

## SLIMMER

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.

### 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.

### Interventie

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, fysiotherapeut en oefentherapeut) en lokale beweegprofessionals.

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.

Inhoud SLIMMER programma

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

## Beschreven effecten

Onderzoek naar de uitvoering van de interventie bij 316 deelnemers liet zien dat zowel deelnemers als eerstelijnszorgverleners tevreden zijn met de interventie. Effectonderzoek laat een verbetering zien van het gewicht, de BMI, de middelomvang (bij mannen en vrouwen) en de bloedwaarden (glucose en insuline) in vergelijking met de controlegroep, zowel na 12 als na 18 maanden. Na 12 maanden was het verschil in de afname van het gewicht tussen de onderzoeksgroep en de controle groep 2.7 kg, in het voordeel van de onderzoeksgroep. Ook blijkt SLIMMER kosteneffectief te zijn; de interventiegroep rapporteerde een lager zorggebruik en minder arbeidsproductiviteitsverlies dan de controle groep. Ruim 90% van de SLIMMER deelnemers maakt het programma af; de uitval is daarmee laag.

## Kosten

### Personele kosten

De huisarts en/of een praktijkondersteuner werft de deelnemers en fungeert als casemanager. De casemanager zorgt dat er ten minste drie keer tijdens de interventie contact is met de andere eerstelijnszorgverleners om de voortgang van de deelnemers te bespreken. De fysiotherapeut met registratie leefstijlcoaching verzorgt het beweegprogramma (inclusief intake en eindgesprek), voert de fitheidstest uit, is betrokken bij de terugkommomenten en ondersteunt deelnemers in het uitzoeken van sport- en beweegactiviteiten. De diëtist verzorgt het voedingsprogramma en is betrokken bij de terugkom momenten. Vanuit de basisverzekering (Zvw) worden de HBO-leefstijlcoach, de fysiotherapeut met registratie leefstijlcoaching en de diëtist vergoed.

\*Deze beschrijving is specifiek voor fysiotherapeuten en daarom worden hier concrete professionals genoemd.

### Materiele kosten

Voor de uitvoering van de interventie kan gebruik gemaakt worden van de faciliteiten van de fysiotherapiepraktijk. Indien de praktijk niet beschikt over de faciliteiten om een groepstraining te geven kan deze gehuurd worden.

### Overige kosten

Om SLIMMER te kunnen implementeren zijn de volgende kosten verplicht:

- Scholing: €200,- per professional\* (vrij van BTW), dit is inclusief de licentie kosten.

Het SLIMMER team kan bestaan uit:

- Huisarts voor de doorverwijzing en afstemming
- HBO leefstijlcoach\*
- Bewegingprofessional/fysiotherapeut/oefentherapeut\*
- Voedingsprofessionals/diëtist\*
- Buurtsportcoach/beweegmakelaar
- Evt projectleider
- Evt lokale sport- en beweegaanbieders

\*Vanuit de Zorgverzekeringswet worden de HBO leefstijlcoach, de bewegingprofessional en de voedingsprofessionals in het programma vergoed.

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.

### Financiers

Per 01-01-19 wordt de Gecombineerde Leefstijlinterventie vergoed vanuit de basisverzekering. SLIMMER is een van de GLI-programma's die ingekocht kunnen worden door zorgverzekeraars bij huisartsen zorggroepen. Per zorgverzekeraar kunnen de tarieven voor SLIMMER verschillen.

### Succesfactoren

De interventie is opgenomen in de database van [Centrum Gezond Leven](#) als '*goede aanwijzingen voor effectiviteit*', beoordeeld door praktijkprofessionals en inhoudsdeskundigen/wetenschappelijk onderzoekers.

SLIMMER wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

De interventie bevat diverse succesfactoren, zoals: combinatie van een voedings- en beweegprogramma, training in een groep, uitstroomprogramma, tussentijdse evaluaties, afstemming naar wensen van deelnemers, aanstelling casemanager en lokale stuurgroep, multidisciplinaire samenwerking en de aansluiting bij de reguliere werkwijze.

### Uitdagingen

De overgang van de het voedings- en beweegprogramma naar het lokale beweegaanbod is een aandachtspunt. Niet overal zijn buurtsportcoaches en/of combinatiefunctionarissen actief die deze overstap kunnen begeleiden.

### Meer informatie

Denkt u erover na SLIMMER te gaan uitvoeren in uw praktijk of heeft u behoefte aan meer informatie? Neem dat contact op met uw ledenadviseur van het KNGF, of Josien ter Beek, GGD Noord- en Oost Gelderland ([slimmer@ggdnog.nl](mailto:slimmer@ggdnog.nl) / T +31884433109) of ga naar de [SLIMMER website](#).