

Cool nieuwsbrief voor professionals, nummer 33

Voor je ligt weer een behoorlijk gevulde nieuwsbrief met veel relevante informatie voor Cool-uitvoerders en -belangstellenden. Ondanks (maar waarschijnlijk ook dankzij) alle Corona-perikelen blijven nieuwe leefstijlcoaches zich bij ons melden, er staan dit jaar dan ook nog twee startinstructies gepland en hopelijk kunnen we deze maand onze 300^{ste} licentiehouder verwelkomen. Ook voor onze huidige licentiehouders hebben we een aantal mooie regelingen kunnen treffen die je hopelijk helpen om het Cool-programma met nog meer vertrouwen aan te kunnen bieden aan je deelnemers. We horen graag jullie reacties.

Cool jaarlicentie 2021

Net als vorig jaar hebben we ook voor komend kalenderjaar besloten om het tarief voor de jaarlicentie ongewijzigd te laten, dat wil zeggen €250 exclusief btw. Al onze licentiehouders hebben afgelopen jaar een licentieovereenkomst getekend. Deze getekende licentieovereenkomst blijft geldig tot het moment van opzegging. Er volgt dus geen nieuwe licentieovereenkomst. Voor het komende kalenderjaar volgt een factuur in het begin van 2021, na betaling ontvang je een betalingsbewijs dat dient als bewijs van verlenging van je licentie.

Weet je nu al zeker dat je voor 2021 geen Cool-licentie meer wilt aanschaffen omdat je in dat kalenderjaar ook geen Cool meer gaat uitvoeren? Meld je dan voor 1 december af via email: info@leefstijlinterventies.nl dan zorgen wij voor een juiste administratieve verwerking. Bij afmelding zul je dan ook geen factuur voor 2021 meer van ons ontvangen.

Vooraankondiging e-learning voor licentiehouders

Het informeren van onze uitvoerders is één van onze hoofdtaken. Dit gebeurt nu voornamelijk via nieuwsbrieven met daarin vaak veel verschillende informatie. Om zeker te zijn dat je geen relevante informatie hebt gemist hebben we voor onze uitvoerders een e-learning opgesteld, waar we op dit moment de laatste hand aan leggen. In deze e-learning vind je straks een overzicht van de belangrijkste ontwikkelingen van het afgelopen jaar, hoe we de resultaatmeting vanaf 2021 gaan inrichten en welke juridische kaders er gelden voor het voeren van de Cool-merknaam. Het doorlopen van deze e-learning duurt ongeveer 15 minuten, meer informatie volgt nog in een aparte mail de komende weken.

Acties genomen naar aanleiding van resultaten behoeftepeiling bij Cool-uitvoerders

Wil je nog een keer teruglezen wat er uit de behoeftepeiling onder onze uitvoerders kwam? Lees dan in [nieuwsbrief 32](#) de samenvatting. Hier informeren we jullie welke acties door ons zijn genomen of op korte termijn worden genomen om aan deze vragen tegenmoet te komen.

1. Hoe krijg je weinig gemotiveerde deelnemers toch in beweging: aanbieding opleiding Vat van Zelfwaardering & Vitaliteit

We zijn blij dat we jullie een concreet aanbod kunnen doen om te leren werken met een methode die handvatten biedt om bovenstaande vraag te beantwoorden: het Vat van Zelfwaardering en Vitaliteit. Deze methode richt zich op het vergroten van het verandervermogen en het aanboren van de intrinsieke motivatie, ook als die aanvankelijk maar heel klein lijkt. De aanpak laat mensen ervaren hoe het is om meer regie op het eigen leven te hebben en is uitermate geschikt voor mensen die weinig vertrouwen hebben in eigen kunnen. Het is een systematische aanpak die wordt ondersteund door beeldtaal en aansluit bij de positieve psychologie. Deelnemers maken een grote mindshift door, maar ervaren de aanpak vaak als licht en luchtig. Ze ervaren veranderingen die eerst niet lukte en waar ze

geen moeite voor hoeven doen. De praktische methode levert over het algemeen heel snel resultaat en dat motiveert!

