

Opkomst van de leefstijlcoach

Onlangs besloot het kabinet om leefstijlcoaching vanaf 2019 op te nemen in de basisverzekering.¹ De opleiding tot leefstijlcoach staat nog in de kinderschoenen, maar het aanbod neemt gestaag toe. Veel mensen zien leefstijlcoaching als een kans voor diëtisten; anderen vinden het een bedreiging. Voeding Magazine zet de feiten en meningen op een rij.

TEKST ANGELA SEVERS

Leefstijlcoaching is meer dan alleen adviezen geven over voeding of beweging. Alle voor de cliënt relevante leefstijlthema's worden in de begeleiding meegenomen, dus ook thema's als slaap en ontspanning. Een leefstijlcoach heeft verstand van leefstijl én coaching, en focust op wat de cliënt nodig heeft om gezonde keuzes te maken in het dagelijks leven. Keuzes die bij hem of haar passen en die men daardoor kan volhouden. Coachen vormt de grondslag van de aanpak bij leefstijlcoaching. Dit betekent dat een leefstijlcoach mensen begeleid bij het maken van hun eigen keuzes.

Titel en opleiding

Op dit moment is leefstijlcoach geen

beschermde titel. De Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) hanteert wel criteria voor haar leden. Bij de BLCN kunnen zich alleen leefstijlcoaches aansluiten die minimaal een hbo-diploma hebben en een geaccrediteerde (post) hbo-opleiding tot leefstijlcoach hebben gevolgd (zie kader). Voor diëtisten bestaan er ook verkorte opleidingen. Zo heeft de Academie voor Leefstijl en Gezondheid een geaccrediteerde opleiding die bestaat uit 11 lessen, in plaats van 16, omdat het onderdeel voeding daarin niet tot nauwelijks behandeld wordt. Ook de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN) organiseert eind 20-8 een driedaagse module. Deze module is niet door de BLCN geaccrediteerd, mede omdat nog niet duidelijk is of BLCN-accreditatie nodig is voor vergoeding van leefstijlcoaching. De HAN-module gaat in op andere leefstijlonderwerpen dan voeding, zoals een beweegplan en omgaan met slaap- en ontspanningspatronen. Ook motiverende gespreksvoering, alcohol en roken komen aan bod.

Kritiek diëtisten

De meningen onder diëtisten over leefstijlcoaches en het opnemen van leefstijlcoaching in de basisverzekering zijn verdeeld. Dat blijkt uit een enquête die Nieuws voor

Geaccrediteerde post HBO-opleidingen tot leefstijlcoach

Zoals bekend op moment van schrijven.

- Opleiding leefstijlcoach van Academie voor Leefstijl en Gezondheid
- Post-hbo registeropleiding tot integraal leefstijlcoach van Mark Academy
- Post-hbo registeropleiding leefstijlcoach van Brickhouse Leefstijlcoach Academy (vanaf 17 mei 2018)

diëtisten dit voorjaar hield onder 403 diëtisten.² Zo'n 30 procent van hen ziet leefstijlcoaching als een kans voor de diëtist. Zij laten zich bijscholen tot leefstijlcoach of hebben al scholing achter de rug. De rest van de diëtisten heeft meer moeite met het concept. Circa 10 procent van de diëtisten geeft aan de opkomst van de leefstijlcoach als een bedreiging te zien voor hun bestaan als diëtist. Nog eens 10 procent ziet geen nut in de leefstijlcoach en geeft aan ook niets te willen veranderen

gedrag, met als doel een gezondere leefstijl. Uitgangspunt is dat deze drie onderdelen worden aangeboden in een zorgprogramma van 24 maanden door aanbieders die - eventueel samen - de juiste competenties hebben. Voor diëtisten die geen leefstijlcoach zijn, kan samenwerken met andere disciplines dus kansen bieden. Overigens worden alleen bewezen effectieve leefstijlinterventies vergoed en verschilt het per interventie welke disciplines dat mogen uitvoeren. Op dit moment worden er interventies beoordeeld, zoals de Beweegkuur en Slimmer. Deze twee interventies worden niet uitgevoerd door leefstijlcoaches, maar door een combinatie van een diëtist en een fysiotherapeut of oefentherapeut. Het is

