



Ontstaan Cool 2B Fit

In Twente zijn in de afgelopen jaren verschillende initiatieven ontwikkeld om kinderen met overgewicht te helpen om op gezond gewicht te komen. Vijf lokale initiatieven hebben in 2010 de handen ineen geslagen en hebben samen met GGD Regio Twente en Roset een uniform behandelprogramma ontwikkeld. Ze hebben de beste onderdelen uit de verschillende programma's gehaald, de inhoud geoptimaliseerd en het geheel samengevoegd tot één programma. Zo is het een uitgebalanceerd programma geworden onder de nieuwe naam Cool 2B Fit. .

Cool 2B Fit

Cool 2B Fit is een professioneel, eerstelijns, uniform, effectief, multidisciplinair overgewicht programma vanuit de eerstelijnszorg en voldoet volledig aan de Zorgstandaard Obesitas Kinderen 2011 (PON Partnerschap Overgewicht Nederland). Obesitas is door het WHO erkend als een chronische ziekte, waardoor het programma onder zorggerelateerde preventie valt. Er is een samenwerking met IK lekker Fit (Powered bij Zilveren Kruis Achmea). IK lekker Fit is een educatief leefstijlprogramma voor kinderen op scholen.

Het programma is bedoeld voor kinderen met overgewicht in de leeftijd van acht tot dertien jaar en is een leefstijlprogramma gericht op herstel van het evenwicht tussen eten en bewegen. Grote kracht van het programma is de deskundige begeleiding van zowel een diëtist, psycholoog, kinderfysiotherapeut en sportinstructeur. Vanuit de verschillende disciplines worden zowel ouder als kind begeleid in het traject.

Stichting Cool 2B Fit

Om het programma Cool 2B Fit organisatorisch goed neer te zetten is in begin 2011 de Stichting Cool 2B Fit opgericht. Uit alle betrokken disciplines (stichting, projectgroep) hebben ambassadeurs zitting genomen in het bestuur en/of de projectgroep en zijn verantwoordelijk voor de communicatie met hun achterban.

De Stichting Cool 2B Fit heeft als doel:

- implementatie uniform behandelprogramma in Nederland.
- afstemmen van de ketenzorg met een goede signalering en doorverwijzing.
- ondersteunen van het coördinatie en expertise centrum.
- komen tot een integrale bekostiging bij zorgverzekeraars.
- het doorontwikkelen van een evidence based uniform Cool 2B Fit behandelprogramma

Voordelen nationale aanpak

Door Cool 2B Fit nationaal te implementeren is het behandelprogramma beter te profileren in heel Nederland. Positieve gevolgen hiervan zijn:

- meer naamsbekendheid en hierdoor een betere instroom van kinderen met overgewicht
- uniformiteit van het behandelprogramma
- uniforme testresultaten (geschikt voor wetenschappelijk onderzoek en doorontwikkeling)
- duidelijk beleid in de afstemming van de ketenzorg (signalering en doorverwijzing huisartsen, jeugdartsen en kinderartsen)
- kwaliteitswaarborg door uitvoering van een team met gekwalificeerde eerstelijns zorgprofessionals
- komen tot een integrale bekostiging bij zorgverzekeraars

De volgende eisen stellen we aan een team dat Cool 2B Fit wil gaan geven:

