SLIMMER in West-Friesland!

Slimmer is 1 van de Gecombineerder Leefstijl Interventies (GLI). Er zijn verschillende aanbieders van de GLI's. Als uitgangspunt hebben alle programma's een begeleidingstraject van 2 jaar, met als doel blijvende leefstijlverandering. Slimmer is dus zo'n programma!

U krijgt 2 jaar begeleiding van een (slaap)oefentherapeut, diëtist, een fysiotherapeut en een leefstijlcoach. Het eerste halfjaar is intensief, daarna bekijkt u samen hoe u uw gezonde leefstijl kan blijven volhouden

Samenwerking

In samenwerking met Praktijk Oefentherapie Hoorn, Mobilito centrum voor fysiotheapie en sport en Diëtistenpraktijk ToV gaat Slimmer in West-Friesland van start. Slimmer is ontwikkelt door GGD Noord- en OostGelderland.

Nu digitale zorg & preventie de afgelopen maanden voor ons en onze zorgafnemers "het nieuwe normaal" is geworden, wordt met blended-care het aanbod van paramedische leefstijlinterventie gewaarborgd, waarbij het belang van de patiënt /cliënt centraal staat. Met een gedragsmatige benadering informeren, coachen, trainen en behandelen wij doelstelling en resultaat gericht.

Het accent op persoonlijk leiderschap in gezondheid & leefstijl (gezondheidsmanagement) is een absolute must.

Ons motto; samen in beweging naar beter, fit en vitaal!

Voor wie?

Slimmer is voor iedereen vanaf 18 jaar met;

- een BMI vanaf 25 en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (HVZ) of type 2 diabetes (DM2)
- of aanwezigheid van HVZ, slaapapneu en/of artrose
- voldoende motivatie

Wat kan uw patiënt/ cliënt verwachten van;

- **de diëtist**
  Patiënt/client bezoekt de diëtist minimaal 3 en maximaal 6 keer. Indien gewenst, mag de partner meekomen. De diëtist houdt rekening met persoonlijke omstandigheden en geeft advies om gezonder te gaan eten.
- **de fysiotherapeut/(slaap)oefentherapeut**
  Bij voldoende aanmeldingen start een wekelijkse groepsles voor de duur van 6 maanden. Samen met andere deelnemers wordt toegewerkt naar het behalen van de beweegrichtlijn voor volwassenen. Afhankelijk van persoonlijke wensen en mogelijkheden, wordt samen.
- **de leefstijlcoach**
  De leefstijlcoach ondersteunt gezond gedrag vast te houden, organiseert 2 groeps-bijeenkomsten (in maand 9 en 12) en 5 individuele terugkom- momenten, met mogelijke specifieke aandacht voor slaap, stress & ontspanning.
- **de beweegmakelaar/buurtsportcoach**
  Na 6 maanden wordt kennis gemaakt met een beweegmakelaar uit de Gemeente Hoorn of Gemeente Drechterland. De beweegmakelaar biedt ondersteuning en begeleiding naar passende beweegactiviteiten in de buurt.

Vergoeding SLIMMER West- Friesland

Slimmer wordt volledig vergoed door de zorgverzekering en wordt niet verrekend met het eigen risico. Het is wel belangrijk dat u een verwijsbrief van de huisarts heeft!

Aanmelding

Met de verwijzing van de huisarts of internist kunt zich aanmelden voor **SLIMMER West- Friesland** door contact met ons op te nemen.

Contact en informatie

Meer informatie vindt u onder andere op**:** https://www.nogslimmer.nl/ Uiteraard kunt u voor verdere toelichting contact opnemen met partners van SLIMMER West-Friesland.

