

RESULTATEN SLIMMER

Evaluatie juni 2021

Effect Gezondheid (na 6 maanden)

BIJ START

GEWICHT

BMI

MIDDELOMTREK

CIJFER ERVAREN GEZONDHEID

105,6
kg

35,8
kg/m²

116,3
cm

6,6

NA 6 MAANDEN

GEWICHT

BMI

MIDDELOMTREK

CIJFER ERVAREN GEZONDHEID

-3,2*
kg

-1,0*
kg/m²

-5,7*
cm

7,0*

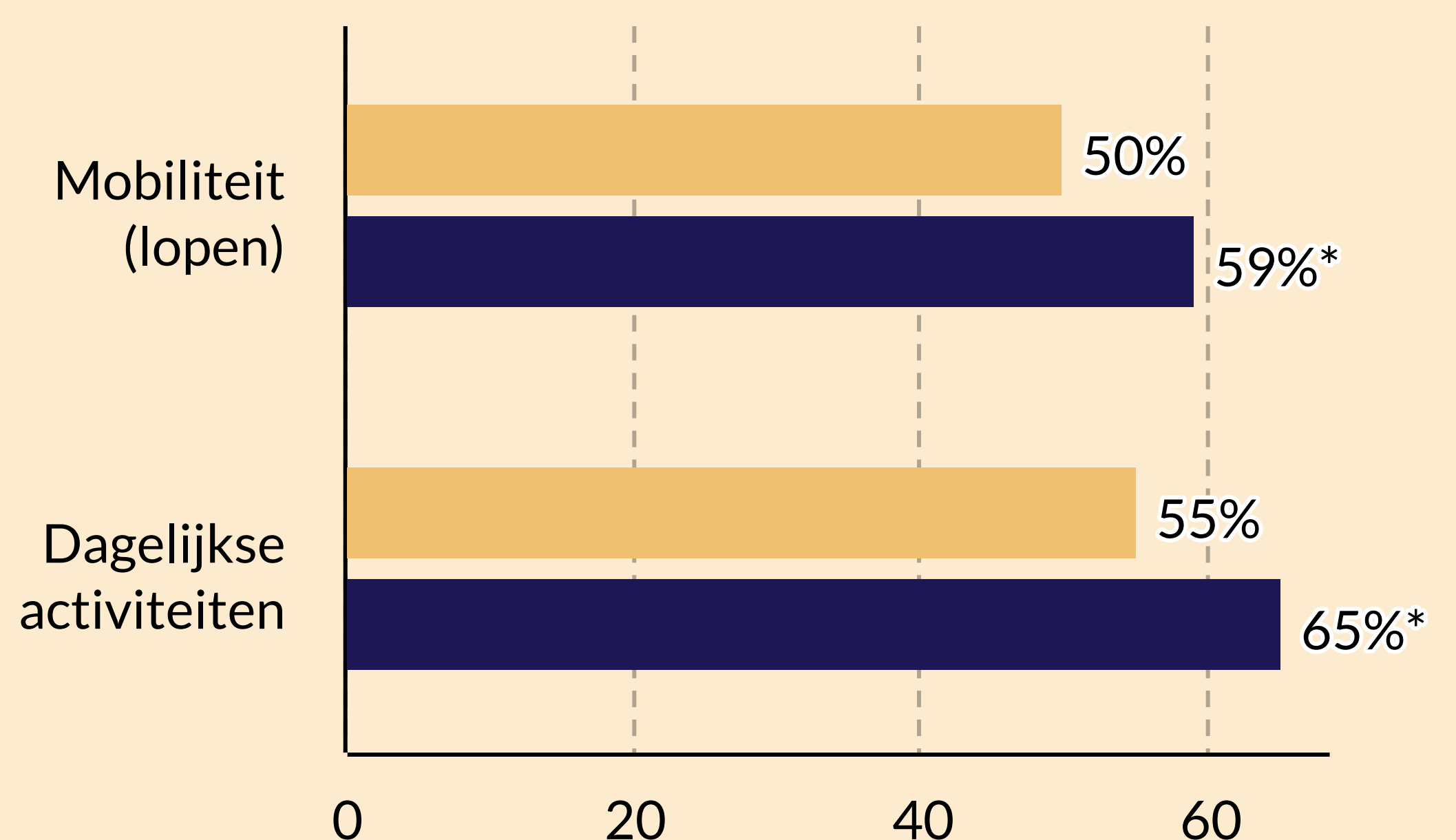
Na 12 maanden zijn deelnemers gemiddeld 3,1 kg lichter dan bij start en is de BMI met gemiddeld 0,9 kg/m² afgenomen.

