



# Handleiding Cool 2B Fit

## Inhoud

**Belangrijkste kenmerken Cool 2B Fit** Blz. 2

### **1. Beschrijving**

1.1 Cool 2B Fit	Blz. 3
1.2 Doel Stichting Cool 2B Fit	Blz. 3
1.3 Beschrijving doelgroep	Blz. 3
1.4 In- en exclusiecriteria	Blz. 4
1.5 Betrokkenheid doelgroep	Blz. 5
1.6 Hoofddoel en subdoelen	Blz. 6
1.7 Aanpak	Blz. 6
1.8 Inhoud van de interventie	Blz. 8

### **2 Uitvoering**

2.1 Materialen	Blz. 15
2.2 Type organisatie en locatie	Blz. 16
2.3 Opleiding en competenties van de uitvoerders	Blz. 16
2.4 Samenwerkingspartners of uitvoerders	Blz. 17
2.5 Kwaliteitsbewaking	Blz. 18
2.6 Randvoorwaarden	Blz. 18
2.7 Implementatie	Blz. 19
2.8 Kosten en financiering Cool 2B Fit	Blz. 20

## **Belangrijkste kenmerken van de Cool 2B Fit interventie**

### **1. Doelgroep**

De interventie richt zich op kinderen in de leeftijd van 6-16 jaar met overgewicht en obesitas, waarbij de oorzaak een inactieve leefstijl en een ongezond voedingspatroon is.

### **2. Duur van het programma**

Het programma heeft een totale duur van 2 jaar, bestaande uit een intensieve fase van 1 jaar, gevolgd door een follow-up fase van 1 jaar.

### **3. Zorg op maat**

Het programma heeft individuele zorg op maat. De invoering van een digitaal behandelplan en individuele evaluaties benadrukt een meer op maat gemaakte aanpak, gericht op gedragsverandering en probleemoplossing.

### **4. Gezinsbehandeling en laagdrempeligheid**

Het is een gezinsbehandeling, laagdrempelig, waarbij wekelijks kan worden ingestroomd.

### **5. Koppeling tussen zorg en sport**

De unieke koppeling tussen zorg en sport door middel van één jaar lang afwisselend sportlessen en thema-sportlessen. Tevens zijn er 9 ouderbijeenkomsten. Vier ouderbijeenkomsten door de diëtist en 5 thema-sportlessen, waarbij ouders samen met de kinderen sporten.

### **6. Team samenstelling**

Het team bestaat uit een kinderfysiotherapeut, diëtist en sportinstructeur. Tevens wordt er samengewerkt met de Centrale Zorgverlener (CZV) en het Ketenzorgteam Kind naar Gezonder Gewicht in de gemeente.

### **7. Interactieve mailtjes**

Elke week wordt een interactieve mail met thuisopdracht gestuurd die gekoppeld zijn aan het onderwerp van de thema-sportlessen.

### **8. Geschikt voor brede doelgroep**

De website, oudermails en vragenlijsten zijn in de talen: Engels, Tuks en Arabisch beschikbaar.

## **1. Beschrijving**

### **1.1 Cool 2B Fit**

Cool 2B Fit is een Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) voor kinderen met overgewicht. Het doel van het programma is om kinderen en hun ouders te ondersteunen bij het ontwikkelen en behouden van een gezondere leefstijl. Het richt zich op vier kerngebieden: meer bewegen, gezonder eten, beter slapen en verbetering van kwaliteit van leven. Kinderen krijgen persoonlijke begeleiding van een sportinstructeur en diëtist om plezier in beweging te vinden en gezonde eetkeuzes te maken. Ouders worden actief betrokken om thuis een gezonde leefomgeving te creëren en hun kinderen te ondersteunen.

Cool 2B Fit is een professioneel, eerstelijns, uniform en effectief multidisciplinair programma voor de aanpak van overgewicht. Het wordt aangeboden vanuit de eerstelijnszorg en voldoet volledig aan de Zorgstandaard Obesitas Kinderen 2011 (PON, Partnerschap Overgewicht Nederland) en de richtlijnen van Kind naar Gezonder Gewicht. Obesitas is door de Wereldgezondheidsorganisatie erkend als een chronische ziekte, waardoor het programma onder zorg gerelateerde preventie valt.

Om Cool 2B Fit organisatorisch goed neer te zetten, is in het begin van 2011 de Stichting Cool 2B Fit opgericht. Het bestuur en de projectgroep bestaan uit vertegenwoordigers van alle betrokken disciplines. Zij fungeren als ambassadeurs en zijn verantwoordelijk voor de communicatie met hun achterban.

## 1.2 Doel Stichting Cool 2B Fit

- Implementatie uniform behandelinterventie in Nederland;
- Afstemmen van de ketenzorg met een goede signalering en doorverwijzing;
- Ondersteunen van het coördinatie en expertisecentrum;
- Komen tot een integrale bekostiging bij zorgverzekeraars en gemeenten;
- Het door ontwikkelen van een evidence based uniform Cool 2B Fit behandelprogramma;
- Ontwikkelen van een wetenschappelijk effectief bewezen interventie.

### 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.

## 1.3 Beschrijving doelgroep

De interventie richt zich op kinderen met overgewicht of obesitas, waarbij de oorzaak een inactieve leefstijl en een ongezond voedingspatroon is.

