

GLI SLIMMER Online nu ook beschikbaar – antwoorden op veelgestelde vragen

Beste praktijkondersteuner,

Sinds kort is het multidisciplinaire GLI SLIMMER-programma ook volledig digitaal beschikbaar: GLI SLIMMER Online. Het programma is volledig vergoed vanuit de basisverzekering (zonder betaling van het eigen risico), staat op **VIPLive (Ancora – Leefstijlteam: GLI SLIMMER Online)** en is bedoeld voor mensen met overgewicht en een vergrote buikomvang of obesitas die liever digitaal begeleid worden. Denk aan jongvolwassenen, ouders met jonge kinderen, mensen met een drukke baan of studie, en mensen die liever in het Engels deelnemen.



Hieronder vind je de antwoorden op veelgestelde vragen:

Werkt online net zo goed als offline?

Ja! GGD Noord- en Oost-Gelderland (interventie-eigenaar) en Ancora Health hebben onderzoek gedaan. De conclusie: bij juiste inclusie is de online variant even effectief als fysiek.

Wat is 'juiste inclusie'?

Deelnemers moeten (zelf of met hulp van iemand) de Ancora Health-app kunnen downloaden en toegang hebben tot internet. Ze nemen deel via beeldbellen en chatcontact.

Waar vindt GLI SLIMMER Online plaats?

Waar de deelnemer wil – thuis, op werk of op vakantie. De groepssessies (±14 personen) vinden wekelijks online plaats onder begeleiding van een leefstijlcoach.

Is er ook 1-op-1-begeleiding?

Zeker. Elke deelnemer krijgt een vaste coach voor 5 uur individuele begeleiding, naast de 26 wekelijkse groepssessies.

Wat biedt het programma nog meer?

- Koppeling met stappenteller/wearable
- Inzicht in leefstijl en voortgang via de app
- Kennismodules om zelfstandig aan de slag te gaan
- Begeleiding bij het vinden van lokaal beweegaanbod via een buurtsportcoach

Wat voor groepen heeft SLIMMER Online?

SLIMMER Online biedt verschillende groepen aan binnen het GLI-programma, zodat deelnemers begeleiding krijgen die goed aansluit bij hun situatie. Denk aan:

- Jongvolwassenen
- Sterke mobiliteitsbeperkingen
- Vrouwen én partners met een kinderwens
- Nederlandstalig – Algemeen
- English-speaking
- Gewichtsverlagende medicatie (deze groep is speciaal bedoeld voor mensen die op voorschrift van hun eigen arts gebruikmaken van gewichtsverlagende medicatie. Er is extra aandacht voor het combineren van leefstijl met medicatie, omgaan met bijwerkingen, en uiteindelijk verantwoord afbouwen als dat aan de orde is.)

Tijdens de intake wordt besproken welke groep het beste past. Hier vind je meer informatie over de groepen:

<https://ancora.zohodesk.eu/portal/en/kb/articles/wat-voor-groepen-heeft-slimmer-online-24-9-2025>

☒ Heb je een patiënt die past bij GLI SLIMMER Online?

Zoek op "GLI SLIMMER Online" in VIPLive en verwijst eenvoudig door. Ancora Health verwerkt de verwijzing binnen 1-2 werkdagen. Deelnemers doorlopen gemiddeld hun intake binnen 2 weken en starten met het programma binnen 1 maand.

Een lid van het SLIMMER Online-team koppelt terug na de intake, na 6 maanden, na 12 maanden en na 24 maanden.

Let op: vermeld bij de verwijzing het recente gewicht en de buikomvang van de patiënt. Deze gegevens zijn noodzakelijk voor vergoeding vanuit de basisverzekering.

BMI ≥ 30 zonder comorbiditeiten

 Bellen op werkdagen tussen 08:30 en 12:30: 088 - 100 2323