

SLIMMER gecombineerde leefstijlinterventie

Dr. Annemien Haveman-Nies en SLIMMER team



Maak kennis met
SLIMMER



RIVM De zorg voor morgen begint vandaag

🏠 [Onderwerpen](#) [Over RIVM](#) [Publicaties](#) [Internationaal](#) [Contact](#) [Agenda](#)

Zoeken

[Home](#) > [Gecombineerde leefstijlinterventie \(GLI\)](#) > [GLI-programma's](#)

GLI-programma's

Gecombineerde leefstijlinterventie

GLI-programma's ^

[Meedoen aan gecombineerde leefstijlinterventie](#)

[GLI-aanbieder worden](#)

GLI-register v

[Onderzoek naar ervaringen met de GLI](#)



Op dit moment worden in Nederland zeven erkende gecombineerde leefstijlinterventies vergoed vanuit de basisverzekering:

- [de BeweegKuur](#) ↗
- [SLIMMER](#) ↗
- [COOL](#) ↗
- [Samen Sportief in Beweging](#) ↗
- [X-Fittt GLI](#) ↗
- [Keer Diabetes2 Om](#) ↗
- [Keer Diabetes2 Om-GLI-Online](#) ↗

Meer informatie over de erkende GLI's vindt u op de website van [Loket Gezond Leven](#) ↗.

Het SLIMMER programma



Het hoofddoel van SLIMMER is het bevorderen van een duurzame gedragsverandering naar een gezonde leefstijl om zo overgewicht en obesitas te verminderen.

Daarmee draagt het programma bij aan het verbeteren van de kwaliteit van leven.

WAT IS SLIMMER?



Deelprogramma voeding

(diëtist)

Richtlijnen Goede Voeding 2015

Deelprogramma bewegen

(fysio/oefentherapeut + beweegmakelaar)

Beweegrichtlijnen volwassenen 2017

Deelprogramma gedragsbehoud

(leefstijlcoach)

Vasthouden geleerde gedrag en terugvalpreventie

+ slaap, stress en ontspanning



Nederlandse Zorgautoriteit

Vul 1 of 2 woorden in

Q Zoek

uitgebreid

Home Zoeken Zorgsectoren Collecties Werken met dbc's

Home > Zoekresultaten

Beleidsregel gecombineerde leefstijlinterventie volwassenen BR/REG-25104

Bezoek-hist

Geldigheid: 01-01-2025 t/m Status: Toekomstig geldig

Document Bijlagen (4) Documentgegevens Versies Inkomende relaties 2 Uitgaande relaties 3

Maak een PDF

Inhoudsopgave

Alles dichtklappen

Alles openklappen

Artikel 1 Begripsbepalingen ▶

Artikel 2 Doel van de beleidsregel ▶

Artikel 3 Reikwijdte ▶

Artikel 4 Prestatiebeschrijvingen ▶

Artikel 5 Tarieven ▶

Artikel 6 Intrekken oude beleidsregel ▶

Artikel 7 Toepasselijkheid

voorafgaande beleidsregel,

Gelet op artikel 57, eerste lid, onderdelen b en c, van de Wet marktordening gezondheidszorg (Wmg), stelt de Nederlandse Zorgautoriteit (NZA) beleidsregels vast met betrekking tot het uitvoeren van de bevoegdheid om tarieven en prestatiebeschrijvingen vast te stellen.

Gelet op artikel 59, aanhef en onder a, van de Wmg, heeft de minister van VWS met brief van 26 juni 2018, met kenmerk 1342565-176534-PZO, ten behoeve van de voorliggende beleidsregel een aanwijzing op grond van artikel 7 van de Wmg, aan de NZa gegeven.

Artikel 1 Begripsbepalingen

In deze beleidsregel wordt verstaan onder:

Gecombineerde leefstijlinterventie volwassenen (GLI):

Interventies gericht op het verminderen van de energie-inname, het verhogen van de lichamelijke activiteit en eventuele toevoeging op maat van psychologische interventies ter ondersteuning van de gedragsverandering.

en > Preventie >

Gecombineerde leefstijlinterventie

onder vindt u informatie over de prestaties en tarieven voor gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) volwassenen en de aanpak zorg en ondersteuning van kinderen met overgewicht en obesitas.

Gecombineerde Leefstijlinterventie volwassenen

wordt in de vorm van een programma aangeboden. Dit kan individueel of in verzekerde zorg voor patiënten met overgewicht en obesitas. De huisarts bepaalt of een patiënt in aanmerking komt voor GLI en verwijst naar een zorgverlener die GLI aanbiedt.

Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) stelt prestaties en maximumtarieven vast voor GLI. Hieronder vindt u een overzicht van alle regels voor GLI.



Noord- en Oost-Gelderland



Regels 2025

Regels 2024

Overzicht SLIMMER Programma

www.nogslimmer.nl

Tijdsplanning (maanden)

Voorafgaand

0

6

9

12

24

Huisartsenpraktijk

Verwijzing vanuit de huisartsenpraktijk:

- Deelnemer past binnen inclusiecriteria
- Weet wat het programma inhoud (realistische verwachtingen)
- Is voldoende gemotiveerd

Diëtist

Intake

- Intake door diëtist

Totale duur per deelnemer: 1 uur

Deelprogramma voeding (maand 1 tot 6)

- 3-5 individuele consulten
- 1 groepsbijeenkomst

Totale duur per deelnemer: 3 uur

Fysio- of
Oefentherapeut

Deelprogramma bewegen (maand 1 tot 6)

- Intake in de groepslessen
- 24 groepslessen bewegen
- Kennismaking lokaal sport- en beweegaanbod

Totale duur per deelnemer: 24 uur

Beweegmakelaar

Deelprogramma lokaal beweegaanbod (Maand 3 tot 9)

- Buurtsportcoach sluit 1 of 2 x aan bij een groepsles bewegen
- Deelnemers maken in de groep of individueel kennis met lokaal sport- en beweegaanbod

Leefstijlcoach

Deelprogramma gedragsbehoud

- 2 groepsbijeenkomsten (maand 9 en 12)
- 4 individuele consulten (vanaf maand 12)
- 1 eindgesprek (maand 24)

Duur: 1 uur
Duur: 30 min
Duur: 30 min

Casemanager

Casemanager

- Casemanager is aanspreekpunt en deelt deelnemers in in groepen

Casemanager (maand 1 & 5)

- Casemanager neemt contact op met alle betrokkenen om de voortgang te checken
- Casemanager lost eventuele problemen op

Casemanager (maand 6 tot 24)

- Casemanager blijft aanspreekpersoon

gezonde
leefstijl
SLIMMER

HUIDIGE STAND VAN ZAKEN



Loketgezondleven.nl

Aankpak Gezonde Gemeente · Gezondheidsthema's · Interventies · Advies & ondersteuning · Zoeken

Home > Interventies zoeken op thema en doelgroep

Interventies zoeken op thema en doelgroep

← Naar Overzicht | Interventies delen

- Filters
- Toon alle interventies
- Alle Interventies
- Thema's
- Alcohol
- Drugs
- Gehoor
- Leefomgeving
- Mentale gezondheid
- Overgewicht
- Roken

Q volwassenen Zoeken

Overzicht geselecteerde interventies

Resultaten 14

SLIMMER

Organisatie GGD Noord- en Oost-Gelderland
Doel Het bevorderen van een duurzame gedragsverandering naar een gezonde leefstijl om zo overgewicht en obesitas te verminderen. Daarmee draagt het programma bij aan het verbeteren van de kwaliteit van leven.



SMARTsize

Organisatie VU - afdeling Gezondheidswetenschappen
Doel Het verbeteren van eet- en bewegedrag van mensen met



- Opgenomen in de Landelijke Interventiedatabase Gezond Leven
- Her-erkende GLI (2023)
- Financiering vanuit basispakket van de zorgverzekeraar (€ 1.250,29 max-tarief)
- GGD Noord- en Oost-Gelderland is interventie-eigenaar