### Cool 2B Fit is bedoeld voor kinderen die voldoen aan de volgende kenmerken:

- Leeftijd 6-16 jaar
- Mensen met of zonder migratie achtergrond;
- Vanaf niveau GGR matig verhoogt (overgewicht in combinatie met co-morbiditeit en ernstige vormen van obesitas graad I, II of III-, al dan niet in combinatie met de co-morbiditeit);
- Ze zijn gemotiveerd, evenals ouders om samen het probleem aan te pakken (gemotiveerde ouders zijn betrokken, geven steun en hebben een voorbeeldfunctie).

### Intermediaire doelgroep

#### 1. Ouders

Ouders vormen een belangrijke intermediair, omdat de ouders een essentiële rol spelen in het integreren van het extra bewegen en sporten van het kind in het dagelijks leven. Uit de praktijk blijkt dat vaak het hele gezin een nieuw leefpatroon aanleert met structureel meer beweging en een gezond en evenwichtig voedingspatroon.

#### 2. De professionals van het multidisciplinaire team van Cool 2B Fit:

- Sportinstructeur/sportaanbieder;
- Kinderfysiotherapeut;
- Diëtist.

#### 3. Professionele doorverwijzers (ketenzorg)

Verwijzing door CZV vindt plaats mits aan de criteria voor ZVW wordt voldaan.

Ook een verplichte indicatiestelling voor GLI door een arts is vereist.

We hebben een groep doorverwijzers als intermediairs aangewezen, omdat zij in hun dagelijkse werk regelmatig in contact komen met de doelgroep van deze interventie. Deze doorverwijzers spelen een cruciale rol bij de screening. Vaak melden deelnemers zich aan nadat een doorverwijzer hen op het programma heeft gewezen. Dit zijn Centrale Zorgverleners (CZV), huisartsen, kinderartsen, jeugdartsen, verpleegkundigen van de Jeugdgezondheidszorg (JGZ), psychologen, intern begeleiders en sportcoördinatoren op scholen, medewerkers van het Centrum voor Jeugd en Gezin, maar ook al deelnemende sportinstructeurs, fysiotherapeuten en diëtisten.

## 1.4 In- en exclusiecriteria

Bij de screening van de deelnemers worden de volgende in- en exclusiecriteria gehanteerd:

### Inclusiecriteria:

- Cool 2B Fit is een Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). Wanneer individuele adviezen met een korte gecombineerde leefstijlinterventies (GLI kort) niet tot het gewenste resultaat heeft geleid dan komt het kind in aanmerking voor Cool 2B Fit (GLI);
- Kinderen komen in aanmerking voor Cool 2B Fit vanaf het niveau GGR matig verhoogd. Dit houdt in dat kinderen met overgewicht in combinatie met de aanwezigheid van risicofactoren of co-morbiditeit in aanmerking komen. Ook de ernstige vormen van overgewicht - obesitas graad I, II of III-, al dan niet in combinatie met de aanwezigheid van risicofactoren of co-morbiditeit.

### Exclusiecriteria kinderen:

- Kinderen met secundaire obesitas (obesitas door een medische oorzaak);
- Kinderen met psychologische en/of gedragsproblemen, die storend zijn/werken op het groepsproces/ sporten. Dit wordt getest middels de psychologische test SDQ<sup>1</sup> (Strengths and Difficulties Questionnaire) die ingevuld wordt door ouders en kind zelf \*PedsQL<sup>2</sup> (Pediatric Quality of Life Inventory, kind en ouderversie);
- Onvoldoende of niet gemotiveerde kinderen (middels psychologische testen SDQ en PedsQL);
- Onvoldoende intellectueel vermogen van het kind om het programma te kunnen volgen. Kinderen die op een zmlk-school zitten (Zeer moeilijk lerende kinderen).
- <sup>1</sup>SDQ is een korte screeningslijst die de psychische problematiek en vaardigheden bij kinderen van 3 tot en met 16 jaar meet ( Achenbach et al., 2008)  
<sup>2</sup>PedsQL is een vragenlijst over de kwaliteit van leven van kinderen en jongeren in te vullen door de kinderen zelf en hun ouders. Het bevat 23 items en 4 subschalen (lichamelijk, emotioneel, sociaal en school functioneren) (Varni e.a.1999; Bastiaansen e.a. 2004a)

### Exclusiecriteria intermediair: Ouders/opvoeders:

- Ongemotiveerde ouders/ opvoeders. Dit wordt tijdens de intake door de professionals gezamenlijk bepaald;
- Onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal. Eén van de ouders moet de taal voldoende beheersen;
- Niet bereid of in staat om alle ouderbijeenkomsten bij te wonen.

### Intermediair: sport en beweegaanbieders

- Voor sport- en beweegaanbieders en gemeenten hanteren we geen in- en exclusiecriteria. Per gemeente kan er in eerste instantie slechts 1 lokaal team deelnemen. Dit is echter afhankelijk van de grootte van de gemeente en wordt in overleg met de Stichting Cool 2B Fit bepaald.

De Centrale Zorg Verlener (CZV) heeft een belangrijke coördinerende taak en kan de juiste screening maken of het kind wel of niet geschikt is voor het Cool 2B Fit programma.

