



Het incompany COOL programma

Met weinig budget een bewezen
en gedegen leefstijlprogramma
aanbieden voor je medewerkers

Leefstijlprogramma COOL : Coaching op leefstijl

De gecombineerde leefstijlinterventie COOL

De gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) COOL is een twee jarig programma ter ondersteuning van het verkrijgen en behouden van een gezonde leefstijl. Voornamelijk gericht op afvallen en gedragsverandering.

Doel

Het doel van het COOL programma is het verbeteren en behouden van een gezonde leefstijl en een gewichtsafname van gemiddeld 5 tot 10%.

Doelgroep

Deelnemers moeten voldoende gemotiveerd zijn om een leefstijlprogramma te doorlopen. Inclusiecriteria zijn:

- 18 jaar of ouder
- BMI 25 – 30 met verhoogd risico op hart en vaatziekte of diabetes, artrose of slaapapneu
- BMI >30

Belangrijk: Een verwijsbrief van de huisarts is een vereiste voor deelname.

Inhoud

De opzet van COOL: 8 individuele gesprekken waarbij in wordt gegaan op de persoonlijke doelen en 16 groepsbijeenkomsten waar er verschillende thema's rondom gezonde leefstijl worden behandeld. Thema's die onder andere aan de orde komen zijn: bewegen, voeding, ontspanning, stress en slaap.

Een groepsbijeenkomst bestaat uit terugblikken hoe het is gegaan, kennisdeling en ervaring uitwisselen, maken/doen van opdrachten en acties voor komende maand vaststellen. In de individuele gesprekken wordt verder in gegaan op het individu. Daarbij wordt uitgegaan van de aspecten waar de deelnemer mee aan de slag wil en zijn/haar opgestelde persoonlijke doelen.

Werving

De werving kan via verschillende kanalen lopen: teamleiders, bedrijfsarts, interne nieuwsbrief, online aanmelding etc. In de opstartfase dient nader afgestemd te worden wat hiervoor de meest passende manier is en hoe acties hiervoor worden uitgezet. Het programma start per groep van 12 deelnemers. De startdatum is hiervan afhankelijk. Bij minder aanmeldingen is het mogelijk om werknemers aan te laten haken bij andere groepen die door ons in Arnhem worden opgestart. Dit zal dan op een externe locatie zijn.

Locatie

De GLI COOL kan incompany bij bedrijven worden uitgevoerd. De hiervoor benodigde ruimte dient geschikt te zijn voor een groep van maximaal 15 mensen en voorzien van tafels en stoelen. En er dient een beamer voor de presentatie aanwezig te zijn.

Nadere afstemming in de opstartfase nodig over: de momenten waarop de groepsbijeenkomsten en begeleidingsmomenten plaatsvinden en of dit binnen of buiten werktijd is.

Privacy

Tijdens de GLI COOL worden persoonsgegevens verwerkt en kan mogelijk vertrouwelijke informatie worden gedeeld. Hier gaan wij vanzelfsprekend zorgvuldig en conform de geldende wet- en regelgeving mee om.

Overige inzet Incompany COOL programma

Opstartfase



1. Inzet opzetten werving en bepalen randvoorwaarden

In overleg bepalen we de randvoorwaarden (wanneer, waar, faciliteiten, etc) en wordt er een plan van aanpak gemaakt voor de werving en opstart van het programma. Een belangrijk onderdeel hiervan is het wervingsplan en de communicatie die hiervoor nodig is.



Richtlijn inzet: +-8 uur



2. Inzet kennisoverdracht bepalende interne functies

Hoe bereiken we de medewerkers die het juist zo hard nodig hebben maar die veel drempels ervaren en zich niet uit zichzelf aanmelden? De inzet van bepalende interne functies voor de screening en doorverwijzing naar het programma is essentieel voor het succes van het programma. Denk bij bepalende functies aan: HR, leidinggevenden en de bedrijfsarts. Denk bij de inhoud aan: Wat houdt het programma in, hoe meld je medewerkers aan, wat is jullie rol, hoe gaat het doorverwijzen.



Richtlijn inzet: +-4 uur



3. Inzet op maat maken COOL programma

Het COOL programma is niet vast omlijnd en moet op maat ontwikkeld worden. Dit om goed aan te kunnen sluiten op het niveau en het type werknemers en arbeidsgerelateerde aandachtsgebieden uit te lichten. Hier brengen we eenmalige kosten voor in rekening.