Noord- en Oost-Gelderland



www.loketgezondleven.nl

Online variant: SLIMMER powered by Ancora



Digitaal ondersteund



Gepersonaliseerd



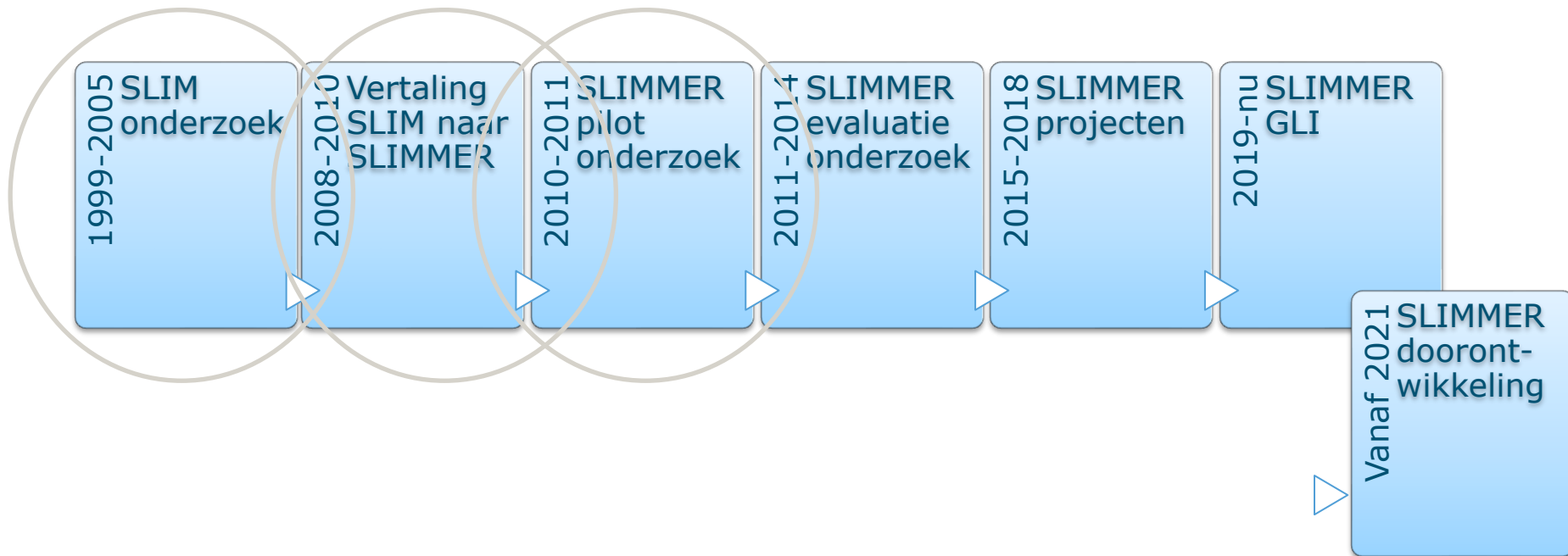
“Blended” ervaring



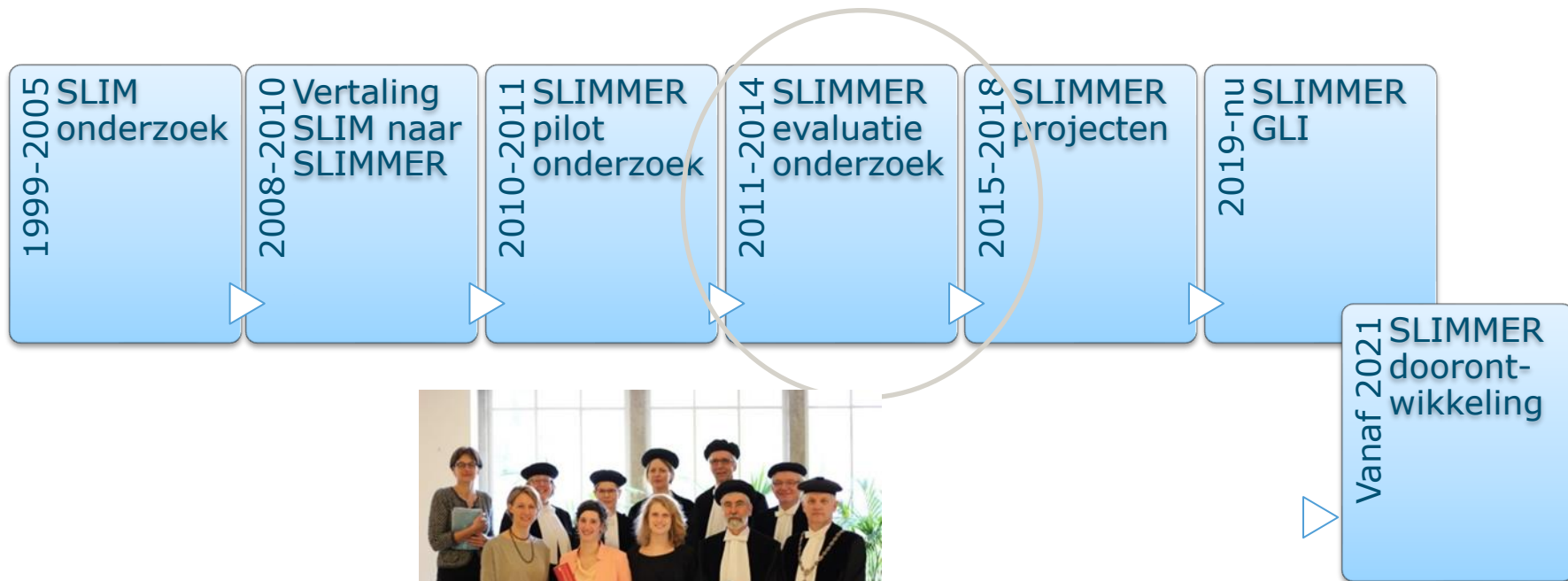
- Erkend door RIVM met 'Eerste aanwijzingen voor effectiviteit'
- Zit nog in traject van toetsing door Kenniscentrum Zorgverzekeraars Nederland (ZN)