Sportinstructeur/ sportaanbieder met erkende sportopleiding

Kinderfysiotherapeut die BIG geregistreerd is

Diëtist die BIG geregistreerd is

Gezondheidszorgpsycholoog die BIG geregistreerd is

Opzet van de interventie 4-8 en 8-13 jaar

	Stappen	Wanneer	Wie	Frequentie	Duur
1	Werving deelnemers (min. 8)	Voorafgaand aan start interventie	Lokale teams met ondersteuning van Stichting Cool 2B Fit	Nvt	Gemiddeld 3 tot 6 mnd
2	Intake deelnemers	T=0	Met hele team (SP/D/PS/Kft) In- en exclusiecriteria	1x	75 min. (individueel)
3	Intensieve interventie fase 4-8 jr	0-6 mnd	Met hele team (SP/D/PS/Kft)	24 x sporten 13 ouderbijeenkomsten	1 uur sporten kinderen, waarvan de laatste 15 minuten educatieve informatie (groep) 45 min. ouderbijeenkomsten (groep)
3	Intensieve interventie fase 8-13 jr	0-6 mnd	Met hele team (SP/D/PS/Kft)	30 x sporten 7 ouderbijeenkomsten 7 kinderbijeenkomsten Eerste 3 mnd 2x per week, 2^e drie mnd 1x per week sporten.	1 uur sporten 1 uur ouderbijeenkomsten (groep) 1 uur kinderbijeenkomsten (groep)
4	Twee tussen-evaluaties	3 en 6 mnd	Met hele team (SP/D/PS/Kft)	2x	40 min. (individueel)
5	Sportfase	6-12 mnd	Sportinstructeur/ sportaanbieder	1x per week	1 uur (groep)
6	Follow-up fase	6-18 mnd (begint na intensieve fase) 9, 12, 15 mnd	Met hele team (SP/D/PS/Kft)	3x	30-40 min. (individueel)
7	Coach-online (E-coaching)	6-18 mnd	Psycholoog/ digitaliseren	1x per 2 weken	5 min. (digitaal) (individueel)
8	Eindevaluatie	18 maand	Met hele team (SP/D/PS/Kft)	1x	1½ tot 2 uur (groep)

Inhoud Cool 2B Fit programma

De cursus duurt in totaal anderhalf jaar en bestaat uit drie verschillende fasen. De intensieve fase 4-8 en 8-13 jaar is verschillend van opzet.

Fase 1, intensieve fase (half jaar) 4-8 jaar

In de intensieve fase (zes maanden) sporten de kinderen 24 weken lang 1 uur per week. Kinderen krijgen aan het einde van elke sportles op een speelse manier, de laatste 15 minuten, informatie over een gezonde leefstijl betreffende voeding, beweging en gedrag.

Ouders krijgen 1x per 2 weken, tijdens het sporten van de kinderen 45 minuten informatie over een gezonde leefstijl betreffende voeding, beweging en gedrag.

Ouders hebben de eerste 2 keer achter elkaar een ouderbijeenkomst, daarna om de week. In totaal zijn er 13 ouderbijeenkomsten

Fase 1, intensieve fase (half jaar) 8-13 jaar

In de intensieve fase wordt in de eerste drie maanden twee maal per week, de volgende drie maanden een maal per week, in groepsverband gesport. Tevens zijn er zeven ouder- en kindbijeenkomsten waar groepsvoorlichting en adviezen gegeven worden, maar ook individuele begeleiding plaats vindt door kinderfysiotherapeut, diëtist en psycholoog.

Fase 2, sportfase (half jaar) voor zowel 4-8 jaar als 8-13 jaar

In de tweede fase van de cursus (zes maanden) komen de kinderen wekelijks bijeen op een sportschool of sportclub om gezamenlijk te sporten.

Fase 3, follow-up en coach online (1 jaar) voor zowel 4-8 jaar als 8-13 jaar

Na het intensieve programma van een half jaar volgt de follow-up fase. Er zijn 4 follow-ups (elke drie maanden) Tevens worden de kinderen samen met hun ouders een jaar lang, via het coach-online project, begeleid om hun veranderde leefstijl op langere termijn vol te houden. Dat houdt in dat ze elke 2 weken hun gewicht doorgeven via het beveiligde gedeelte van de website Cool 2B Fit. Hierop krijgen ze een reactie terug van de psycholoog

Coach online

Door de coach-online (E-coaching) worden de deelnemers ondersteund om hun veranderde leefstijl vol te houden. Online houden ouders lengte en gewicht bij. De coach houdt dit in de gaten en kan direct reageren.

Directe kosten: personeel

Duur van het programma is 1½ jaar.

Hieronder de opsomming van de kosten over 1½ jaar.

Groepsgrootte 8-12 kinderen.

