



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 bewegingprogramma 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 (huisartsenpraktijk, leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut) en lokale beweegprofessionals.

### Doelgroep

**SLIMMER** richt zich op volwassenen met obesitas (BMI 30-40) óf overgewicht (BMI  $\geq$  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.

### Gedagsverandering 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

## Inhoud SLIMMER programma

1e jaar SLIMMER	2e jaar SLIMMER
Huisartsenpraktijk/leefstijlcoach: <ul style="list-style-type: none"><li>• Selectie en werving</li><li>• Intake en doorverwijzing</li></ul>	Deelprogramma gedragsbehoud: <ul style="list-style-type: none"><li>• 4x individuele begeleiding en follow-up</li><li>• 1x eindgesprek</li></ul>
Deelprogramma gedragsbehoud: <ul style="list-style-type: none"><li>• Casemanagement</li><li>• 2 groepsbijeenkomsten</li></ul>	Buurtsportcoach <ul style="list-style-type: none"><li>• Begeleiding bij terugval (optioneel)</li></ul>
Deelprogramma bewegen: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1x leefstijlanalyse en beweegplan</li><li>• 24x groepsles</li><li>• Begeleiding naar lokaal beweegaanbod</li></ul>	
Deelprogramma voeding: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1x voedingsanalyse en behandelplan</li><li>• 3x individueel consult</li><li>• 1x groepsbijeenkomst</li></ul>	

### 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\*
- Bewegprofessional/fysiotherapeut/oefentherapeut\*
- Voedingsprofessional/diëtist\*
- Buurtsportcoach/beweegmakelaar
- Eventueel projectleider
- Eventueel lokale sport- en beweegaanbieders

\*Vanuit de Zorgverzekeringswet worden de HBO leefstijlcoach, de bewegprofessional, de fysio- en/of oefentherapeuten en de diëtist/voedingsprofessional in het programma vergoed. Ook een samenwerkingsverband tussen de fysio-/oefentherapeut en een diëtiste/voedingsprofessional wordt vergoed.

Zowel de diëtist, de fysiotherapeut/oefentherapeut als de praktijkondersteuner kunnen tevens leefstijlcoach zijn. Hiervoor is het belangrijk dat zij aanvullende competenties hebben verworven welke zijn opgenomen in de relevante kwaliteitsregisters.

Het SLIMMER team volgt vervolgens een korte scholing om het programma uit te kunnen voeren (twee uur). Deze scholing is verplicht. Na de scholing ontvangt het team de bijbehorende draaiboeken en overige materialen.

### Investering SLIMMER

Het tweejarige SLIMMER programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering (Zvw). De scholingskosten om SLIMMER te kunnen implementeren zijn €200,- per professional (een dagdeel). Dit is inclusief licentie van twee jaar.

### Meer weten?

Neem contact met ons op via [slimmer@ggdnog.nl](mailto:slimmer@ggdnog.nl) of telefoonnummer 088 - 443 31 09.

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

