

In deze infographic staan de belangrijkste resultaten van de uitvoering van de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) SLIMMER in Montferland 2019-2020

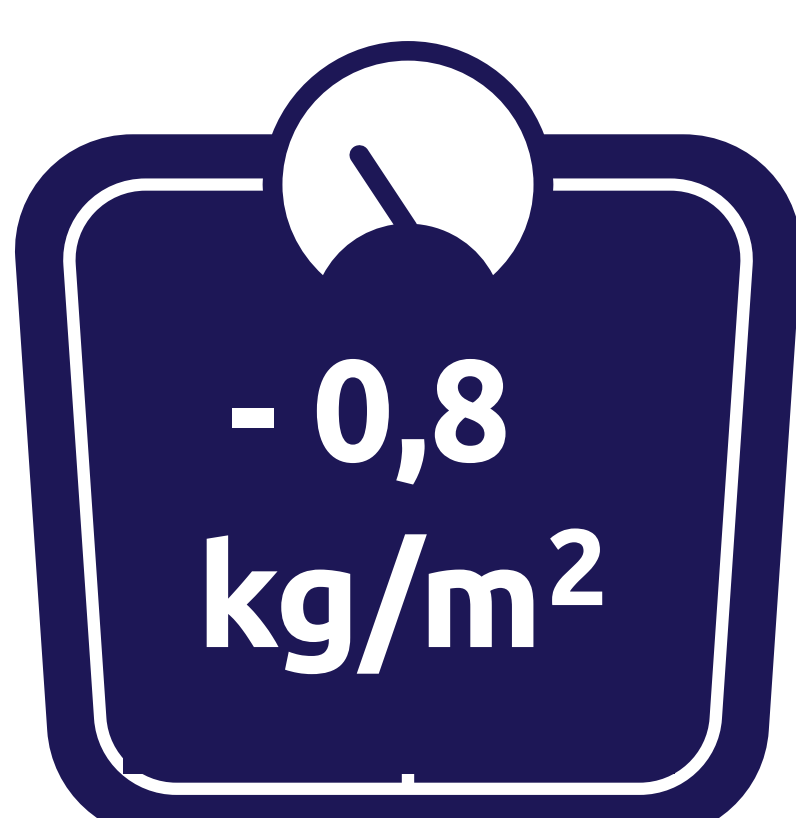
Resultaten SLIMMER Montferland

Effect Gezondheid

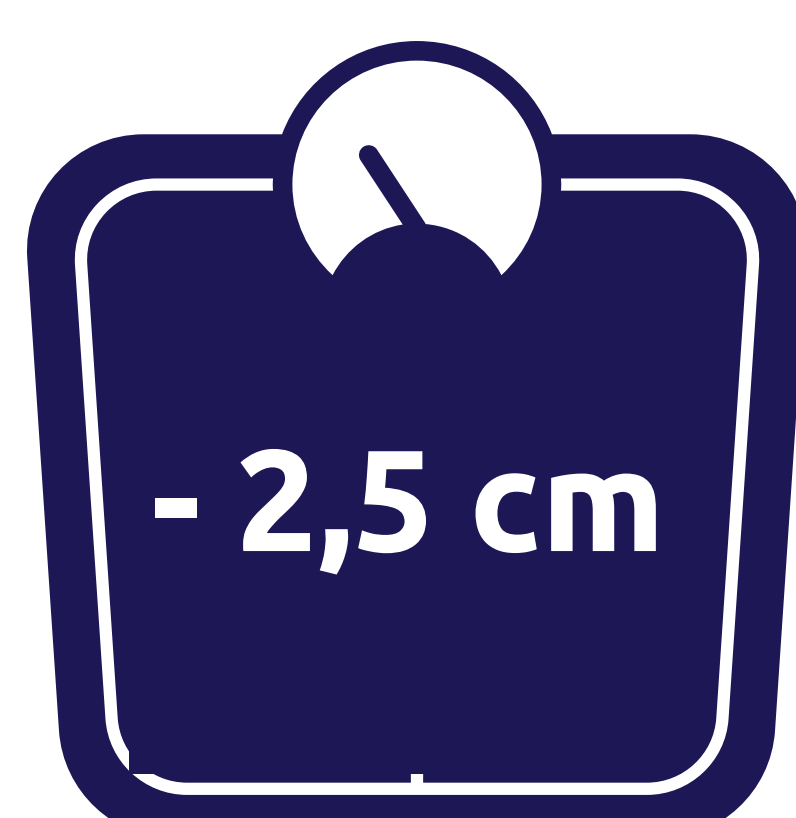
Afname van gewicht, BMI en middelomtrek na 6 maanden



Gewicht (n=32)



BMI (n=32)

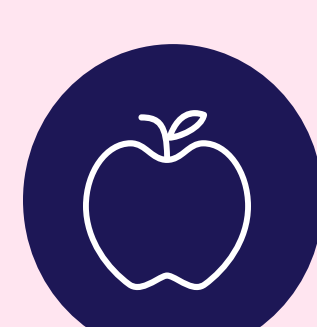


Middelomtrek (n=7)

