

De Leefgezondcoach in de praktijk
Een handleiding voor professionals

Waarom deze handleiding?

Heeft u ook cliënten die weinig weten over gezonde voeding? Die wel minder vet willen eten, maar niet goed weten welke producten ze het best kunnen kiezen? Die wel meer willen bewegen, maar niet goed weten hoe en waar? Dan heeft u met de Leefgezondcoach een hulpmiddel in handen om samen deze vragen te beantwoorden.

De Leefgezondcoach (LGC) geeft digitaal een persoonlijk advies op maat over gezonde voeding en gezond bewegen. Het is ontwikkeld om mensen met een verhoogd risico op type 2 diabetes te helpen bij het aanpassen van hun leefstijl. De LGC is in eerste instantie ontwikkeld voor zelfstandig en individueel gebruik. U kunt de LGC echter ook uitstekend inzetten bij de advisering omtrent een gezonde leefstijl. In deze handleiding krijgt u praktische informatie en tips over het gebruik van de LGC in úw praktijk.

Waarom de Leefgezondcoach?

Voor mensen met een verhoogd risico op diabetes is het van belang te gaan werken aan een gezonde leefstijl. Daarmee kan het risico op diabetes met de helft verkleind worden. De LGC begeleidt mensen bij het aanpassen van hun leefstijl. Door advies op maat te geven krijgen mensen op individueel niveau en direct aansluitend bij de eigen wensen, behoeften en mogelijkheden, voorlichting en advies. Daarbij ligt de nadruk op die onderdelen die het meest belangrijk zijn voor de preventie van diabetes: gezonde voeding en voldoende beweging.

Waarom een digitaal advies?

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat interventies die gebruik maken van digitaal advies op maat, meer effectief zijn in het bereiken van gedragsverandering dan interventies die daar geen gebruik van maken. Dit betekent dat een advies op maat als de LGC mensen daadwerkelijk stimuleert tot meer lichaamsbeweging en beter voedingsgedrag. Gebruikers beschouwen het digitale advies als een persoonlijk advies, omdat de informatie wordt toegesneden op hun persoonlijke situatie. Ook de interactieve mogelijkheden van de LGC als het actieplan, het logboek en het forum dragen bij aan de persoonlijke toepasbaarheid. Het programma houdt rekening met de mate waarin iemand van plan is zijn of haar gedrag te veranderen en denkt dat gedrag vol te kunnen houden.

Wat vinden gebruikers van de Leefgezondcoach?

Het onderzoek dat onder gebruikers van de LGC is gehouden toont aan dat de LGC een goed instrument is om mensen bewust te maken van hun gedrag ten aanzien van voeding en bewegen en hen stimuleert plannen te maken voor een meer gezonde leefstijl. Bovendien blijkt de LGC juist de groep met een verhoogd risico op diabetes extra goed aan te spreken: mensen met (sterk) overgewicht. Verder blijken mensen met een relatief lage opleiding het programma ook goed te waarderen. De LGC is een innovatieve interventie die aansluit bij de wensen van gebruikers en door hen ook hoog gewaardeerd wordt.

De Leefgezondcoach in het kort

Hieronder worden de belangrijkste kenmerken van het programma nader toegelicht.

Wetenschappelijk onderbouwd

De adviezen van de LGC zijn gebaseerd op wetenschappelijke studies over hoe gezondheidsgedrag beïnvloed en veranderd kan worden en afgestemd op de persoonlijke wensen, behoefte en situatie van elk individu. Het programma is ontwikkeld in samenwerking met het Erasmus MC.

Doelgroep van het programma

De LGC is ontwikkeld voor de groep personen die, gezien de aanwezigheid van een combinatie van risicofactoren, een verhoogd risico heeft op het ontwikkelen van type 2 diabetes. Het gaat hierbij om mensen van 45 jaar en ouder met overgewicht, Binnen deze groep is een oververtegenwoordiging van mensen met een lage sociaal economische status. Hiermee is bij de ontwikkeling van het programma rekening gehouden. Omdat daarnaast mensen van Hindoestaanse afkomst een extra verhoogd risico op diabetes lopen, zijn in het voedingsdeel ook Hindoestaanse voedingsmiddelen opgenomen. Het programma is daarmee geschikt voor zowel de autochtone als de Hindoestaanse doelgroep. Professionals geven verder aan dat de LGC met name geschikt is voor mensen die nog weinig kennis hebben over een gezonde leefstijl.

Uit vooronderzoek is gebleken dat Turken en Marokkanen nauwelijks gebruik maken van internet. Het programma is niet specifiek geschikt voor deze groepen. Ook is het programma niet bedoeld voor mensen die al diabetes hebben.

Voedings- en beweegcoach

De LGC bestaat uit twee onderdelen, waarbinnen men persoonlijk advies krijgt. De adviezen zijn zo ontwikkeld dat ze aansluiten bij de reguliere voedings- en beweegadviezen in of uit de praktijk.