## Schema: indicatie Cool 2B Fit

	Indicatie		Interventie	Domein
	BMI en risico	GGR		
5	BMI > 40 (obesitas graad III) Of BMI 35-40 (Obesitas graad II) & risicofactoren of co morbiditeit	Extreem verhoogd GGR	Cool 2B Fit	Zvw
4	BMI 35-40 Of BMI 30-35 (Obesitas graad I) & risicofactoren of co morbiditeit	Sterk verhoogd GGR	Cool 2B Fit	Zvw
3	BMI 30-35 Of BMI 25-30 (Overgewicht & risicofactoren of co morbiditeit)	Matig verhoogd GGR	Cool 2B Fit	Zvw
2	BMI 25-30 (Overgewicht)	Licht verhoogd GGR	Individuele gezondheidsadviezen over gezonde leefstijl & Beweegaanbod in de wijk	Zvw Gemeente
1	BMI < 25 (Gezond gewicht)	Geen GGR		

(GGR: Gewicht gerelateerd Gezondheid Risico)  
Body Mass Index (BMI) van het kind (gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht)

### 1.5 Betrokkenheid doelgroep

In Twente draaiden van 2003 tot 2010 vier succesvolle interventies voor kinderen met overgewicht en obesitas. De professionals van deze interventies hebben de handen in één geslagen en samen met de GGD Twente en Roset (Regionale Ondersteuning Eerste lijn Twente) hebben ze een uniform multidisciplinaire interventie ontwikkeld. De beste onderdelen uit de verschillende interventies zijn samen gesmeed tot één interventie: Cool 2B Fit. Om de continuïteit en kwaliteit van de interventie te waarborgen is tegelijkertijd (begin 2011) de Stichting Cool 2B Fit opgericht.

De zorgprofessionals van de Cool 2B Fit teams in Nederland zijn actief betrokken bij de optimalisatie en doorontwikkeling van de interventies via evaluatieformulieren en mailverkeer. Het evalueren en afnemen van de vragenlijsten bij kinderen en ouders is een vast onderdeel van de interventie Cool 2B Fit. Op deze manier wordt de interventie continu gemonitord en geoptimaliseerd en sluit de interventie aan bij de leefwereld van de doelgroep.

## 1.6 Hoofddoel en subdoelen

### Hoofddoel:

Na de interventie hebben kinderen met overgewicht of obesitas een gezonder gewicht.

### Subdoelen:

#### 1. Gezonder Voedingsgedrag:

- De deelnemer verhoogt de consumptie van groenten.
- De deelnemer verhoogt de consumptie van fruit.
- De deelnemer begint vaker met ontbijten.
- De deelnemer verhoogt de inname van water, koffie of thee zonder suiker.
- De deelnemer verbetert het eetgedrag met betrekking tot tussendoortjes.

#### 2. Gezonder Beweeggedrag:

- Minstens 60% van de deelnemers is lid van minimaal één sportclub.
- De conditie van de deelnemer verbetert na een jaar en twee jaar na de start van het Cool 2B Fit-programma.


#### 3. Verbetering Kwaliteit van Leven:

- De deelnemer ervaart minder sociale en emotionele problemen volgens de PedsQL-scores.
- Ouders signaleren minder sociale en emotionele problemen bij de deelnemer volgens de PedsQL-scores.

### Meetmomenten:

- De subdoelen worden geëvalueerd na 1 en 2 jaar.

## 1.7 Aanpak

Periode	Onderdelen		Evaluaties
Werving Aanmelding	Na aanmelding • Informatiebijeenkomst • Intake • Startgesprek		
<b>1<sup>e</sup> jaar</b>	Intensieve fase (1 jaar):  • 20 thema sportlessen • 20 sportlessen • 9 ouderbijeenkomsten - 4 ouderbijeenkomsten diëtist - 5 themasportlessen ouder en kind  • 42 interactieve oudermails • doorgeleiden naar sportclub	e-coaching (1 jaar)  	4 individuele evaluaties (elke 3 maanden)
<b>2<sup>e</sup> jaar</b>	Follow up fase (1 jaar) • Sporten bij eigen sportclub	e-coaching (1 jaar)	4 individuele evaluaties (elke 3 maanden)

### Tabel: Opzet van de interventie

Afkortingen in tabel: SP = sportinstructeur, D = diëtiste, Kft= Kinderfysiotherapeut