Richtlijn inzet: +-16 uur

4. GLI COOL voorwaarden en administratie

Voor het uitvoeren van een Gecombineerde Leefstijlinterventie die vergoed wordt door de zorgverzekeraar moet je voldoen aan een aantal zaken en maken we gebruik van systemen waar kosten aan verbonden zitten. We ontzorgen de organisatie door dit proces op ons te nemen, hier brengen we eenmalige kosten voor in rekening.

Onderstaand de belangrijkste voorwaarden en administratie inzet op een rijtje:

- Voorwaarden Leefstijlcoach: Accreditatie (HBO), lidmaatschap BLCN, AGB-Code, back-up LSC en intervisie
- Voorwaarden GLI COOL: startinstructie en jaarlicentie
- Declaratie zorgverzekeraar: Contracten, vecoso en vektis, registratie, declaratiesysteem



Richtlijn inzet is inclusief voorbereiding en nawerk.

Structureel

Inzet afstemming en communicatie

We zijn ervan overtuigd dat goede afstemming en communicatie een belangrijke bijdrage levert aan het succes van deelname en inzet van het programma. Ook werkt een integrale aanpak, waarbij we zoveel mogelijk aansluiten op andere activiteiten binnen de organisatie, het best.

De inzet en kosten hiervan zijn vanzelfsprekend in de opstartfase meer en verschillen per bedrijf. Dit gaat onder andere over de randvoorwaarden, een integrale aanpak en terugkoppeling van verloop en resultaten.



Richtlijn inzet: twee overleggen per kwartaal met de uitvoerend leefstijlcoach en procesbegeleider Hayke van Valburg

Optioneel

- **Inzet leefstijlcoach (programma's per medewerker of spreekuur)**
Veel bedrijven nemen naast het GLI COOL programma leefstijlcoaching bij ons af. Dit omdat niet iedereen in aanmerking komt voor het COOL programma en daarnaast is individuele coaching laagdrempeliger in te zetten.

Vital-up heeft met haar leefstijlcoaches al ruim 1.000 mensen begeleid bij het verkrijgen en behouden van een gezonde leefstijl. Onze leefstijlcoaches zijn gespecialiseerd in het begeleiden van werknemers die veel drempels ervaren en weinig tot geen affiniteit hebben met sport en gezonde leefstijl. Om te komen tot een langdurige gedragsverandering wordt er gewerkt met één-op-één begeleiding, een plan op maat en motiverende gespreksvoering. De begeleiding is breed inzetbaar en gericht op de BRAVO factoren: bewegen, roken, alcohol, voeding, ontspanning en stress. Tevens kan een spreekuur leefstijlcoaching ingezet worden voor de werving van het COOL programma.

- **Persoonlijke gezond- en fitheidscheck (PMO)**
Een onderdeel wat voor de werkgever zeer interessant is en niet in het COOL programma zit is de effectmeting. De deelnemers krijgen bij de start, op de helft en aan het eind van het programma een uitgebreide meting met o.a. BMI, bloeddruk, glucose en cholesterol. Hierdoor wordt er meer en concreter ingezet op effectmeting. De anonieme groepsdata worden gedeeld met de werkgever. Hiermee voldoe je tevens aan de verplichting (ARBO) van een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) aanbod.

- **Vitaliteit gerelateerde interventies en activiteiten**
Voor de verdere invulling van een vitaliteitsprogramma hebben we een breed aanbod met onder andere workshop, teamuitjes, sportclinics, en een sport- of vitaliteitsdag.

Kostenindicatie (2-jarig) incompany COOL programma

Wat	Kosten
Inhoud: GLI COOL programma per deelnemer	€835
* Dit onderdeel wordt vergoed door de zorgverzekeraar	Gratis
Opstartfase	
1. Werving en bepalen randvoorwaarden	€680
2. Kennisoverdracht intern	€340
3. Inzet op maat maken COOL programma	€1200
4. GLI COOL voorwaarden en administratie	€1200
* eenmalige kosten	
Structureel	
Afstemming en communicatie	€510
* per kwartaal	
Optioneel	
Leefstijlcoach spreekuur dagdeel	€385
Budget programma 3 maanden, intake + 3 sessies	€495
Basis programma 6 maanden, intake + 5 sessies	€990
Uitgebreid programma 12 maanden, intake + 9 sessies	€1750
* per deelnemer	
Persoonlijke gezond- en fitheidscheck (PMO)	Vanaf €75
* per deelnemer	
Leefstijl interventies en activiteiten	Op aanvraag