



**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 (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 risico op type 2 diabetes (prediabeten). 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 in het basispakket zorgverzekeraar!**

Per 1 januari 2019 wordt de gecombineerde leefstijlinterventie vergoed vanuit de basisverzekering. SLIMMER is een erkende interventie en wordt zeer waarschijnlijk opgenomen in het basispakket van zorgverzekeraars.

#### **Meer weten?**

Lees ons wetenschappelijke artikel in [Huisarts & Wetenschap](#) of 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](#).