	Stappen	Wanneer	Wie	Frequentie	Duur
1	Oprichting multidisciplinair Cool 2B Fit team	moment oprichten team	Een van de -professionals uit het lokale team	n.v.t.	n.v.t.
2	Implementatie interventie	Na aanmelding bij stichting Cool 2B Fit	Coördinator van lokale team	n.v.t.	n.v.t.
3	Netwerk opbouwen 1. Door-verwijzers 2. Sport-aanbieders	Voorafgaand aan werving deelnemers	De teamcoördinator zoekt contact met de projectleider van Kind naar Gezond Gewicht en neemt deel aan het Ketenzorgoverleg. Daarnaast onderhoudt de coördinator nauwe banden met de CZV.  Alle professionals uit het team moeten een netwerk van doorverwijzers opbouwen.  De kinder-fysiotherapeut bouwt samen met de sportinstructeur een netwerk op van sportaanbieders in de gemeente.	n.v.t.	Een netwerk moet je onderhouden, dus doorlopend.
4	Werving deelnemers (Minimaal 3-4 deelnemers)	Voorafgaand aan start interventie	Lokale teams in samenwerking met het Ketenzorg team Kind naar Gezond Gewicht en de CZV. Tevens met ondersteuning van Stichting Cool 2B Fit	n.v.t.	Gemiddeld 3 tot 6 mnd.
5	Aanmelding en intake deelnemers	T=0	Met team (D//Kft) In- en exclusiecriteria <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informatiebijeenkomst</li> <li>• Intake</li> <li>• Startgesprek</li> </ul>	3x	Elke afspraak duurt een half uur
6	Intensieve fase fase.	0-12 mnd	Met team (D//Kft/ SP)	40 x sporten per jaar 9 ouderbijeenkomsten  Elke week, met uitzondering van vakanties, wordt een interactieve mail gestuurd (in totaal 42) met thuisopdrachten	1 uur sporten kinderen Sportlessen afgewisseld met themasportless en 1 uur ouderbijeenkomsten (groep)  3-10 minuten interactieve mail met maken van thuisopdracht
7	Evaluaties	3 6, 9,12, 15, 18, 21 en 24 mnd.	Met team (D/ Kft)	8x	40 min. (individueel)
8	Coach-online (E-coaching)	0-24 mnd	Coördinator van het lokale team	1x per 2 weken	5 min. (digitaal) (individueel)

## 1.8 Inhoud van de interventie

In deze handleiding zijn de onderstaande onderdelen tot in detail uitgeschreven, waarbij startende lokale teams nog een persoonlijke toelichting op de interventie krijgen.

### 1. Oprichting van het Cool 2B Fit team

Er dient eerst een team samengesteld te worden die bestaat uit de disciplines: sportinstructeur/ sportaanbieder, kinderfysiotherapeut, en diëtist die aan vastgestelde eisen dienen te voldoen (zie hoofdstuk locatie en uitvoerders). Elke professie kan het initiatief nemen om het team samen te stellen. Als één van de disciplines contact opneemt met de stichting Cool 2B Fit, wordt aangegeven dat in het eigen netwerk gezocht moet worden naar de overige verplichte disciplines. De stichting kan wel meedenken in dit proces en eventueel professionals uit haar netwerk voordragen. Er is pas sprake van een lokaal team als alle disciplines zijn vertegenwoordigd en voldoen aan de eisen die de stichting gesteld hebben. Een van de professionals moet de rol van coördinator op zich nemen en is daarmee aanspreekpunt voor de stichting. In de praktijk is dit vaak de kinderfysiotherapeut. Gezamenlijk gaat het team vervolgens de interventie implementeren.

### 2. Implementatie interventie

De interventie Cool 2B Fit wordt geïmplementeerd met ondersteuning van de Stichting Cool 2B Fit, die een duidelijk implementatieplan volgt. Lokale teams melden zich aan en ondergaan eerst een screening om te beoordelen of ze aan de gestelde voorwaarden voldoen. Na goedkeuring ondertekenen zij een Stichtingsovereenkomst en een huishoudelijk reglement. Vervolgens ontvangen de teams uitgebreide informatie en begeleiding. De teams krijgen toegang tot een online portaal met materialen en handleidingen en kunnen rekenen op ondersteuning via de helpdesk, zowel tijdens als na de invoering van het programma. Daarnaast worden via Webinars trainingen en workshops aangeboden voor teamleden.

#### Cool 2B Fit portaal voor zorgprofessionals

Op het portaal van de zorgprofessionals is er een duidelijk stappenplan te vinden, waarin elke stap gedetailleerd wordt beschreven. Zorgprofessionals kunnen hier alle benodigde materialen downloaden. Daarnaast is er een Webinar beschikbaar waarin het gehele programma wordt toegelicht.

- Stap 1: Werving
- Stap 2: Informatiegesprek
- Stap 3: Intake
- Stap 4: Startgesprek
- Stap 5: Intensieve fase
- Stap 6: Evaluaties
- Stap 7: Coach online

Bij de intensieve fase zijn alle themasportlessen per les duidelijk omschreven en zijn de benodigde materialen toegevoegd, of kan er besteld worden. De acties die uitgevoerd moeten worden om een deelnemer te activeren, zijn helder beschreven in het stappenplan, waarvan veel onderdelen geautomatiseerd zijn. De driemaandelijke evaluaties zijn duidelijk omschreven is.

#### Lokale aanpassingen in uitvoering

Hoewel Cool 2B Fit een vast protocol volgt, is er ruimte voor lokale aanpassingen. Teams kunnen werving en locaties afstemmen op de behoeften van hun gemeente. Zo kan voorlichtingsmateriaal worden aangepast aan verschillende culturele achtergronden of specifieke doelgroepen.

### 3. Netwerk opbouwen

#### Netwerk doorverwijzers

Professionals van het lokale team moeten contact leggen met alle potentiële doorverwijzer van deelnemers aan het programma.



De teamcoördinator zoekt contact met de projectleider van Kind naar Gezonder Gewicht in hun gemeente en neemt deel aan het Ketenzorgoverleg. Daarnaast onderhoudt de coördinator nauwe banden met de Centrale Zorgverlener. De Stichting biedt hierbij ondersteuning met een reeks van materialen zoals: flyers, posters, folders, banners en de website.