Effect Welbevinden (na 6 maanden)

56%

voelt zich na 6 maanden fysiek beter in staat om actief deel te nemen aan de samenleving.

Na 6 maanden zijn er verbeteringen in mobiliteit en dagelijkse activiteiten.



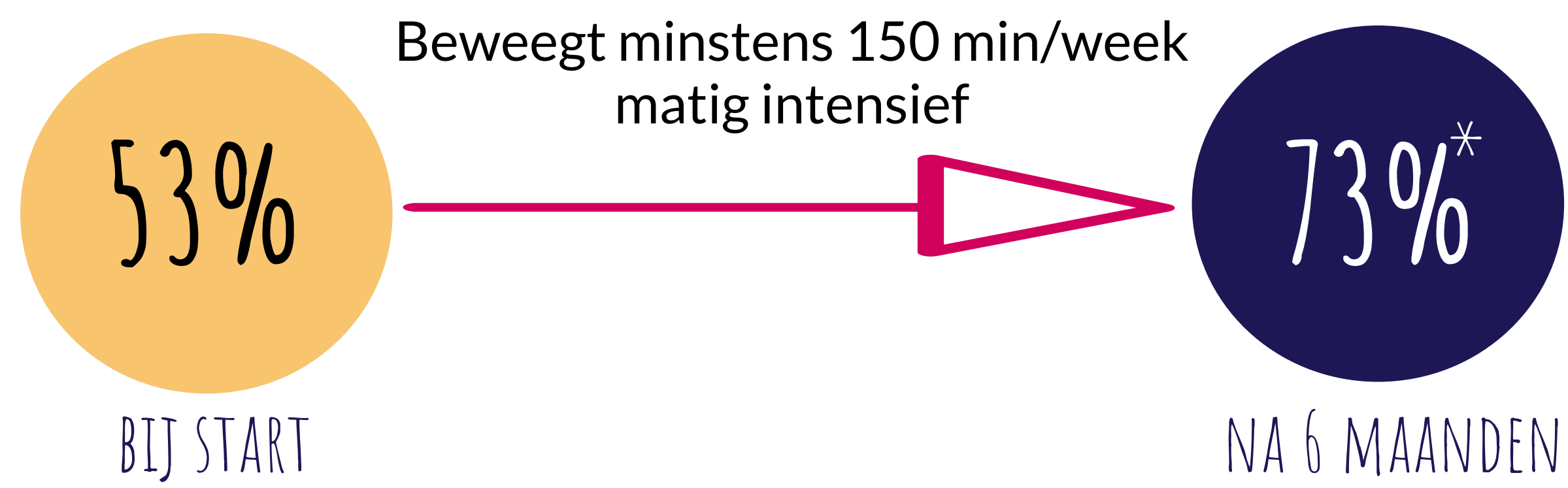
Geen problemen bij start
 Geen problemen na 6 maanden

Effect Gedrag (na 6 maanden)