De weg ernaartoe

SLIM – SLIMMER – SLIMMER GLI



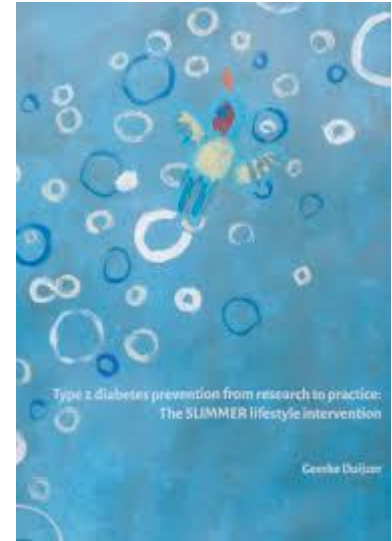
SLIMMER evaluatieonderzoek



Effecten SLIMMER / GLI

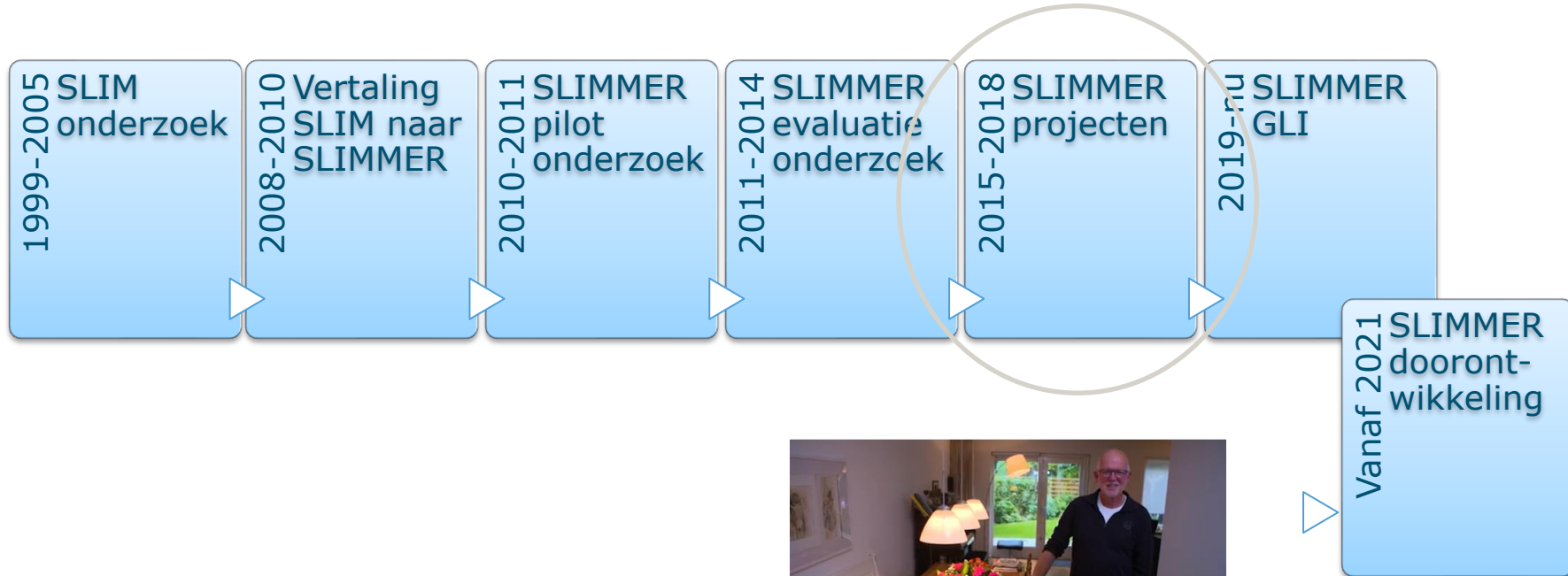
Resultaten na twaalf en achttien maanden