met leefstijlcoaches heeft uitgevoerd in Noord-Brabant (Coaching op Leefstijl, afgekort Cool).³ Er deden 350 mensen mee die obesitas hadden of overgewicht in combinatie met een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten. De deelnemers volgden gedurende 6 tot 8 maanden 8 groepssessies van 1,5 uur en 4 individuele sessies van 0,5 uur. De leefstijlcoaches in het onderzoek hebben een eenjarige post-hbo-opleiding tot leefstijlcoach gevolgd. De vooropleidingen van de leefstijlcoaches varieerden van diëtetiek tot verpleegkunde en van lichamelijke opvoeding tot sociaalpedagogisch werk. Na afloop van dit experiment waren de deelnemers gemiddeld 2,2 kilo afgevallen. Van de deelnemers woog 62 procent 2 jaar na aanvang nog steeds minder dan voorheen. Bij tweederde van hen ging het om een totaal gewichtsverlies van minimaal 2 procent en een derde was meer dan 5 procent afgevallen ten opzichte van het aanvangsgewicht. Deelnemers gingen niet alleen gezonder eten, maar ook meer bewegen en ze voelden zich fitter en energiekeer. <

Niet de leefstijlcoach wordt vergoed, maar de gecombineerde leefstijlinterventie

aan de manier waarop zij zelf werken. Voor ongeveer 20 procent van de diëtisten is de vraag niet van toepassing omdat ze geen mensen met overgewicht behandelen. De overige 30 procent maakte gebruik van de mogelijkheid om een eigen antwoord te formuleren (zie kader). Van hen vindt een groot deel dat een opleiding tot leefstijlcoach onnodig is, omdat de diëtist in hun ogen al een expert is op het gebied van leefstijl.

Gecombineerde leefstijlinterventie

Een aantal deelnemers aan de enquête vindt dat eerstelijns diëtisten moeten meegaan met de tijd. 'Dat betekent niet per se bijscholen tot leefstijlcoach maar wel samenwerkingsverbanden aangaan met fysiotherapeuten of leefstijlcoaches om professionele informatie over voeding toe te voegen aan de multidisciplinaire behandeling', aldus een van hen. Dit snijdt zeker hout, want het is niet de leefstijlcoach die vergoed wordt, maar de zogenoemde gecombineerde leefstijlinterventie. Zo'n interventie moet bestaan uit advies en begeleiding bij voeding, beweging en

nog niet bekend of het RIVM deze twee interventies gaat opnemen als bewezen effectief in het register van het Loket Gezond Leven. Ook andere details moeten nog door de Nederlandse Zorgautoriteit worden uitgewerkt. Zo zijn er plannen om de leefstijlinterventie niet ten koste te laten gaan van het eigen risico van de patiënt, maar zeker is dat nog niet.

Onderzoek leefstijlcoaching

Een belangrijke aanleiding voor opname van leefstijlcoaching in de basisverzekering is een experiment dat zorgverzekeraar CZ

Referenties

- 1 Rijksoverheid. Meer ruimte voor preventie in basispakket zorgverzekering. Nieuwsbericht 1 juni 2018
- 2 C. Vondermans. Resultaten Grote Nieuws voor diëtisten enquête 2018, maart 2018
- 3 C. van Rinsum et al. Coaching op Leefstijl (Cool). Eindrapportage van een implementatie- en monitoringstudie, april 2018

Reacties

Enkele reacties van diëtisten op de vraag wat zij vinden van het opnemen van leefstijlcoaching in de basisverzekering:

- 'Het idee dat een diëtist alleen voedingsadviezen geeft, is totaal achterhaald. Ik geef bijvoorbeeld ook slaaptips en beweegadviezen.'
- 'Wanneer je als diëtist motivational interview als gesprekstechniek toepast, dan heb je geen cursus leefstijlcoach nodig.'
- 'Als diëtist hebben we genoeg ervaring en kunde om mensen te begeleiden naar een gezonde leefstijl.'