VOEDING

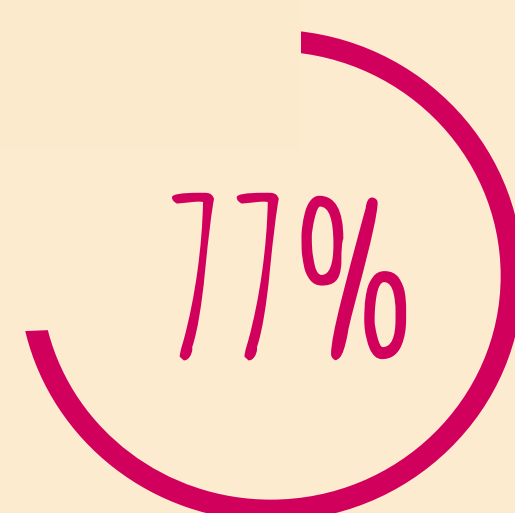
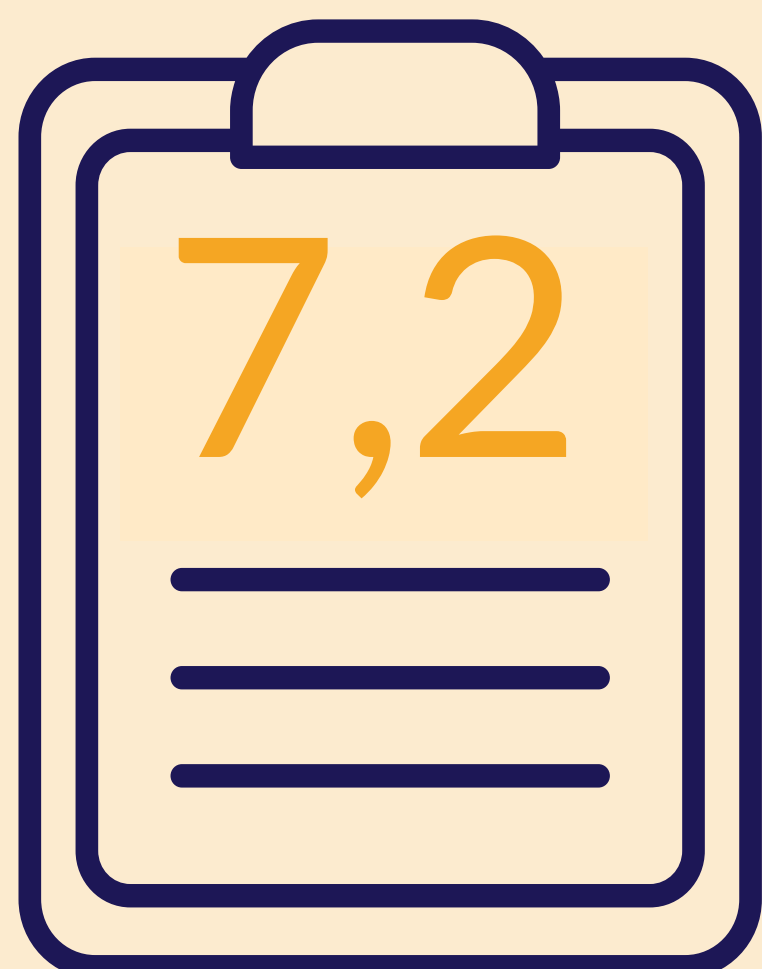


BEWEGEN



Waardering en Uitval (na 6 maanden)

Deelnemers geven het SLIMMER programma gemiddeld een:



van de deelnemers is tevreden over de begeleiding door professionals.

NA 6 MAANDEN IS 13% VAN DE DEELNEMERS VOORTIJDIG GESTOPT voornamelijk vanwege corona of gezondheidsredenen

Toelichting Onderzoek

Dit onderzoek is gehouden onder deelnemers van de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) SLIMMER. De samenstelling van de respondenten is niet per definitie representatief voor alle deelnemers. Resultaten t.a.v. gewicht, BMI en middelomtrek zijn gebaseerd op data uit de regio Eemland en gemeente Montferland (verzameld via diëtisten, n=554). Overige resultaten zijn gebaseerd op landelijke data via digitale vragenlijsten (n=1296 deelnemers bij start). Data zijn verzameld van januari 2019 tot en met mei 2021 en geven dus ook het effect van SLIMMER tijdens de coronapandemie weer.



Gemiddelde leeftijd: 53 jaar
(range: 18-81 jaar)

*=significant verschil