SLIMMER leidde tot positieve veranderingen in de interventiegroep.⁵ Na twaalf maanden was de gemiddelde gewichtsreductie 3,4% in de interventiegroep en 0,3% in de controlegroep ($p < 0,001$), een verschil van 2,7 kg. Verder was de afname in middelomtrek groter in de interventiegroep, een verschil van 3,2 cm bij de mannen en 4,4 cm bij de vrouwen. Het nuchter insuline daalde meer in de interventiegroep dan in de controlegroep ($-12,6$ versus $0,6$ pmol/l, $p = 0,005$). Ook zagen we in de interventiegroep grotere verbeteringen voor nuchter glucose ($-0,2$ versus $-0,01$ mmol/l), 2-uursglucose ($-0,5$ versus

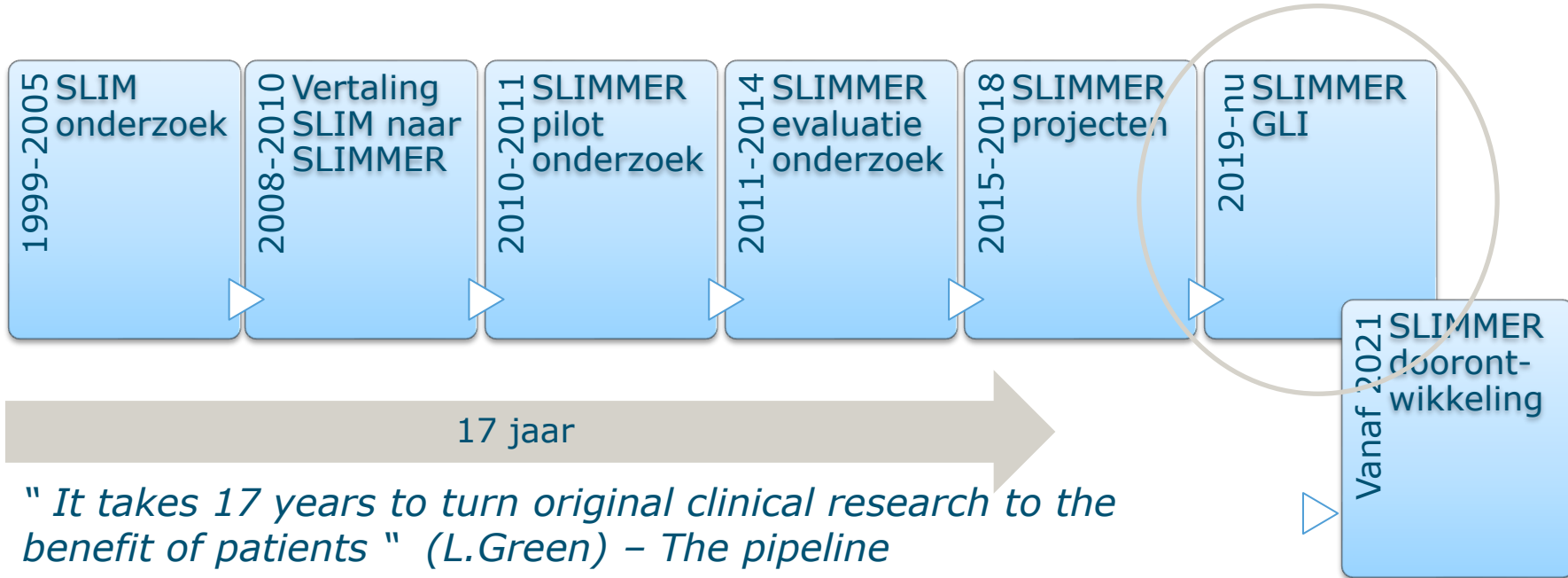


- Dit is in lijn met de effecten van de meeste andere GLI's die een gewichtsafname van 2 tot 3 kg laten zien over een periode van 1 à 2 jaar.
- Dit is in lijn met wat veel andere internationale studies, namelijk gemiddeld een gewichtsverlies van 3-5 kg na 12 maanden en 2-3 kg na 36 maanden.