Vanwege de kleine aantallen kunnen we geen conclusies trekken over het effect. Deze resultaten zijn in lijn met eerder onderzoek naar SLIMMER: afname gewicht -2,4 tot -3,5 kg, BMI -0,8 tot -1,2 kg/m², middelomtrek -3,3 tot -5,3 cm

Effect Gedrag

Bij start programma (n=24):



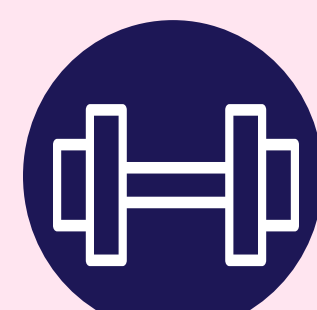
38% eet dagelijks fruit



33% eet dagelijks groente



57% beweegt 150 min/week matig of zwaar intensief



32% doet minstens 2x/week spier- en botversterkende activiteiten

Na 6 maanden (n=10):

Verandering door deelname aan SLIMMER:

- 80% zegt meer fruit te eten
- 60% zegt meer groente te eten
- 90% zegt meer te bewegen



Effect Welbevinden

Bij start programma (n=24):



25% geen probleem

71% beetje / matig probleem

pijn/ongemak



71% geen probleem

29% beetje / matig probleem

angst/somber

Na 6 maanden (n=10):

Verandering door deelname aan SLIMMER:

- Er lijken kleine verbeteringen te zijn op pijn/ongemak.
- 80% voelt zich fysiek beter in staat actief deel te nemen aan de samenleving.

Waardering

Na 6 maanden (n=10):

Rapportcijfer:



"Ben erg tevreden, over de manier hoe het slimmer programma in elkaar zit. Veel steun aan elkaar, je houdt elkaar scherp" (man, 66 jaar).

"Ik vind SLIMMER erg leuk, het haalt mij een beetje meer het huis uit, en kom zo een beetje onder de mensen" (vrouw, 66 jaar).

Ik ben tevreden met (n=10):

90%

de verwijzing door de huisarts

80%

de begeleiding door de diëtist

80%

de begeleiding door de fysio-/oefentherapeut

Deelname SLIMMER

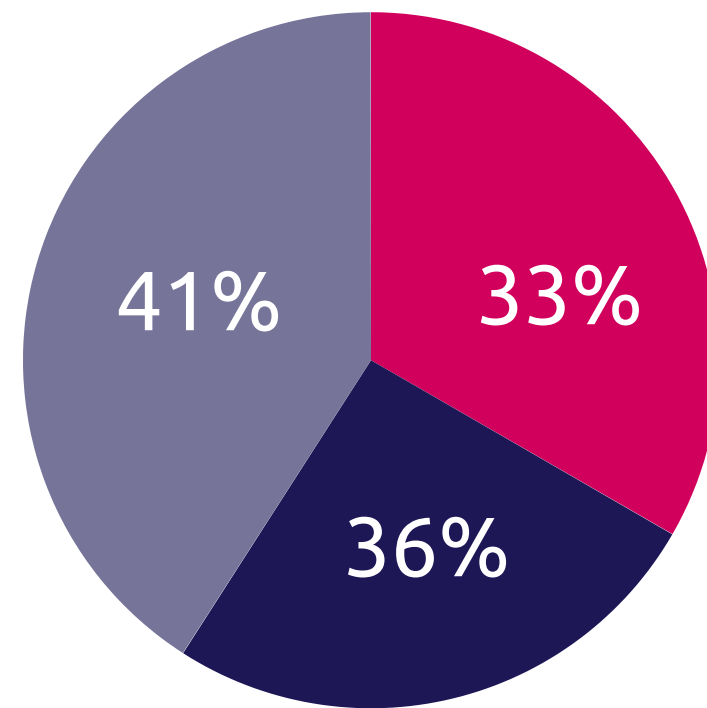


6 groepen



66 deelnemers

Hoe lang zijn deelnemers in het programma:



- 0-6 maanden: 22 deelnemers
- 6-12 maanden: 17 deelnemers
- 12-18 maanden: 27 deelnemers
- 18-24 maanden: 0 deelnemers

Voortijdige uitval van deelnemers:

14 deelnemers (21%) zijn voortijdig gestopt.

Bijvoorbeeld door ziekte / klachten, andere verwachtingen, beperkingen rondom corona (bijv. door meer online bijeenkomsten).

gemiddeld 53 jaar (range 21-76)



29%

71%

Toelichting onderzoek

Dit onderzoek naar de resultaten van de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) SLIMMER in de gemeente Montferland is gehouden onder deelnemers. De gegevens zijn verzameld in januari/februari 2021 via diëtisten en eerder ingevulde digitale vragenlijsten. De omvang van de onderzoeksgroep is beperkt. Daarom zijn de resultaten van dit onderzoek een indicatie.