



De gecombineerde leefstijlinterventie SLIMMER richt zich op het duurzaam verbeteren van de leefstijl van mensen met (een verhoogd risico op) obesitas. Dit draagt bij om type 2 diabetes te voorkomen.

Het SLIMMER programma

Het SLIMMER programma duurt 2 jaar en bestaat uit een voedings- en beweegprogramma van 6 maanden en een onderhoudsprogramma van 18 maanden. Het programma omvat individuele afspraken en groepsbijeenkomsten. Deelnemers worden begeleid naar lokaal beweegaanbod en ondersteund door terugkomenten. Onderwerpen die aan bod komen zijn voeding, beweging, slaap, stress & ontspanning. De uitvoering is in handen van zorgverleners (leefstijlcoach, diëtist, fysio- en oefentherapeut) en lokale beweegprofessionals.

Doelgroep

SLIMMER richt zich op volwassenen met obesitas (BMI 30-40) óf overgewicht (BMI ≥ 25) met een verhoogd gezondheidsrisico. Deelnemers worden geselecteerd en geworven door de huisartsenpraktijk.

Erkenning van effectieve aanpak

SLIMMER is een erkende interventie en daarmee een effectieve aanpak. De interventie is erkend op het niveau van goede aanwijzingen voor effectiviteit. SLIMMER staat geregistreerd in het loket gezond leven van het RIVM.

Duurzaam gewichtsverlies

SLIMMER leidt tot een duurzaam gewichtsverlies van 3 kilogram. Ook leidt SLIMMER tot verbeteringen in klinische en metabole risicofactoren, voedingsinname, beweging en kwaliteit van leven. Ruim 90% van de SLIMMER deelnemers maakt het programma af; de uitval is daarmee laag.

SLIMMER kan vergoed worden door de zorgverzekeraar

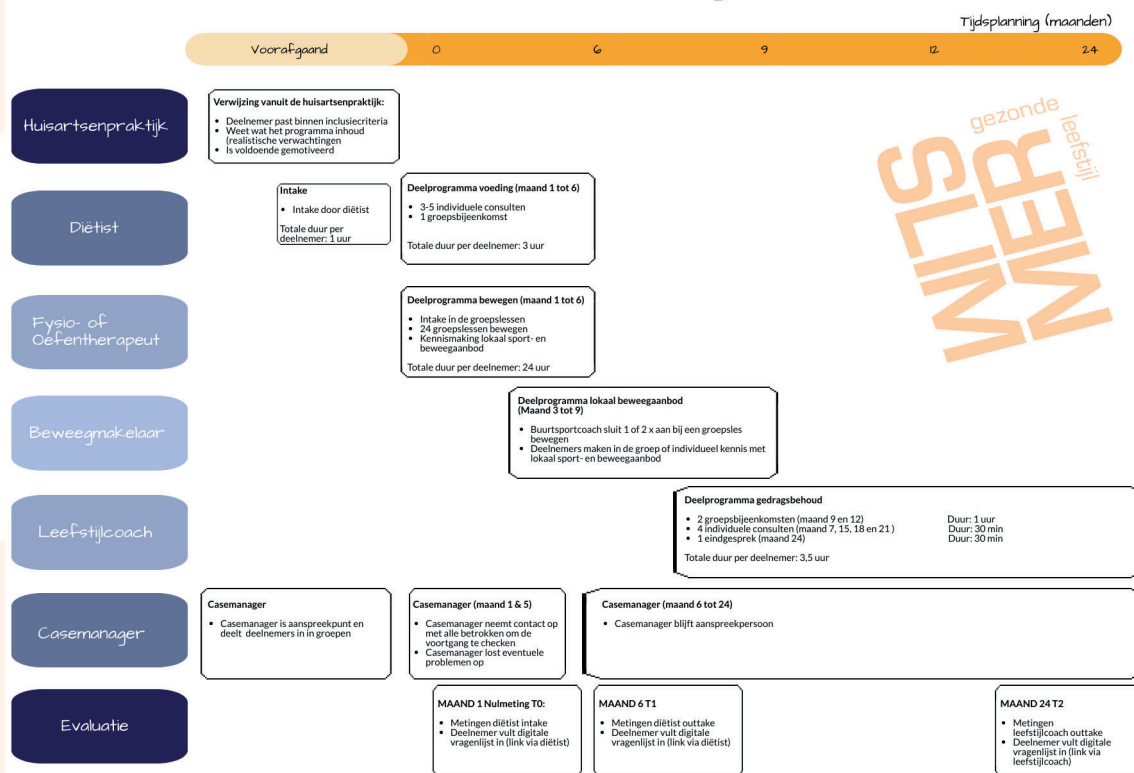
Per 1 januari 2019 wordt de gecombineerde leefstijlinterventie vergoed vanuit de basisverzekering en kunnen zorgverleners die SLIMMER aanbieden de kosten ervan declareren bij de zorgverzekeraar. De verwijzing loopt altijd via de huisarts.

Gedragsverandering en gedragsbehoud

Het bevorderen van een duurzame gedragsverandering naar een gezonde leefstijl staat centraal in het SLIMMER programma. Hiervoor worden verschillende methoden en technieken ingezet, zoals het stellen van doelen (via het Persoonlijk actie- en ideeënplan SLIMMER), motivational interviewing en het vergroten van vaardigheden door oefening.

AGORA
Academische werkplaats

Overzicht SLIMMER Programma



Aan de slag

De eerste stap om aan de slag te gaan is het samenstellen van een SLIMMER team. Dit team kan bestaan uit een:

- Huisarts voor de doorverwijzing en afstemming
- HBO leefstijlcoach*
- Fysiotherapeut/ oefentherapeut*
- Diëtist*
- Buurtsportcoach/beweegmakelaar
- Eventueel projectleider
- Eventueel lokale sport- en beweegaanbieders

* Vanuit de Zorgverzekeringswet worden de HBO leefstijlcoach (opgenomen in Kwaliteitsregister KABIZ), oefentherapeut en diëtist (opgenomen in Kwaliteitsregister Paramedici (KP)) en fysiotherapeuten (opgenomen in het register van KNGF of SKF) in het programma vergoed.

Het SLIMMER team volgt vervolgens een korte scholing om het programma uit te kunnen voeren. Dit bestaat uit het volgen van een e-learning programma, een gezamenlijke startbijeenkomst en intervisie. Deze scholing is verplicht voor alle uitvoerende professionals (uitvoerders deelprogramma's). Na de scholing ontvangt het team de bijbehorende SLIMMER materialen.

Investering SLIMMER

Het tweejarige SLIMMER programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering (Zvw). De scholingskosten om SLIMMER te kunnen implementeren zijn €250,- per professional (uitvoerders deelprogramma's). Dit is inclusief licentie van twee jaar.

Meer weten?

Neem contact met ons op via slimmer@ggdnog.nl of telefoonnummer 088 - 443 31 09.

SLIMMER is een programma van [Academische Werkplaats AGORA](#).

www.nogslimmer.nl

AGORA
Academische werkplaats