SLIMMER in de regio Achterhoek



SLIMMER GLI in Nederland



Mijlpaal in de preventieve gezondheidszorg

- GLI eerste preventieve programma dat vergoed wordt vanuit de basisverzekering
- Meer aandacht voor leefstijl in de zorg
- Meer samenwerking tussen 0e en 1e en 2e lijn
- Meer disciplinaire samenwerking



Implementatie SLIMMER

SLIMMER GLI



- GGD NOG – interventie eigenaar
- Dit betekent:
 - Trainingen professionals verzorgen
 - Website www.nogslimmer.nl met informatie en materialen op orde
 - Meedenken met de landelijke implementatie. Opvangen van signalen knelpunten en meedenken oplossingen, opschaling
 - Monitoring en evaluatie > verzorgen her-erkenning programma RIVM
 - Doorontwikkeling van het programma



Implementatie SLIMMER

Zorggroepen / regionale eerstelijns samenwerkingsverbanden:

- contracteren GLI
- nemen groot deel administratie over, verzorgen declaraties en dragen vaak bij aan bekendheid GLI in de regio.
- houden hiervoor deel tarief in

Fysiotherapeuten / diëtisten

- Onderaannemers
- Voeren programma uit

SLIMMER – Scholing en training I

- Maandelijks startbijeenkomst voor nieuwe SLIMMER uitvoerders
- Hercertificeringsbijeenkomst voor professionals (na 2 jaar)



SLIMMER – Scholing en training II



- Leertraject gedurende 2 jaar

- Verdiepende e-learning modules:
 - Begeleiden van groepen
 - Vergroten van Veerkracht
 - Omgaan met weerstand

SLIMMER – Scholing en training III



- Toepassen van gedrags- en veranderingstechnieken
- Handvatten voor het gebruik van digitale tools en ondersteuning



Online tools & materialen

Voorbeelden van online beschikbare tools en materialen

Vlaams instituut Gezond Leven

Website met goede informatie, opdrachten en materialen over gezond(er) leven.

<https://www.gezondleven.be/>

Positieve gezondheid - test spinnenweb

Inzicht in de gezondheid van de client

<https://mijn-positieve-gezondheid.headease.nl/adults>

Uitleg over gebruik: <https://www.youtube.com/watch?v=vEjGN6QTSpk&t=118s>

Check oorzaken overgewicht

Vragenlijst (voor deelnemers) over de persoonlijke oorzaken van overgewicht.

<https://www.checkoorzakenovergewicht.nl/de-vragenlijsten/>

Regionaal beweegaanbod

Zoek naar beweegaanbod en buurtsportcoaches in de buurt.

<https://ancora.health/n/gli-globale-lokale-activiteiten/>

De Hersenstichting

De Beweegtest (en meer); beweeg jij genoeg?

<https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/bewegen/beweegtest/>

Voedingscentrum

Informatie, materialen en een app 'kies ik gezond'

<https://www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond>

VGZ - mindfulness coach

Gratis app met mindfulness en ademhalingsoefeningen

<https://www.vgz.nl/mindfulness-coach>



Goedgekeurd



Waar staan we nu in Nederland?



2019 - mei 2024:
ruim 120.000
gestart met GLI



12% gebruikt (deels)
medicatie met
gewichtsverlagende
werking tijdens GLI
traject



Eind 2023:
74 miljoen euro
gedecclareerd



Kwaliteit van
leven + 13 punt



5% gewichtsverlies na 2-
jarige traject (4,4% bij
alleen GLI)



Noord- en Oost-Gelderland



RIVM (2024) Jaarrapportage monitor GLI

Waar staan we nu in Nederland?

- Dekking GLI in NL
- SLIMMER: 15%



EEN
GEZOND
HOUVAST

Waar staan we nu met SLIMMER?



Bijna 700
licentiehouders
(professionals)