Opleider Allemaal Vitaal biedt een opleiding aan waarin je je deze methode eigen kunt maken. Cool-licentiehouders kunnen eenmalig profiteren van een speciaal aanbod en betalen € 1250 (ex btw) voor deelname in plaats van het normale tarief van € 1600. Gebruik hiervoor de kortingscode AVES250LR. Uiteraard wordt er gecontroleerd of iemand daadwerkelijk Cool-licentiehouder is, anders wordt alsnog het volledige bedrag in rekening gebracht. De opleiding start in december 2020 en bestaat uit 3 individuele coachgesprekken en 6 opleidingsdagen. Voor meer informatie over data, locatie en accreditatiepunten kijk je op <https://www.allemaal-vitaal.nl/data-locatie-aanmelding/>.

Omdat we ons kunnen voorstellen dat je nog vragen hebt over deze opleiding organiseren we samen met Allemaal Vitaal op **9 november van 16.00 tot 17.00** een zoom-webinar waar je aanvullende informatie krijgt en je al je vragen kan stellen. Aanmelden voor dit webinar kan door een mail te sturen naar info@allemaal-vitaal.nl. Na aanmelding ontvang je de deelnemerslink en alvast meer informatie over de opleiding. Mocht je verhinderd zijn op 9 november maar wel serieuze interesse hebben laat het dan ook weten dan ontvang je de terugkijlink.

Ben je nu al enthousiast voor de opleiding en wil je direct aanmelden dan kan dat [hier](#).

2. E-learning Pharos: Effectief communiceren bij deelnemers met beperkte gezondheidsvaardigheden

Heb jij wel eens te maken met deelnemers:

... die moeite hebben met het vertellen van een chronologisch verhaal of die heel chaotisch hun verhaal vertellen?

... waarbij de aanpak niet het gewenste resultaat heeft zonder dat daar een duidelijke oorzaak voor is?

... die adviezen/afspraken niet opvolgen?

... die lees- en schrijfsituaties vermijden of die nooit vragen stellen?

... die ongemakkelijk of snel boos worden als er te veel vragen worden gesteld?

... die te laat of juist veel te vroeg komen, of op de verkeerde dag komen?

... die de belangrijkste boodschap van het gesprek niet oppikken of begrijpen?

Dan heb je mogelijk te maken met een deelnemer met beperkte gezondheidsvaardigheden.

Het Landelijk Expertisecentrum Pharos biedt een [gratis e-learning](#) aan met kennis, oefenstof en ondersteunend materiaal over effectief communiceren en beperkte gezondheidsvaardigheden.

Wat zijn beperkte gezondheidsvaardigheden, hoe herken je ze, welke gevolgen heeft dit voor iemand, hoe communiceer je dan effectief en welke hulpmiddelen zijn er ter ondersteuning van je zorg?

Je doorloopt deze e-learning via vier modules. Je kunt deze modules los van elkaar doorlopen, maar er zit wel een zekere volgorde in. Zo begint module 1 met de basiskennis over wat (beperkte) gezondheidsvaardigheden zijn en hoe je dit herkent. Module 2 gaat over verschillende gesprekstechnieken die je kunt toepassen. In module 3 leer je meer over het belang van eenvoudig voorlichtingsmateriaal en de laatste module gaat over het toepassen in de praktijk, wat heb je als professional nodig. De tijdsinvestering van de hele cursus bedraagt ongeveer 2 uur. Je kan op het einde een toets afleggen om een certificaat te behalen als bewijs van het doorlopen van deze e-learning.

3. Training Visiom Academy: Pakkende workshops geven via het beeldscherm

In de maand juni hebben verschillende Cool-coaches de training 'Pakkende workshops geven via het beeldscherm' gevolgd en deze training werd zeer positief ontvangen. Er is ondertussen voldoende

belangstelling om dit najaar een nieuwe sessie te organiseren [tegen dezelfde gunstige voorwaarden](#) als in de eerste training reeks. Dit betekent dat licentiehouders ook nu weer kunnen profiteren van dit speciale aanbod en slechts €69 voor deelname betalen in plaats van het normale tarief van €209. Meldt uiterlijk a.s. vrijdag je belangstelling voor deze training via academie@visiom.nl dan kun je nog invloed uitoefenen op de cursusdatum.