Door middel van de *Beweegcoach* worden gebruikers gestimuleerd om op een laagdrempelige manier dagelijks te bewegen. Hierbij wordt rekening gehouden met de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Men krijgt inzicht in het huidige beweegpatroon, ontvangt persoonlijke suggesties om meer te gaan bewegen en afhankelijk van de motivatie van de persoon wordt ingegaan op de attitude of eigeneffectiviteit.

De *Voedingscoach* geeft persoonlijke feedback ten aanzien van het verminderen van de energie-inname en de hoeveelheid verzadigd vet. Tevens komen vezelinname en portiegrootte aan bod. Ook in dit onderdeel worden de motivatie en attitude of eigeneffectiviteit van de persoon in kaart gebracht.

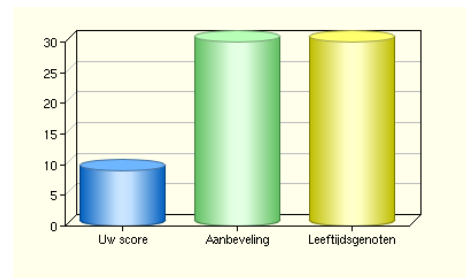
Actieplan

Het actieplan helpt gebruikers hun intenties om te zetten in daadwerkelijk gedrag. Door precies aan te geven welk product men minder of juist meer gaat eten (en waar en wanneer) en/of welke beweegactiviteit men gaat ondernemen (en waar en wanneer) geeft het actieplan cliënten een steuntje in de rug. Door het benoemen van de plannen worden ze concreet, meetbaar en controleerbaar.

Logboek, forum, recepten en reminders

Grafieken visualiseren de adviezen ten aanzien van beweeggedrag en de inname van vet, fruit en groenten. Ook worden deze gegevens vergeleken met de geldende norm en het gedrag van leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht. Alle adviezen worden opgeslagen en zijn terug te lezen in een persoonlijk logboek. Ze kunnen ook geprint worden. Het forum geeft gebruikers de gelegenheid om tips en ervaringen uit te wisselen.

Ook is er de mogelijkheid om recepten te zoeken, op te slaan en uit te wisselen. De LGC herinnert cliënten enige tijd na bezoek aan het programma aan de persoonlijke scores middels een e-mail en motiveert hen zo de gemaakte plannen te realiseren.



Kan ik de Leefgezondcoach in mijn praktijk inzetten?

Iedere professional die zich bezig houdt met de bevordering van een gezonde leefstijl en contact met cliënten heeft, kan de LGC inzetten. Bent u verwijzer of behandelaar? Praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige? Diëtist of fysiotherapeut? Houdt u seniorenspreekuur of heeft u een multidisciplinair beweegtraject? Dan biedt de LGC u een goede aanvulling op het werk dat u al doet.

Wat voegt de Leefgezondcoach toe aan mijn advies als professional?

De LGC is een belangrijke aanvulling op uw huidige werk.

De Leefgezondcoach houdt uw cliënt betrokken

Zowel voorafgaand aan als na uw consult activeert de LGC uw cliënt om na te denken over zijn of haar eigen situatie en een gezonde leefstijl. In uw consult komt uw cliënt dus niet blanco binnen en kunt u de eigen ervaringen en inzichten gebruiken in uw advisering. De LGC biedt dus ondersteuning aan het consult en zorgt ook voor tijdswinst.

De Leefgezondcoach bevordert een gefaseerde en motiverende gespreksvoering

De LGC baseert de adviezen op de specifieke situatie van de cliënt. Zo worden het huidige bewegen en voedingsgedrag en de medische situatie van de cliënt in de advisering meegenomen, maar wordt ook stil gestaan bij de motivatie (attitude en eigeneffectiviteit) om de leefstijl te veranderen en vol te houden. Bovendien motiveert en ondersteunt de LGC ook regelmatig per e-mail; enige tijd na het bezoek aan het programma wordt de cliënt herinnerd aan behaalde scores en gemaakte plannen. De LGC is dus in elke fase van het proces van gedragsverandering en advisering inzetbaar.

De Leefgezondcoach visualiseert de vooruitgang van uw cliënt

De LGC beschikt over een persoonlijk logboek. In dit logboek worden de adviezen die men eerder heeft gekregen bijgehouden en zijn alle grafieken met persoonlijke scores terug te vinden. Ook gegevens die tijdens uw consult verzameld worden (zoals gewicht) kunnen daarin verwerkt worden. Dit overzicht ondersteunt de cliënt en motiveert om het gezonde gedrag vol te houden.

Logboek

Mijn adviezen | Mijn plannen | Mijn gegevens | Mijn recepten

Na het doorlopen van de voedingscoach of de beweegcoach kunt u hier de adviezen die voor u samengesteld zijn nog eens rustig teruglezen. U kunt de resultaten ook op een later tijdstip bekijken, door in te loggen met uw gebruikersnaam en wachtwoord. De adviezen worden per onderdeel bewaard in uw logboek. Heeft u de vragenlijst opnieuw ingevuld? Dan worden de oude adviezen in uw logboek vervangen door de nieuwe.