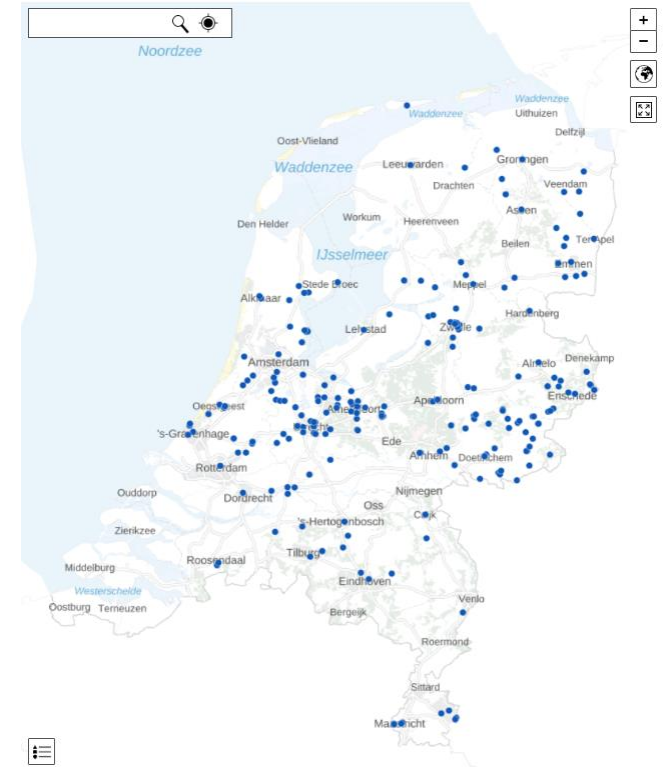


Op 225
plekken in NL
uitgevoerd



>17.500
deelnemers
(2019-mei 2024)

Aanbod gecombineerde leefstijlinterventies



Noord- en Oost-Gelderland

EEN
GEZOND
HOUVAST

Uitdagingen en kansen
enuitdagingen

....meteen een succes?

- Complexe implementatie / kinderziektes
- Corona....
- Toeleiding vanuit huisartsen/medisch specialisten



....maar ook kansen

- Bereik vergroten
- Programma doorontwikkelen en optimaliseren



Instroom vergroten

Inspelen op:

Persoonlijke redenen om niet deel te nemen:

- geen interesse, gebrek aan tijd, beweeg al voldoende / eet al gezond, ziekte of beperking

Belemmeringen die door specifieke groepen worden ervaren:

- lage (gezondheids-) geletterdheid, lage sociaal economische positie, specifieke culturele achtergrond

Via inzet van:

- strategieën om motivatie te verhogen
- gerichte aanpassingen om obstakels weg te nemen
- betere communicatie om taalbarrières te overbruggen

En betere aansluiting op wensen en behoeften van specifieke groepen



Instroom en effect vergroten

Samen Beslissen over Gewicht – overgewicht bespreekbaar maken in de huisartsenpraktijk (Zorginstituut Nederland, vanaf 2023)

Leefstijlondersteuning op recept. Actieonderzoek naar verduurzamen en versterken van de samenwerking tussen het medische en het sociale domein om de leefstijlinterventie 'SLIMMER' effectiever te maken voor patiënten met lage gezondheidsvaardigheden (ZonMw, 2023-2027)

Versterken van ketenaanpakken door co-creatie en inwonerparticipatie. (ZonMw, start 2024)

Dit project zet in op passende zorg voor patiënten met overgewicht en lage gezondheidsvaardigheden door ontwikkeling van een gesprekstool.

In dit project willen huisartsen, praktijkondersteuners, leefstijlcoaches en andere zorgverleners beter samenwerken met wijkteams, welzijnswerkers en buurtsportcoaches om overgewicht tegen te gaan en bewegen te stimuleren. Hierbij is er extra aandacht voor laag opgeleide en laag taalvaardige inwoners met een laag inkomen

Inzicht vergroten in lokale gezondheidsproblemen en -behoeften van inwoners met betrekking tot de GLI-volwassenen en dit vertalen in aanpassingen aan de GLI ketenaanpakken en de implementatie hiervan.



WILDERMERS

gezonde leefstijl



Noord- en Oost-Gelderland

SLIMMER
uitvoerders



GLI interventie eigenaren

Zorggroepen / eerstelijns samenwerkingsverbanden



NVD



Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

NZA

ZN
Zorgverzekeraars Nederland

ineen

PON PARTNERSCHAP OVERGEWICHT NEDERLAND

Uitdaging

■ 'Afvalmedicijnen'



Noord- en Oost-Gelderland



Opkomst obesitasmedicatie

Medicijnen die vergoed worden door de zorgverzekeraar als aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan:

- Liraglutide (Saxenda), € 2.600 per jaar
- Naltrexon icm Mysimba, € 1.290 per jaar

Niet vergoed:

- Semaglutide, € 2.750 per jaar



Gevolgen voor GLI

Obesitasmedicatie wordt vergoed als leefstijlaanpassing niet lukt.

- Gevolg: in beweeggroepen zitten deelnemers met heel verschillende motivaties

Daarnaast nog heel veel onduidelijkheid: wat zijn lange-termijn effecten? Hoe ontwikkelen de prijzen zich? Leidt obesitasmedicatie tot vermindering van ander medicijngebruik? Enz.