#### Netwerk sportaanbieders

Tevens moet het aanbod van alle sportaanbieders in de regio in kaart worden gebracht en hier moet een goed netwerk worden opgebouwd. Een ambitieus doel van het programma is dat 60% van de kinderen na de interventie sporten bij een sportclub of vereniging. De kinderfysiotherapeut (samen met de sportinstructeur uit het lokale team) vervullen hierbij een belangrijke rol. Zij moeten de kinderen in de loop van de interventie in contact brengen met een, voor de deelnemer, geschikte sportclub of sportaanbieder. Voor de ene deelnemer is dit een waterpoloclub en voor bijvoorbeeld een andere deelnemer kan dit een volleybalvereniging zijn. De sportaanbieder moet op de hoogte zijn van de interventie, zodat hij/zij de deelnemer ook goed kan begeleiden. Concreet neemt de kinderfysiotherapeut (sportinstructeur) contact op met de desbetreffende trainer om afspraken te maken omtrent het sporten van het kind. Voor verdere informatie zie punt 6 intensieve fase, onderdeel sporten.

#### **4. Werving deelnemers (Minimaal 4 deelnemers)**

De doelgroep komt in veel gevallen in aanraking met de interventie door een doorverwijzing van de Centrale Zorgverlener, JGZ (schoolarts, schoolverpleegkundige, verpleegkundige gezond gewicht) huisarts, kinderarts, diëtist, kinderfysiotherapeut, psycholoog/ maatschappelijk werk of leerkracht. Om dit goed te laten verlopen is het opbouwen van een netwerk, waarbij het lokale team de doorverwijzers kent en goed heeft geïnformeerd over de interventie een vereiste. Het opbouwen van een netwerk wordt hierboven beschreven. De Stichting biedt hier ondersteuning in door middel van diverse materialen die ingezet kunnen worden zoals: flyers, posters, folders, banners en de website. Tevens krijgen de lokale teams voorbeelden van persberichten en artikelen die ze naar de lokale en regionale media kunnen sturen. Op deze manier wordt er bekendheid aan de interventie gegeven. Het kan dus ook zijn dat ouders en kinderen zelf contact opnemen met de organisatie van de interventie, omdat ze een artikel in de weekkrant, buurtkrantje of een poster op school hebben zien hangen. In eerste instantie dien je te starten met minimaal 3-4 deelnemers. Daarna kunnen deelnemers wekelijks instromen.

#### **5. Aanmelding en intake deelnemers**

De aanmelding en intake is onderverdeeld in 3 stappen:

- Informatiegesprek
- Intake
- Startgesprek

##### **Informatiegesprek**

Na de aanmelding volgt er eerst een informatiegesprek over Cool 2B Fit door de teamcoördinator. Hier wordt het programma uitgelegd, de kosten besproken en de lichaamswaarden gemeten. Tevens krijgt de coördinator een eerste indruk van de deelnemer en de ouder(s). Na instemming van de ouders krijgen ze voor de intake een uitnodiging per mail met vragenlijsten over voeding, voedingsgedrag, kwaliteit van leven, slaap en sport en bewegen. Deze vragenlijsten moeten ze voor start van de intake online hebben ingevuld. Nadat de vragenlijsten zijn ingevuld door de ouders, verstuurd de teamcoördinator een uitnodiging voor de intake.

##### **Intake**

Ze krijgen een intake bij de kinderfysiotherapeut van een half uur en bij de diëtist van een half uur. Dit wordt gezamenlijk gepland.

Deelnemers met hun ouders worden zorgvuldig gescreend waarbij de beschreven in- en exclusiecriteria worden gehanteerd.

Het eerste half uur gaat het kind met de ouders naar de kinderfysiotherapeut. Er wordt een motorische test afgenomen (MABC, onderdelen Balvaardigheid en Statisch en Dynamisch evenwicht en de 4 ss-en test). Tevens de vragenlijst Sport en Gezondheid. Tot slot wordt de conditietest Treadmill test afgenomen. Het tweede half uur gaan de kinderen naar de diëtist. Er wordt een voedingsanamnese

afgenomen, ontstaansgeschiedenis en de criteria worden uitgevraagd. De al ingevulde vragenlijsten worden doorgenomen. Ook wordt gevraagd naar redenen en motivatie van deelname.

Na afloop van de intake vindt er een Multidisciplinair Overleg (MDO) plaats, waarbij wordt beoordeeld welke kinderen en ouders voldoen aan de inclusiecriteria. Deelnemers en ouders ontvangen vervolgens telefonisch bericht of ze door de intake zijn gekomen en kunnen deelnemen aan het Cool 2B Fit programma. Indien ze geselecteerd zijn ontvangen ze een uitnodiging voor een startgesprek.

Kinderen die niet door de intake komen, worden ofwel terugverwezen naar de Centrale Zorgverlener of krijgen een op maat gemaakt individueel traject aangeboden. In dit individuele traject kunnen afzonderlijke zorgprofessionals worden ingezet, afhankelijk van de specifieke behoeften en situatie van het kind.

