



Noord- en Oost-Gelderland

Tips uitvoering SLIMMER tijdens corona

Tips voor het uitvoeren van SLIMMER in de coronasituatie, afkomstig uit de interviews met professionals (april-juni 2020)

Voedingsprogramma: hoe pakken diëtisten dit aan?

De meeste diëtisten houden telefonische consulten met de SLIMMER deelnemers tijdens de coronasituatie. Eén diëtist vraagt aan deelnemers om zichzelf te wegen, om zo het lichaamsgewicht te blijven monitoren. Ze vraagt de deelnemers niet om hun eigen buikomvang te meten. Wat betreft de groepsbijeenkomst is één diëtist bezig met het opzetten van een webinar, zodat de bijeenkomst alsnog kan plaatsvinden.

Beweegprogramma: tips van fysiotherapeuten

Enkele fysiotherapeuten houden tijdens de coronasituatie contact met de deelnemers door hen te bellen of informatie te mailen. Meerdere fysiotherapeuten geven aan een appgroep te hebben met de SLIMMER deelnemers (ook vóór de coronasituatie). Die appgroep gebruiken zij nu om contact te houden. De app wordt daarnaast gebruikt om met enige regelmaat filmpjes van beweegoefeningen of workouts te delen die de deelnemers gedurende de week thuis kunnen uitvoeren. Soms wordt dit in een origineel jasje gegoten: de deelnemers moeten bijvoorbeeld als groep een 'beweegbingo' oplossen met opdrachten zoals 10 keer de trap op- en aflopen. Een ander creatief voorbeeld is de beweegchallenge: deelnemers bedenken een alternatieve manier van bewegen en delen een foto hiervan in de app. Eén fysiotherapeut doet dagelijks live oefeningen voor alle cliënten (inclusief de SLIMMER deelnemers) en de opnames hiervan kunnen ook later via YouTube worden teruggekeken. Een paar fysiotherapeuten organiseren echte 'bijeenkomsten' via Skype of Zoom waarin zij een kwartier tot een halfuur met de deelnemers bespreken hoe het gaat (met bewegen) en ook een halfuur beweegoefeningen of een workout doen.

Apps

Er bestaan talloze apps die kunnen ondersteunen en motiveren bij een gezond leefpatroon. De [GGD AppStore](#) biedt een overzicht van betrouwbare apps voor verschillende terreinen van het leven, zoals lichaamsfuncties, mentaal welbevinden en dagelijks functioneren. Een paar apps op het gebied van bewegen zijn [Geocaching](#), [Seven](#), [Human](#) en [MyFitnessPal](#). Andere handige apps die niet in de GGD AppStore staan, zijn een [wandelapp](#) en een [route-app](#). Tot slot is er een website die je helpt bij het vinden van een [sportmaatje](#).