Onderzoek Robin Janssen: uitnodiging voor webinar

Op het einde van vorig academiejaar is Robin Janssen succesvol afgestudeerd bij de Universiteit Maastricht met zijn thesis 'Assessing the fidelity of implementation in the Coaching on Lifestyle (Cool) intervention by combined lifestyle intervention coaches: a mixed-methods qualitative study'. Een hele mondvol voor een studie naar de wijze waarop het Cool-programma geïmplementeerd wordt in de dagdagelijkse praktijk. Het onderzoek geeft duidelijke inzichten in welke werkzame elementen er al dan niet ingezet worden door de leefstijlcoaches, maar ook op welk moment zij in het leefstijltraject worden ingezet. Op **maandag 30 november van 19.30-20.30** zal Robin de resultaten van zijn onderzoek presenteren en ook aandacht besteden aan wat die resultaten nu betekenen voor de praktijk van de leefstijlcoach. Onze licentiehouders zijn van harte uitgenodigd om deel te nemen, je kan je interesse kenbaar maken door een mail te sturen naar Robin op robinjanssen1993@gmail.com dan ontvang je van hem de link voor het webinar.

Het webinar wordt ook opgenomen. De link zal later geplaatst worden op het besloten deel van de website.

Enquête COVID-19: herhaalde oproep

De uitbraak van COVID-19 en de daarop aangekondigde maatregelen hebben iedereen overvallen en vragen nog steeds veel flexibiliteit van zowel deelnemers als uitvoerders. Het virus is duidelijk nog niet op zijn retour, de verwachting blijft dat we ook de komende maanden rekening moeten blijven houden met een andere uitvoering van het Cool-programma dan gebruikelijk. Wij zijn erg benieuwd naar de effecten van deze maatregelen voor zowel deelnemers als uitvoerders en we zien hierin een kans om te onderzoeken hoe de wijzigingen in de Cool-praktijk hebben uitgedaakt. We hebben hiervoor [een enquête](#) uitgewerkt die zowel door uitvoerders als deelnemers ingevuld kan worden. Mocht je dat nog niet hebben gedaan dan vragen we je als uitvoerder om deze enquête zelf in te vullen EN daarnaast te verspreiden onder al je deelnemers. De resultaten vormen gesprekstof voor overleg met o.a. zorgverzekeraars om het Cool-programma beter te laten aansluiten bij de wensen van deelnemers en uitvoerders, met name in tijden van COVID-19 maar ook daarbuiten. Deelname is uiteraard vrijwillig en antwoorden worden anoniem verwerkt.

Symposium over de Gecombineerde Leefstijlinterventie

In navolging van het GLI-symposium vorig najaar organiseert het ministerie van VWS opnieuw een symposium over de GLI op **maandag 23 november van 14.00 tot 16.00**.

We zijn een jaar verder en zien dat de GLI zich verder ontwikkelt. Er komen steeds meer goede voorbeelden bij. Daarvan willen we graag een aantal met jullie delen. Het symposium zal vanwege de Corona-maatregelen op digitale wijze plaatsvinden en toch interactief zijn! Laat je inspireren en wissel ervaringen uit over het uitvoeren van de GLI. Klik [hier](#) om aan te melden.

Cool bij PeriScaldes

Onderstaande oproep is mogelijk interessant voor onze uitvoerders in Zeeland.

In Zeeland boven de Westerschelde zijn twee organisaties actief in de eerstelijns- (huisartsen) zorg: de Zeeuwse Huisartsen Coöperatie (ZHCo) en Coöperatie PeriScaldes. De ZHCo en Coöperatie PeriScaldes zijn voornemens om per 2021 te gaan fuseren. Per 2021 willen we op meerdere plaatsen binnen ons werkgebied de GLI Cool aanbieden, hiervoor zijn we op zoek naar enthousiaste leefstijlcoaches.