Praktijk Oefentherapie Hoorn
0229-239440

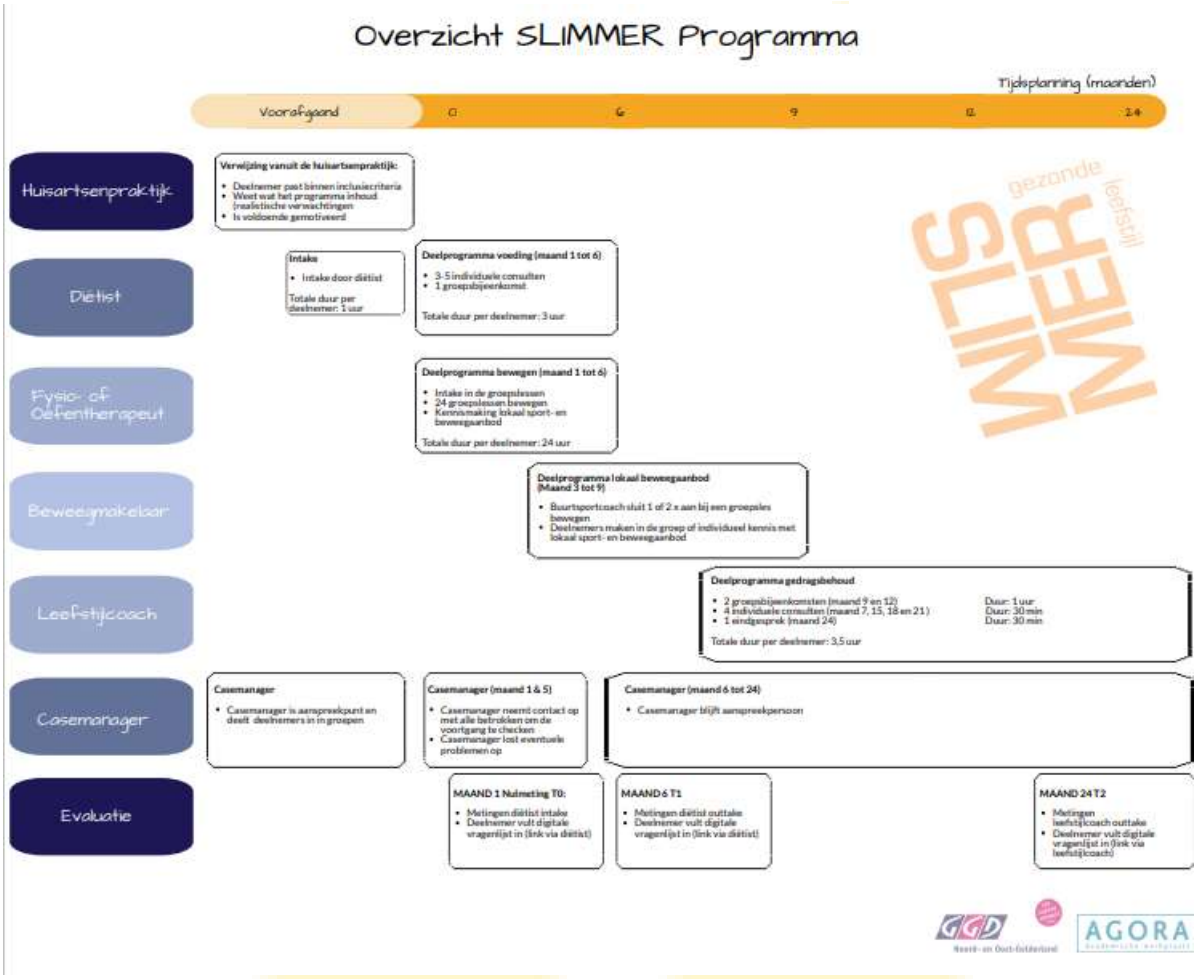
https://www.praktijkoefentherapiehoorn.nl/

Centrum voor sport
en fysio 0229-211353

https://www.mobilito.nl/

Diëtistenpraktijk ToV
06-21442071

https://dietistenpraktijktov.nl/gli/

Samen bewegen naar beter

SLIMMER tijdslijn en programma