

SLIMMER ONLINE

VOEL JE FITTER,
VAL DUURZAAM AF,
GENIET VAN HET LEVEN!



Wil je gezonder worden en **duurzaam gewicht verliezen**?

SLIMMER Online is een programma dat je op een slimme manier daarbij helpt. **De kosten worden door de zorgverzekering vergoed.**

SLIMMER Online is een succesvolle aanpak voor hulp bij het afvallen via de huisarts. Samen met onze leefstijlcoaches werk je aan gezonde gewoontes om jouw gezondheid te verbeteren. De gewoontes die je aanleert stemmen we samen af op je persoonlijke situatie. Het online programma duurt twee jaar en kan vanuit huis (of vanuit een andere gewenste locatie) worden gevolgd.

In deze flyer lees je meer bijzonderheden.



GENIET VAN EEN BETERE GEZONDHEID

Wil je fitter worden en op een gezonde manier afvallen?

SLIMMER Online begeleidt je twee jaar om gezonde gewoontes aan te leren. Met hulpmiddelen zoals een wearable en een digitale weegschaal kun je zelf de verbeteringen in ons mobiele applicatie volgen. Het programma kan vanuit huis (of vanuit een andere gewenste locatie) worden gevolgd.

Honderden deelnemers zijn je voorgedaan, met een structurele verbetering van de leefstijl en blijvende resultaten voor hun gezondheid als gevolg.

Dit maakt SLIMMER Online bijzonder

Persoonlijk advies

Door het analyseren van je gezondheidsgegevens kunnen we je met jouw persoonlijke doelen helpen



Slimme app

De app geeft feedback en inzichten die helpen om nieuwe leefstijlgewoontes aan te leren en vast te houden



Vergeet jezelf niet te wegen vandaag!

Tools en wearables

Met digitale hulpmiddelen houden we de vooruitgang bij. Naar aanleiding van de resultaten kunnen we jou steeds beter begeleiden



Groepssessies

Je kunt meedoen aan groepssessies en lokale gezondheidsinitiatieven



HOE HET WERKT

START

Nadat je door je huisarts bent verwezen, verzamelen we je gezondheidsgegevens en stellen we samen jouw doelen voor het programma vast



- ✔ Vragenlijst invullen over je medische geschiedenis, leefstijl en gezondheidsdoelen
- ✔ Bespreken van jouw gezondheidsdoelen met onze leefstijlcoaches
- ✔ Gebruik van wearable en digitale hulpmiddelen om jouw voortgang bij te houden

DOE

Met onze leefstijlcoaches werk je aan voeding, beweging, slaap, stress en meer



- ✔ Individuele coaching via videogesprekken en chat
- ✔ Groepsessies om ervaringen met anderen te delen en van elkaar te leren
- ✔ Gebruik van onze mobiele applicatie om de effecten van gedrag inzichtelijk te maken
- ✔ Ondersteuning, tips en feedback van de coaches via de app

LEEF GEZOND!

Geniet van meer vitaliteit



- ✔ Door vervolgmetingen te doen weten we hoe het gaat
- ✔ De coaches helpen jou bij het vasthouden van gezonde gewoontes
- ✔ Je neemt deel aan groepsessies en ontdekt lokale gezondheidsinitiatieven
- ✔ Evaluatie eindgesprek met terugkoppeling op wat je hebt bereikt en hoe je verder gaat

KOM JE IN AANMERKING?

SLIMMER Online is bedoeld voor mensen die gemotiveerd zijn om aanpassingen aan hun leefstijl te doen om de kwaliteit van leven te verbeteren. Als je aan de volgende voorwaarden voldoet wordt het programma vanuit de basisverzekering vergoed.

Leeftijd	Gewicht	Digitale vaardigheden
Je bent 18 tot 75 jaar oud	Je hebt een body mass index (BMI) tussen 30 en 40, of tussen 25 en 30 met een bestaande aandoening*	Omdat het programma via ons mobiele applicatie gevolgd wordt, is het belangrijk dat je goed om kan gaan met videobellen, chatcontact, en online lessen.

*Zoals diabetes, artrose of slaapapneu of een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

WIL JE AAN HET PROGRAMMA MEEDOEN?

Zo begin je!

1

Meld je aan

Meld je aan via
www.ancora.health/nl/slimmer

2

Verwijzing aanvragen

Vraag je huisarts om je naar SLIMMER Online te verwijzen.

3

Ga van start

We nemen contact met je op voor een onboardinggesprek waarin we de vervolgstappen bespreken.



Meer informatie?

www.ancora.health/nl/slimmer

Of neem contact op via info@ancora.health of +31(0)88-1002333

SLIMMER Online is een samenwerking van SLIMMER en Ancora Health.



SLIMMER is een effectief bewezen gecombineerde leefstijlinterventie van GGD Noord- en Oost-Gelderland (GGD NOG), en ontwikkeld vanuit de Academische Werkplaats AGORA van Wageningen University en GGD NOG.
Meer informatie www.nogslimmer.nl.



ANCORA

Ancora Health is in 2019 opgericht met als doel vijf miljoen gezonde levensjaren aan de Nederlandse bevolking toe te voegen door leefstijlgeneeskunde een geïntegreerd onderdeel van de zorg te maken. Als partner van SLIMMER willen we de GLI voor een bredere doelgroep toegankelijk maken.