Wat betekent dit voor de Belgische situatie?



Kansen: IZA / GALA

The image shows a screenshot of a website page from VNG (Vereniging van Nederlandse Gemeenten). The page features a purple header with the text 'Integraal Zorg' and a yellow header with 'GALA'. Below the headers is a navigation menu with 'ONDERWERPEN', 'NIEUWS', and 'AGENDA'. The main content area displays the title 'Gemeenten in onmogelijke positie om IZA uit te voeren' in large, bold black text. A breadcrumb trail reads 'Home / Nieuws / Gemeenten in onmogelijke positie om IZA uit te voeren'. The VNG logo is visible in the top left corner of the page. At the bottom left, there is a logo for 'Noord- en Oost-Gelderland' and a small pink circular logo with the text 'GEZOND HOUVAST'.

Integraal
Zorg

GALA

VNG

ONDERWERPEN NIEUWS AGENDA

Home / Nieuws / Gemeenten in onmogelijke positie om IZA uit te voeren

Gemeenten in onmogelijke positie om IZA uit te voeren

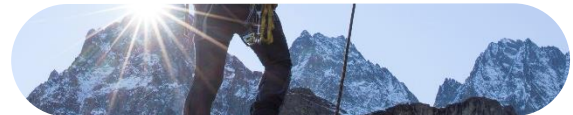
September 20

GEZOND HOUVAST

GGD
Noord- en Oost-Gelderland

Conclusie

- ✓ De GLI is een nieuw programma en heeft tijd nodig om volwassen te worden
- ✓ Het is niet het ENIGE middel in de aanpak van obesitas, maar een deel van de oplossing
- ✓ Ondanks ontwikkelpunten is de GLI een belangrijk preventief programma in Nederland mét gezondheidsimpact
- ✓ Er zijn/worden veel verbeteringen doorgevoerd en de GLI én lokale aanpak wordt volop door ontwikkeld
- ✓ En belangrijke impuls komt uit GALA/IZA



Dank voor uw aandacht!



Het SLIMMER team:

Ellen van Dongen, projectleider

Lieke van Dijk, adviseur gezondheidsbevordering

Geerke Duijzer, onderzoeker

Aart Dijkstra, onderzoeker

Annemien Haveman, coördinator Academische werkplaats AGORA

Herriette Aalpoel, secretariële ondersteuning

Karen Liernur, secretariële ondersteuning

Mirthe Remie, student Wageningen University



Noord- en Oost-Gelderland



SLIMMER GLI - Samengevat

- Erkende leefstijlinterventie, onderbouwd met degelijk onderzoek
- Aanpak op maat
 - Aansluiting bij behoefte deelnemers
 - Gedragsveranderingstechnieken – kleine stappen
- Intensief eerste half jaar: wekelijkse bijeenkomsten
 - Veel aandacht voor (leren) bewegen
 - Sterk groepsproces / veel steun van de groep
- Multidisciplinaire aanpak
 - Inzet van verschillende experts op eigen vakgebied
 - Overdracht naar lokaal sport- en bewegen
- Brede (wetenschappelijke) basis
 - Ontwikkeld vanuit wetenschap en praktijk (20 jaar)

Voor meer informatie:

SLIMMER website: www.nogslimmer.nl

SLIMMER Nieuwsbrief

of mail: slimmer@ggdnog.nl



[Home](#) [Deelnemers](#) [Professionals](#) [Over SLIMMER](#) [Locaties](#) [Publicaties](#)



SLIMMER

Een effectieve aanpak!

SLIMMER nieuws
September 2024

Online kennisbijeenkomst "Gebruik digitale tools voor gedragsverandering" - Meld je nu aan!

Aanmelding online kennisbijeenkomst SLIMMER

Op **donderdag 17 oktober** organiseren wij een online kennisbijeenkomst over het gebruik van digitale ondersteuning en tools bij het begeleiden van SLIMMER deelnemers. Hiervoor hebben we Dr. Ayla Schwarz, docent en onderzoeker aan Wageningen University, uitgenodigd. Dr. Schwarz is gespecialiseerd in gedragsverandering en technologie en gaat ons meer vertellen over het bevorderen en behouden van betrokkenheid bij digitale gezondheidsinterventies. Daarnaast zal Kim Jansen, coach bij SLIMMER nowered by Ancora, praktische