Mijn persoonlijke actieplan (nr. 1) - bewegen	05 maart 2007
Denkt u dat het u gaat lukken?	05 maart 2007
Hoe denkt u over meer bewegen?	05 maart 2007
Hoe gemotiveerd bent u om meer te gaan bewegen?	05 maart 2007
Suggesties om meer te gaan bewegen	05 maart 2007
Uw beweegscore	05 maart 2007
Uw vetscore	16 februari 2007
Warme Maaltijd	16 februari 2007
Groenten	16 februari 2007
Brood & Beleg	16 februari 2007

Disclaimer Help Colofon

De Leefgezondcoach kan in multidisciplinaire programma's ingezet worden

Cliënten die aan een gecombineerd voedings- en beweegprogramma meedoen, kunnen de LGC in zijn totaliteit gebruiken om de leefstijl te verbeteren. Voor u en uw collega's biedt de LGC een houvast om op een eenduidige manier te adviseren en gegevens uit te wisselen.

Hoe en wanneer zet ik de Leefgezondcoach in mijn praktijk in?

De tabel op de volgende pagina geeft aan hoe de LGC op verschillende momenten en op verschillende manieren ingezet kan worden. Per moment is aangegeven welk doel de LGC dient en welk specifiek onderdeel van het programma daarvoor geschikt is.

Praktische informatie over de Leefgezondcoach

Het invullen van het gehele programma neemt ongeveer 30 minuten in beslag. De LGC is kosteloos beschikbaar via de website www.leefgezondcoach.nl. Op de campagnewebsite www.kijkopdiabetes.nl is meer achtergrondinformatie over het programma te vinden en zijn de volgende materialen gratis te downloaden of aan te vragen per e-mail:

- Promotiekaarten met de tekst: 'Coach nodig?'. Ter attentering voor cliënten, om neer te leggen in uw praktijk.
- Handleiding voor cliënten: een beknopte brochure voor cliënten zodat ze thuis zelf aan de slag kunnen met de Leefgezondcoach.
- Q&A met belangrijkste vragen van cliënten. Hierin staan de belangrijkste vragen die cliënten over het programma kunnen hebben verzameld plus antwoord op deze vragen.
- Voorbeeldadviezen. Een document waarin voorbeeldadviezen staan van de verschillende onderdelen zodat de professional een beeld krijgt van hoe de adviezen en het programma is opgebouwd.

Moment	Doel	Mogelijkheden en werkwijze	Gebruik LGC
Voorafgaand aan consult/spreekuur	Bewustzijn eigen leefstijl en kennis over gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> - De cliënt doorloopt de LGC van te voren thuis of in een aparte praktijkruimte en neemt de resultaten mee als input voor het adviesgesprek. - De verwijzer (bv. praktijkondersteuner) doorloopt samen met de cliënt de LGC alvorens de cliënt naar een volgende schakel in het behandeltraject gaat. 	Voeding- / Bewegcoach zonder het invullen van het persoonlijk actieplan.
Tijdens consult/spreekuur	Haalbare doelen voor verandering in leefstijl	De professional neemt op basis van de ingevulde vragen en adviezen van de LGC een verdere anamnese af bij de cliënt. Vervolgens maken ze samen een haalbaar en motiverend plan voor de cliënt om de leefstijl te veranderen.	Bespreken adviezen en motivatie van cliënt aan de hand van de voedings- of bewegcoach. Daarna volgt het invullen van de persoonlijke actieplannen.
Tijdens consult/spreekuur	Confrontatie met intentie tot verandering/volhouden gedrag	De cliënt vult de LGC regelmatig in en de professional neemt de attitudevragen of eigeneffectiviteitsvragen als leidraad om te moeilijke situaties en drempels te bespreken. Dit kan naast de feitelijke resultaten gezet worden (lichaamsgewicht, conditie e.d.).	Motivatievragen, attitude- of eigeneffectiviteitsvragen van voedings- of bewegcoach.
Tijdens consult/spreekuur	Handvat om cliëntgericht voorlichting te geven	<ul style="list-style-type: none"> - De professional gebruikt de structuur van de LGC om het gesprek met de cliënt te structureren. Voorafgaand aan het consult wordt de cliënten gevraagd hun eet/bewegepatroon bij te houden. - De professional doorloopt de LGC vervolgens voor de cliënt en vindt op basis daarvan nieuwe elementen om in het gesprek in te brengen. 	
Follow-up	Volhouden van de gemaakte plannen	De cliënt vult de LGC thuis tussen twee afspraken in en houdt bij welke veranderingen zich hebben voorgedaan. De veranderingen dienen als uitgangspunt voor het vervolgsconsult.	Logboek en follow-up tips.
Zelfgekozen moment door cliënt	Aankaarten thema gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> - De verwijzer / behandelaar attendeert de cliënt op het bestaan van de LGC en laat aan de cliënt over wat met deze suggestie te doen. - De cliënt kan in een later consult eventueel vragen stellen over de adviezen. 	