Professional	uren	uurtarief	totaal
Sportinstructeur ¹	30 uur	€ 25 - € 40	€ 750 - € 1200
Diëtist	5 uur	€ 60	€ 300 per kind
Gz-psycholoog	6 uur	€ 85	€ 510 per kind
Kinderfysiotherapeut	30 uur groepsbehandeling + 4 uur individueel	€ 15 € 80	€ 450 per kind € 320 per kind
		Totaal	€ 1580 per kind

Sportinstructeur¹: De sportinstructeur wordt (intensieve fase) uit het budget van de kinderfysiotherapeut betaald. Dit bedrag is afhankelijk wat de kinderfysiotherapeut met de desbetreffende sportinstructeur afspreekt.

Kosten

Het programma wordt, betreffende dieetadvies en kindfysiotherapie, grotendeels vergoed door de meeste zorgverzekeraars. Dit is deels afhankelijk van de afgesloten zorgverzekering door de ouders, met name of er wel of geen aanvullende verzekering is afgesloten.

De zorgkosten worden individueel gedeclareerd door de desbetreffende zorgprofessional bij de zorgverzekeraar. De sportinstructeur wordt het eerste half jaar (intensieve fase) uit het budget van de kindfysiotherapeut betaald.

Psychologische zorg voor Cool 2B Fit wordt sinds 2014 niet meer vergoed vanuit de zorgverzekeraars. Als Stichting Cool 2B Fit hebben we bepaald dat de belangrijkste pijler 'gedragsverandering' in het programma blijft. We zien dat steeds meer gemeenten bereid zijn om naast de sportlocatie ook de psychologische kosten te vergoeden. Advies voor bestaande en nieuwe teams is eerst contact op te nemen met de WMO van uw eigen gemeente en kijken wat de gemeente bereid is te vergoeden. De kosten psychologische interventie per kind zijn 500 euro voor Cool 2B Fit.

Ouderbijdrage

Er zijn ook kosten voor de ouders die niet worden vergoed. Deze kosten komen terug in de vorm van een ouderbijdrage. Ouders betalen 18 maanden lang een maandelijkse bijdrage van € 15 per maand. Hier wordt ondermeer de werkmap, maar ook door het Cool 2B Fit team de contributie van het half jaar sporten van de deelnemers in de sportfase van betaald. Dit sporten is met de hele groep gezamenlijk. Hiermee wordt niet bedoeld de contributiekosten van de sportclub waar het kind al lid van (geworden) is.

Licentiekosten Cool 2B Fit (interventie duurt 1½ jaar)

1^e jaar € 750

2^e jaar € 250

3^e jaar € 250

Daarna elk jaar € 100

Er is een verdeelsleutel naar rato: 3/5 deel kft, 1/5 deel diëtist en 1/5 deel psycholoog.

De kosten voor de locatie (huur) is afhankelijk van de plaats. Gemiddeld € 30 per uur. In totaal zit er 30 uur sporten in het programma verwerkt. Soms faciliteert de gemeente de sportlocatie (gymzaal) of een sportschool.

Materialen

Onderstaande materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie.

Nieuwe deelnemers ontvangen het volledige pakket en kunnen gelijk aan de slag. Naast de materialen krijgen ze nog 4 uur ondersteuning van de projectleider.

Werving:

- Website: www.cool2bfit.nl;
- Flyers, posters, folders en banners.

Uitvoering:

- Website: www.cool2bfit.nl: complete programma, uitleg, alle benodigde materialen en monitoring deelnemers. Dit staat op een beveiligd gedeelte van de website voor professionals.
- Website: www.cool2bfit.nl: complete uitleg programma, deelnemer/ ouders kunnen eigen testresultaten volgen. Dit staat op beveiligd gedeelte van de website voor ouders/ deelnemer.
- Cool 2B Fit beloningsklok;
- Cool 2B Fit werkmap;
- Beweegkaarten;
- E-coach (digitaal) via beveiligde gedeelte van de website.

Evaluatie:

- Verzamelen van alle testgegevens waardoor resultaat per deelnemer, per team, per provincie en in totaal wordt gemonitord;
- Tussenevaluatie formulier ouders;
- Tussenevaluatie formulier deelnemer;
- Eindevaluatie formulier ouders;
- Eindevaluatie formulier deelnemer;
- Evaluatieformulier zorgprofessionals

Lokale teams kunnen tijdens de implementatie, maar uiteraard ook daarna, gebruik maken van de helpdesk.

Voor meer informatie: info@cool2bfit.nl