



**SLIMMER is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) voor volwassenen met overgewicht en een verhoogd gezondheidsrisico. Het programma richt zich op het duurzaam verbeteren van de leefstijl. SLIMMER is onderbouwd vanuit wetenschap en doorontwikkeld in de praktijk.**

## Het SLIMMER programma

Het SLIMMER programma duurt 2 jaar en bestaat uit een intensief voedings- en bewegingsprogramma 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  $\geq$  25) met een verhoogd gezondheidsrisico. Een verwijzing van de huisarts of medisch specialist is noodzakelijk.

## 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 gemiddeld 3 kilogram. Ook leidt SLIMMER tot verbeteringen in klinische en metabole risicofactoren, voedingsinname, beweging en kwaliteit van leven. Na het programma geeft 64% van de deelnemers aan het aangepaste voedingsgedrag vol te kunnen blijven houden en 78% van de deelnemers geeft aan meer te zijn gaan bewegen en sporten.

## SLIMMER wordt vergoed door de zorgverzekeraar

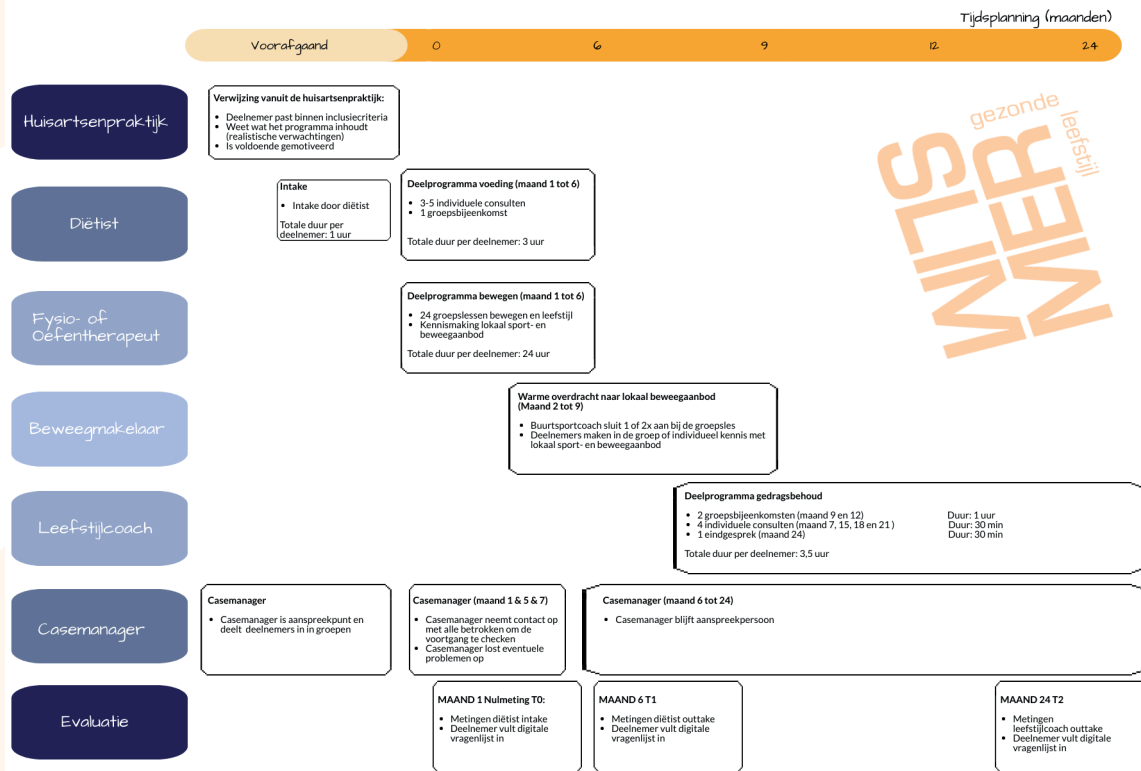
Per 1 januari 2019 wordt de gecombineerde leefstijlinterventie vergoed vanuit de basisverzekering en kunnen zorgverleners die SLIMMER aanbieden de kosten ervan declareren bij de zorgverzekeraar. De verwijzing loopt altijd via de huisarts of medisch specialist.

## 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 Actieplan SLIMMER), motivational interviewing, mobiliseren van sociale steun 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:

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

**\* 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.

## Investing SLIMMER

Het tweejarige SLIMMER-programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering (Zvw). De scholingskosten om SLIMMER te kunnen implementeren zijn €300,- per professional (uitvoerders deelprogramma's). Dit is inclusief licentie van twee jaar.

## Meer weten?

Neem contact met ons op via [slimmer@ggdnog.nl](mailto:slimmer@ggdnog.nl). SLIMMER is een programma van [Academische Werkplaats AGORA](http://Academische Werkplaats AGORA).

[www.nogslimmer.nl](http://www.nogslimmer.nl)

*"Op advies van de huisarts heb ik me aangemeld voor SLIMMER (GLI). Bewust voor het tweejarige traject om langdurig een stok achter de deur te hebben om de adviezen vol te houden. Ondertussen ben ik ruim een half jaar verder en zo'n 10 kilo lichter. Aan mijn eetpatroon is niet zoveel veranderd. De grote ommezwaai is voor mij meer bewegen! Grootste winst? Niet alleen kilo's eraf, maar toch ook echt lol in meer bewegen."*

– Marguerite, SLIMMER-deelnemer uit Utrecht

**AGORA**  
Academische werkplaats

**WAGENINGEN UR**  
For quality of life

**GGD**

EEN GEZOND HOOPST

Noord- en Oost-Gelderland