### **Startgesprek**

Tijdens het startgesprek (half uur) wordt de behandelovereenkomst met automatische incasso ondertekend. Tegelijkertijd wordt het behandelplan opgesteld, waarin doelen worden geformuleerd met betrekking tot gedragsverandering en probleemoplossing. Afsluitend ontvangen de deelnemers het jaarschema, inclusief informatie over sportlessen, themasportlessen, oudermails, data groepsbijeenkomsten met de diëtist en data voor themasportlessen voor ouder en kind.

## **6. Intensieve fase**

- De intensieve fase duurt 1 jaar en bestaat uit 40 sportlessen en 4 individuele evaluaties
- Dit zijn afwisselend 20 sportlessen en 20 thema sportlessen van 1 uur, waar alle onderwerpen aan bod komen.
- In de vakanties zijn er geen sportlessen.
- De sportlessen worden door de sportinstructeur gegeven en de thema sportlessen door een kinderfysiotherapeut.
- De kinderfysiotherapeut is de lokale coördinator van de Cool 2B Fit groep.
- Onderwerpen: “gedragsverandering” en “probleem oplossen” worden besproken tijdens de individuele evaluatiemomenten. Dus veel meer zorg op maat.
- De allereerste keer dat je start met een groep, dien je te starten met een groep van minimaal 4 kinderen. Daarna kunnen deelnemers en hun ouders elke maand instromen.
- Ouders krijgen elke week een interactieve mail met het onderwerp wat op dat moment met de themalessen wordt besproken met een daarbij behorende thuisopdracht. Dit gaat automatisch via de mail.
- De ouderbijeenkomsten, 9 bijeenkomsten van 1 uur per jaar. Dit zijn 4 ouderbijeenkomsten en 5 kind ouder themasportlessen (hierbij sporten de ouders samen met de kinderen, waarbij een thema wordt behandeld). In de maanden juli, augustus en december zijn er geen ouderbijeenkomsten.
- Voor elke vakantieregio is een eigen schema te downloaden. Zie voorbeeldschema hieronder van regio Noord.

## Totaal overzicht Regio Noord 2024

Wk Nr.	Mail naar ouders Onderwerpen	Wk nr.	Themasportlessen Onderwerpen
1	Kerstavakantie Noord Proost! Op een sprankelend nieuwjaar	1	
2	De energiebalans	2	Sportlessen
3	Invloed van de ouders	3	Wat zijn mijn leefstijlgewoonten en wat wil ik anders gaan doen?
4	Schijf van 5	4	Sportlessen
5	Boodschappentips	5	Schijf van 5 Groepsbijeenkomst ouders
6	Trots zijn op jezelf	6	Sportlessen
7	Eetgewoonten	7	Trots zijn op jezelf
8	Voorjaarsvakantie Noord	8	Voorjaarsvakantie Noord
9	Bewegrichtlijn	9	Sportlessen
10	Vet- en Spiermassa	10	Schijf van 3 Samen sterk Themasportlessen met ouders
11	Wat zijn gezonde tussendoortjes en snacks?	11	Sportlessen
12	Tussendoortjes	12	Gezond kiezen en winnen
13	Toffie ontbijtvetjes	13	Sportlessen
14	Ontbijten: Samen de dag starten	14	Gezond ontbijten Vraag je ontbijt Groepsbijeenkomst ouders
15	Gezond picknicken	15	Sportlessen
16	Tips voor lunch op school	16	Lunch op school
17	Gezond drinken	17	*Gezond drinken Drinkesschatjacht
18	Meivakantie Noord	18	Meivakantie Noord
19	Meivakantie Noord	19	Meivakantie Noord
20	Reclamatermen en zoetstoffen	20	Sportlessen
21	Heeft slaap invloed op je gewicht?	21	Slepend wijs Themasportlessen met ouders
22	Waarom sporten goed is voor kinderen	22	Sportlessen
23	Gezonde keuzes leren maken	23	Sportlessen
24	Lijf eten: Check deze tips	24	Gezonde keuzes leren maken
25	Traktaties	25	Sportlessen
26	Alternatieven voor brood	26	Hoeveel boterhammen kan ik ervoor eten? Groepsbijeenkomst ouders
27	Vakantietips	27	Sportlessen
28	Actief blijven in de vakantie. Weg van het scherm	28	Vakanties: het gezonde vakantieavontuur
29	Durf "NEE" te zeggen	29	Sportlessen
30	Zorgedrag, hoe ga je daar mee om?	30	Nieuw leren zeggen Themasportlessen met ouders
31	Zomervakantie Noord	31	Zomervakantie Noord
32	Zomervakantie Noord	32	Zomervakantie Noord
33	Zomervakantie Noord	33	Zomervakantie Noord
34	Zomervakantie Noord	34	Zomervakantie Noord
35	Zomervakantie Noord	35	Zomervakantie Noord
36	Emoties en gedrag	36	Sportlessen
37	Positief leren denken	37	Emoties en gedrag
38	Etiketten lezen	38	Sportlessen
39	Hoe lees je een etiket?	39	Etiketten lezen Caloriekeuzes Groepsbijeenkomst ouders
40	Het motiveren van bewegen	40	Sportlessen
41	Hoe lang moet je bewegen	41	Tussendoortjes: Hoe lang moet ik rennen?
42	Weerbaarheid	42	Sportlessen
43	Hoe maak je een gezonde leefstijl bespreekbaar?	43	Weerbaarheid: Sterk is samenwerking Themasportlessen met ouders
44	Herfstvakantie Noord	44	Herfstvakantie Noord
45	Waarom vind je iets lekker?	45	Sportlessen
46	Samen leren (samen) eten	46	Smaken en proeven: Het lekkerbekkenschap
47	Gezond genieten met Bewuste keuzes	47	Sportlessen
48	Mag ik een ijsje?	48	Tussendoortjes: Ijsjes
49	Pesten	49	Sportlessen
50	Pest: Hoe kan je je kind helpen?	50	Wat zeg ik als ik gepest wordt? Themasportlessen met ouders
51	Zeg "NEE" tegen de decemberkilo's	51	Sportlessen
52	Kerstavakantie Noord	52	Kerstavakantie Noord

\*Net voor de meivakantie zijn er 2 themasportlessen achter elkaar.

