

# Zuid-Limburg telt voldoende leefstijlcoaches om mensen met overgewicht te begeleiden

Vandaag om 15:15 door René Willems



*De leefstijlcoaches Leila Meijer (links) en Mieke Bauduin.  
Afbeelding: Johannes Timmermans Fotografie*

**Het Rijk trekt dit jaar 6,5 miljoen uit voor leefstijlcoaching. Het moet mensen met overgewicht helpen om gezonder te leven. Landelijk is er een groot tekort aan begeleiders. In Zuid-Limburg niet. En dat is maar goed ook, want het probleem is juist hier groot.**

Limburgers pochen graag over hun bourgondische inslag. Wij weten wat lekker eten is en daar zijn we maar wat trots op. Maar die vrolijke levensstijl heeft ook een keerzijde, constateert leefstijlcoach Leila Meijer uit Cadier en Keer. „Het aantal mensen met overgewicht is in Zuid-Limburg opvallend groot.” Collega Mieke Bauduin uit Maastricht knikt. „Als je het nakijkt bij het CBS kleurt deze regio felrood. En dat is niet goed.”

## Zorgverzekering

Overgewicht is een groot probleem, onderkent ook het Rijk. Staatssecretaris Paul Blokhuis heeft een fors bedrag vrijgemaakt voor preventie. Mensen die worstelen met te veel kilo's kunnen gratis terecht bij leefstijlcoaches. Zij begeleiden hen bij het aanleren van een gezondere levensstijl. „Het zit sinds dit jaar in het basispakket van de zorgverzekering en valt zelfs buiten het eigen risico”, zegt Bauduin.

Landelijk wordt nog weinig gebruikgemaakt van die regeling. Simpelweg omdat er te weinig professionele leefstijlcoaches zijn, zegt hoogleraar Liesbeth van Rossum deze week in *NRC*. Zuid-Limburg loopt op dat punt echter voor: daar zijn inmiddels zo'n tien leefstijlcoaches. Meijer heeft zelf meegedaan aan een pilotproject in Parkstad, waarvan de resultaten mede ten grondslag liggen aan het nieuwe landelijke preventieprogramma.

### Oude patroon

Leefstijlcoaches kijken verder dan het avondeten dat bij mensen op tafel staat. „Als diëtist kijk je vooral naar wat mensen eten”, legt Meijer uit. „Dat is zeker nuttig. En het helpt ook, de kilo's vliegen er soms vanaf. Maar je ziet dat mensen na een tijdje toch weer terugvallen in hun oude patroon. En dan zitten die kilo's die je bent kwijtgeraakt er zo weer aan.”

In hun praktijk pakken ze het anders aan. „Wij begeleiden mensen twee jaar lang intensief naar een duurzaam gezondere leefwijze”, zegt Bauduin. „In die periode hebben we regelmatig contact. Via individuele gesprekken, maar ook in groepjes. Het helpt als je contact hebt met anderen die met hetzelfde probleem worstelen. Dat mag ook buiten ons om; ik vind het prima als mensen elkaar appen als ze voor de kast met koekjes staan en twijfelen: 'Zou ik...'. ”

### Stress

Afvallen is niet alleen een kwestie van minder eten, onderstreept Bauduin. „Om gezond te blijven, moet je ook bewegen. Dat hoeft niet per se intensief sporten te zijn, het is vaak al genoeg als je naar je werk fietst.” En dat is er nog de stress, zegt Meijer. „Stress beïnvloedt je hormonen. Sommigen mensen vallen daar van af, anderen komen juist aan. Wil je dat voorkomen, dan moet je dus de oorzaak van die stress wegnemen.”

Het is geen makkelijk traject, benadrukt Meijer. „Het is knap lastig om je manier van leven na weet ik hoeveel jaar helemaal om te gooien. Iedereen wil dat, natuurlijk. Maar probeer dat maar vol te houden.” „Het doet soms echt pijn”, vult Bauduin aan. „Je hebt af en toe een steuntje in de rug nodig om je over moeilijke momenten heen te zetten.”

### Huisartsen

Om in aanmerking te komen voor leefstijlcoaches hebben mensen een verwijskaart van de huisarts nodig. Daar wringt in Zuid-Limburg de schoen. „De regeling is vrij nieuw”, zegt Meijer. „Zelfs huisartsen zijn er niet altijd van op de hoogte, waardoor zij hun patiënten niet doorsturen. Dat is jammer: er is geld voor, dan moet je daar ook gebruik van maken.”