*Uitgangspunten GLI Cool bij PeriScaldes:
start per 1 januari 2021*

PeriScaldes werkt voor de uitvoering van de GLI Cool samen met meerdere leefstijlcoaches onderlinge samenwerking en afstemming tussen de verschillende leefstijlcoaches leefstijlcoaches organiseren geheel zelfstandig de GLI Cool: inclusief werving, planning, de vorming van de groepen, het regelen (en betalen) van locaties, het regelen van (onderlinge) back-up en het zoeken van contact met buurtsportcoaches van gemeentes er wordt gestreefd naar voldoende dekking in de regio wat betreft het aanbieden van de GLI Cool; om dit te bereiken wordt uitgegaan van een groeimodel (afstemming van vraag en aanbod)

*Welke rol heeft PeriScaldes bij het organiseren van de GLI Cool?
contracteert en declareert GLI Cool (voor deelnemers die via bij PeriScaldes aangesloten huisarts zijn verwezen voor GLI Cool) bij verzekeraars
contracteert leefstijlcoaches als onderaannemers voor het uitvoeren van de GLI Cool
biedt ICT systeem voor communicatie, registratie en declaratie binnen de GLI Cool
ondersteunt de leefstijlcoaches bij het maken/verspreiden van foldermateriaal/posters
brengt GLI Cool onder de aandacht bij huisartspraktijken en ketenpartners (bijv. op POH-ketenpartner bijeenkomsten en overige bijeenkomsten voor huisartsen/POH's/ ketenpartners en middels nieuwsbrieven/intranet)
evalueert (meerdere keren per jaar) met alle leefstijlcoaches
betaling conform reguliere tarieven GLI Cool*

*Wat vragen we van de leefstijlcoaches?
als leefstijlcoach lid van BLCN en ingeschreven in het kwaliteitsregister van KABIZ
startinstructie GLI Cool + onderwijsmodule (tweedaagse training) Cool gevolgd
in bezit van licentie Cool
in staat om geheel zelfstandig de GLI Cool te organiseren
bereid tot samenwerkingsafspraken met collega-leefstijlcoaches binnen het werkgebied van PeriScaldes
communicatie, registratie en declaratie mbt GLI Cool in het systeem van PeriScaldes*

Ben je reeds binnen ons werkgebied actief als leefstijlcoach? Of heb je reeds ervaring met het organiseren van de GLI Cool? Neem dan zeker contact met ons op. Stuur je motivatie en cv naar PeriScaldes, t.a.v. Annette Aertssen, via info@periscaldes.nl. Voor informatie kun je contact opnemen met Annette Aertssen 06 4362 6931.

N.B.: Het betreft geen dienstverband tussen PeriScaldes en Leefstijlcoaches, maar een contract voor uitvoering van de GLI Cool, waarin afspraken worden gemaakt over samenwerking, vergoeding etc.

Belangrijke data

Startinstructie:

De Cool-startinstructie is verplicht om een Cool-jaarlicentie te kunnen aanschaffen. De data van de eerstvolgende online bijeenkomsten zijn:

maandag 9 november van 9.30 tot 11.00 (met uitloop van een half uur voor vragen),

woensdag 2 december van 15.00-16.30 (met uitloop van een half uur voor vragen).

Voordat je kunt inschrijven op deze instructie, dien je eerst de e-learning doorlopen te hebben. Wil je je aanmelden voor de e-learning dan kan je een mail sturen naar info@leefstijlinterventies.nl.

Avleg Cool-tweedaagse training

Een optionele training voor leefstijlcoaches die aan de hand van de materialen uit de Cool-pilot willen leren hoe je met einddoelstellingen en werkzame elementen werkt.

Wanneer wordt de Cool-tweedaagse aangeboden?

2020: [donderdag 5 en 19 november](#): blended versie, dat wil zeggen dat dag 1 online wordt aangeboden en dagdeel 2 fysiek in de omgeving van Ede plaats vindt. Inschrijven kan nog maar hou er rekening mee dat je voorafgaande aan de training een e-learning doorloopt met huiswerkopdrachten waar je ongeveer 4 uur mee bezig bent.

2021: **donderdag 7 en 21 januari**: volledig face-to-face training in Ede. Inschrijven is nog niet mogelijk maar mocht je al interesse hebben dan kan je dat kenbaar maken op info@avleg.nl.

Let op: de fysieke lessen zijn onder voorbehoud van mogelijke aanvullende COVID19 maatregelen.

[Hier vind je onze eerder verschenen nieuwsbrieven.](#)