

Projectplan Leefstijlloket

1. Aanleiding

Het aantal mensen met leefstijlgerelateerde aandoeningen groeit snel. Wanneer patiënten zich melden bij de huisarts, is er doorgaans al sprake van een gezondheidsklacht. Met een bewuste aanpassing van de leefstijl valt op dat moment nog veel winst te behalen — maar mooier nog is het wanneer mensen inzetten op preventie, zodat chronische aandoeningen worden voorkomen of op z'n minst uitgesteld.

De landelijke programma's GALA en IZA bieden een concrete kans om hier werk van te maken. Preventie vormt daarbinnen het sleutelwoord, en het Leefstijlloket sluit naadloos aan op deze ambitie.

2. Doelgroep

Het Leefstijlloket is er voor iedereen die iets wil veranderen aan zijn of haar conditie en bereid is daarvoor stappen te zetten. De drempel is bewust laag gehouden: mensen kunnen op eigen initiatief binnenstappen, maar kunnen ook worden doorverwezen door een professional uit de eerstelijnszorg of het sociaal domein.

3. Doel

Het Leefstijlloket biedt persoonlijk, maatgericht informatie en advies op het gebied van leefstijl. Iedereen die zich aanmeldt, krijgt een gesprek dat is afgestemd op de eigen situatie en wensen.

4. Werkwijze

Inwoners kunnen zich online aanmelden of fysiek binnenlopen bij een inloopspreekuur. In eerste instantie vindt dit spreekuur plaats in de bibliotheek — een vertrouwde, openbare plek waar iedere inwoner zich welkom weet. Een leefstijlcoach gaat vervolgens in gesprek met de inwoner en brengt aan de hand van het spinnenweb Positieve Gezondheid in kaart op welk vlak aanpassing in de leefstijl het meest gewenst en haalbaar is.

Op basis van dat gesprek kan de leefstijlcoach doorverwijzen naar een eerstelijns zorgverlener, een professional in het sociaal domein, of naar een Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) dan wel individuele leefstijlbegeleiding.

5. Plan van aanpak

De opzet van het Leefstijlloket verloopt stapsgewijs, zodat er voortdurend ruimte is voor terugkoppeling, bijsturing en draagvlak vanuit de omgeving.

1. Bespreken van het voorstel met eerstelijnszorgverleners en partners in het sociaal domein, met als doel draagvlak te verwerven en eventueel een werkgroep te vormen.
2. Bespreken van het voorstel met de GALA-stuurgroep van de gemeente, eveneens om draagvlak te verwerven.
3. Verder uitwerken van het voorstel op basis van de opmerkingen die tijdens de overleggen naar voren komen.
4. Vinden van financiering voor de uitvoering.
5. Starten met één spreekuur per week in de bibliotheken van Noordwijk en Noordwijkerhout.
6. Ontwikkelen van een website met een online aanmeldformulier.
7. Opstellen en uitvoeren van een communicatieplan om het Leefstijlloket bekend te maken via social media, lokale kranten en websites.
8. Organiseren en uitvoeren van informatiebijeenkomsten over het Leefstijlloket.
9. Uitvoeren van een afgesproken proefperiode.
10. Evalueren en bijstellen van de aanpak op basis van de ervaringen.
11. Borgen van de continuïteit van het Leefstijlloket.

6. De leefstijlcoaches

Het Leefstijlloket wordt uitgevoerd door twee ervaren leefstijlcoaches:

- **Lia Meerkerk** — www.degroeneleefstijlcoach.nl
- **Mariska Aanhane** — www.aanhanecoachingenadvies.nl

7. Begroting eerste jaar

De onderstaande begroting geeft een overzicht van de verwachte kosten voor het eerste jaar. De uurtarieven voor de leefstijlcoaches zijn gebaseerd op € 90,— per uur (exclusief btw).

- **Spreekuren leefstijlcoaches** — 4 uur/week × 50 weken = 200 uur: € 18.000
- **Online adviesuren** — 4 uur/week × 50 weken = 200 uur: € 18.000
- **Ontwikkeling website** — inclusief online aanmeldformulier: € 10.000
- **Drukwerk (communicatieplan)** — —: € 1.000
- **Informatiebijeenkomsten (4x)** — Ureninzet 18 uur + zaalhuur 4 × € 75: € 3.000

Totaal eerste jaar: € 50.000

8. Betrokken partijen

Voor een goed functionerend Leefstijlloket is samenwerking met de volgende partners essentieel:

- Huisartsen en praktijkondersteuners (POH's)
- Fysiotherapeuten
- Diëtisten
- Psychologen
- Apotheken
- Sportloket en sportcoaches
- Welzijnsadviseurs Welzijn Noordwijk
- Voorleider1-teams
- Welzijnskwartier