Reden: Officieel is er maar 1 week meivakantie, maar veel scholen plannen hier 2 weken meivakantie.

## Het sporten Reguliere sportlessen

De sportlessen worden gegeven door de sportinstructeur. De lessen zijn zeer gevarieerd en plezier in bewegen staat voorop. Tevens is opbouw van spierkracht en conditie, in tegenstelling tot het neerzetten van sportprestaties, belangrijk.

De sportlessen duurt een uur. Het begint met een warming up (5-10 minuten), waarna er 20 minuten spierkrachttraining en 20-30 minuten conditietraining (vaak in spelvorm) geoefend wordt. Tot slot een cooling down. De sportinstructeur bepaald zelf de inhoud van die les volgens deze opbouw. Ook kan de kinderfysiotherapeut een lokale trainer van een (liefst een niet zo bekende sport) sportclub uitnodigen om een training te verzorgen. Afhankelijk van de gekozen sport wordt die gegeven op de eigen sportlocatie of trainingslocatie van die desbetreffende sportclub. De bedoeling is dat kinderen op deze manier met een voor hun niet zo bekende sport in aanraking komen.

## **Themasportlessen (bewegend leren)**

- Er zijn 20 themasportlessen ontwikkeld door studenten van de opleiding CALO in Zwolle in samenwerking met de Stichting Cool 2B Fit.
- De themasportlessen staan in een tabel op de website met bijbehorende materialen
- De themasportlessen worden gegeven door de kinderfysiotherapeut.
- De themasportlessen zijn gekoppeld aan de interactieve mails met thuisopdracht die ouders elke week in hun mailbox krijgen.
- De themasportles duurt een uur en begint met een warming up, themasportles en eindigt met een eindspel.
- Alles wordt daarbij zoveel mogelijk visueel en concreet ondersteund met plastic voedingsmiddelen en gekleurde plaatjes.

## **Thema's die aan bod komen zijn:**

### T.a.v. voeding

- De energiebalans
- Schijf van 5
- Eetgewoontes
- Wat heeft uw kind per dag nodig
- Drinken en zoetstoffen
- Ontbijt
- Tussendoortjes
- Wat geeft u uw kind mee naar school
- Etiketten lezen
- Smaken en proeven
- Vakanties en voeding

### T.a.v. bewegen

- Schijf van drie, met de Beweegrichtlijn voor kinderen
- Spiermassa en vetmassa
- Inactiviteit
- Motiveren en volhouden extra bewegen
- Hoe belangrijk is sporten
- Invloed van slaap en beeldschermgebruik op gewicht
- Vakanties en bewegen

### T.a.v. Gedrag (kwaliteit van leven)

- Emoties en gedrag
- Nee leren zeggen ouders/ kind
- Weerbaarheid
- Pesten

## **De ouder- bijeenkomsten**

Er zijn 9 ouderbijeenkomsten van één uur. Vier groepsbijeenkomsten van 1 uur gegeven door de diëtist en vijf themasportlessen van 1 uur, waarbij de ouder samen met het kind sport.

### **Ouderbijeenkomsten gegeven door diëtist**

- Bijeenkomst 1: Schijf van 5. Verzadigd en onverzadigd vet. Eetgewoonten.
- Bijeenkomst 2: Drinken. Ontbijten. Wat geef je je kind mee naar school?
- Bijeenkomst 3: Tussendoortjes. Trakteren.
- Bijeenkomst 4: Etiketten lezen. Smaken en proeven. Vakanties.

### **Vijf themasportlessen samen met ouder en kind**

- Weerbaarheid
- Pesten
- Nee zeggen
- Schijf van 3
- Slaap

## Beweegspelletjes

In Coronatijd heeft de Stichting Cool 2B Fit 10 erg leuke beweegspelletjes bedacht. Deze komen terug in de interactieve mails die verstuurd worden net voor de zomervakantie en kerstvakantie. Ook staan ze op de homepage van de website.

## Beweegspelletjes

1. Het actieve dobbelsteenspel
2. Het alfabet work-out spel
3. Kruisje- rondje spel
4. Beweeg- en kaartenspel
5. Work-out Yatzhee
6. Work-out flessenkegelspel
7. Het ballengooien spel
8. Cijfer-memory
9. Het telspel
10. Bewegend ganzenborden

## Eet- drink- en beweegdagboek

Een eet-, drink- en beweegdagboek is een lijst waarop de ouders samen met hun kind bijhouden wat hun kind eet en drinkt in een week en wat hun kind in een week aan beweging en rustige activiteiten heeft gedaan. Het dagboek is gedigitaliseerd. Het eet- drink- en beweegdagboek wordt met 3, 12 en 24 maanden ingevuld. Dit wordt individueel besproken tijdens de evaluaties.

