden. Zo'n klus geeft voldoening en al doende raak ik negatieve energie kwijt. Ik eet nu kleine porties, en als het eens misgaat pak ik de draad gewoon weer op. Mijn cholesterol is gedaald en ik ben 15 kilo afgevallen.

Begin juni had ik het eindgesprek met de leefstijlcoach. De nieuwe patronen zijn ingesleten. Ik zit weer zelf achter het stuur van mijn eigen leven.'

nemers houden het volledige programma vol en bereiken een lager gewicht en een blijvende gedragsverandering. Het is dus nooit te laat om te beginnen.'

Wel waarschuwt Janssen om niet te ambitieuze doelen te stellen. 'Als je nauwelijks beweegt, is het niet realistisch om ineens 30 minuten per dag te gaan sporten. Je kunt dan beter beginnen met een paar keer per week 10 minuten wandelen. Dan heb je sneller een succeservaring en dat motiveert om door te gaan en eventueel je doelen naar boven bij te stellen. En dat is weer goed voor je zelfvertrouwen.'

Hetzelfde geldt voor afvallen, aldus Janssen. 'Als iemand aangeeft 20 kilo te willen afvallen, is het programma dan mislukt als die 19 kilo afvalt? Natuurlijk niet, "19 kilo zou ook al fantastisch zijn", zegt die deelnemer dan. Het gaat dus niet om dat precieze getal, maar om wat



de gezondheidswinst iemand oplevert.' Daarom wil Janssen van deelnemers weten: hoe ziet je leven eruit als je gezonder leeft? Wat doe je dan, wat kun je wat je nu niet kunt, en hoe voel je je? Dat is de 'vraag achter de vraag' zoals Janssen het noemt. 'Al coachend zorg ik ervoor dat de deelnemer zijn eigen doelen en stappen formuleert. Uiteindelijk vind ik het vooral belangrijk dat iemand goed in zijn vel zit en het gevoel heeft regie te hebben over zijn eigen leven.'

Hersencapaciteit

Bovendien, als deelnemers weten waarvoor ze het eigenlijk doen, houden ze het beter vol en pakken ze de draad gemakkelijker op na een terugval. 'Gedragsverandering gaat met vallen en opstaan, het lukt nooit in één keer. Ik bereid deelnemers erop voor dat nieuw gedrag aanleren hersencapaciteit kost. Je moet elke keer een bewuste keuze maken, totdat het gedrag erin is gesleten. Als je een periode iets anders "groots" aan je hoofd hebt, bijvoorbeeld een scheiding of een sterfgeval, maak je doel dan wat kleiner en probeer vooral niet te veel tegelijkertijd te veranderen. Afvallen én meer bewegen én stoppen met roken, dat ga je in zo'n situatie niet redden.'

Het mooie van zo'n veranderproces is dat je de draad altijd weer kunt oppakken, aldus Janssen. 'Een terugval betekent niet dat je moet opgeven. Je kunt altijd opnieuw beginnen. Als je 's ochtends meer koekjes hebt gegeten dan je je had voorgenomen, is dus niet meteen de hele dag verloren. Zodra je die vaardigheid doorhebt en vol goede moed verder kunt gaan zonder te blijven hangen in teleurstelling en frustratie, dan heb je de belangrijkste hobbel genomen.' ■

MEER INFORMATIE

 tinyurl.com/beweegkuur-gli
tinyurl.com/cool-gli
tinyurl.com/slimmer-gli