## 7. Evaluaties Cool 2B Fit



- Twee jaar lang is er elke drie maanden een individuele evaluatie deelnemer en ouder.
- De evaluatie wordt uitgevoerd door diëtist en kinderfysiotherapeut.
- Er wordt met de evaluatie gebruik gemaakt van het digitale behandelplan.
- Met start (T0), met 12 maanden (T1) en met 24 maanden (T2) zijn data die worden verzameld voor wetenschappelijk onderzoek.

### Overzicht van de individuele evaluaties deelnemer en ouder

Tijdstip	Activiteiten en evaluaties	Details
<b>Start (T0)</b>	Begin van het traject	- Gebruik van digitaal behandelplan - Gedragsverandering en probleemoplossing besproken - Meten lichaamswaarden
<b>3 maanden</b>		- Meten lichaamswaarden - Voortgang bespreken - Doorverwijzing naar sportclub indien nodig - Behandelplan en persoonlijke doelstellingen (gedragsverandering en probleemoplossing) bespreken - Eet- en beweegdagboek bespreken (invullen voorafgaand aan evaluatie)

<b>6-9-15-18-21 maanden</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meten lichaamswaarden</li> <li>- Voortgang bespreken</li> <li>- Doorverwijzing naar sportclub als het nog niet gelukt is</li> <li>- Behandelplan en persoonlijke doelstellingen (gedragsverandering en probleemoplossing) bespreken</li> </ul>
<b>12 maanden (T1)</b>	Evaluatie met extra testen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meten lichaamswaarden</li> <li>- Voortgang bespreken</li> <li>- Doorverwijzing naar sportclub als het nog niet gelukt is</li> <li>- Behandelplan en persoonlijke doelstellingen (gedragsverandering en probleemoplossing) bespreken</li> <li>- Individuele conditietest (Treadmill test)</li> <li>- Vragenlijsten verstuurd naar deelnemer via website en controleren of het is ingevuld</li> <li>- Procesevaluatie verstuurd naar ouders en kind en controleren of het is ingevuld</li> <li>- Eet- en beweegdagboek bespreken</li> </ul>
<b>24 maanden (T2)</b>	Eindbeoordeling en evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zelfde activiteiten als bij 12 maanden evaluatie (T1)</li> <li>- Behandelplan voortgang en conclusies over het volledige traject</li> </ul>

### **8. Coach online (E-coaching)**

De online coach is optioneel. In de intensieve fase en follow-up fase kunnen deelnemers, samen met hun ouders, gedurende twee jaar begeleid worden via het coach online project (E-coaching) om hun veranderde leefstijl op de lange termijn vol te houden. Deze coach online houdt in dat ouders elke twee weken het gewicht van hun kind via een beveiligd gedeelte van de website doorgeven en hierop feedback ontvangen en kunnen geven. Daarnaast kan de functie ook als chat gebruikt worden. De online coach wordt uitgevoerd door de teamcoördinator.

#### **Waarom Coach online?**

Coach online is een soort herinnering/ steun om de nieuwe aangeleerde leefstijl op langere termijn vol te houden. Wanneer de coach online netjes en correct wordt bijgehouden, blijkt dat ouders veel alerter zijn en kinderen beter op hun gewicht blijven.

#### **Uitvoering**

De online coach houdt in dat het kind elke week op een vast tijdstip op de weegschaal gaat staan. Het meten van de lengte is niet nodig, omdat de kinderen in principe op gewicht moeten blijven; de lengte wordt wel gemeten tijdens de follow-up bijeenkomsten.

Ouders ontvangen een automatische herinneringsmail. De Cool 2B Fit coördinator geeft vervolgens via het beveiligde gedeelte van de website korte, persoonlijke feedback terug. Deze feedback wordt ook naar het e-mailadres van de ouders gestuurd en is te vinden onder de link "testresultaten > coach online" op het beveiligde gedeelte.

Ouders kunnen reageren op de feedback en vragen stellen. De functie kan ook als chat gebruikt worden, zodat de Cool 2B Fit coördinator gemakkelijk contact houdt. Als het niet goed gaat, kan de Cool 2B Fit coördinator eerder ingrijpen door middel van adviezen en tips, bijvoorbeeld via mailcontact of door ouders uit te nodigen voor een persoonlijk gesprek.

#### **Optioneel**

Niet alle ouders vinden het fijn om elke 2 weken het gewicht van hun kind door te geven. Ouders kunnen vooraf aangeven of ze hier wel of niet aan willen deelnemen. Dan kan de coach online voor die deelnemer worden uitgeschakeld. Ze hoeven niet het gewicht door te geven. Ze kunnen het ook als chat gebruiken.

## 2. Uitvoering

### 2.1 Materialen

<b>Werving</b>	<b>Materialen</b>
Website: <a href="http://www.cool2bfit.nl">www.cool2bfit.nl</a>	Website: <a href="http://www.cool2bfit.nl">www.cool2bfit.nl</a> - Zorgprofessionals - Ouders - Kinderen
Pr-materialen	- Flyers - Posters - Folders - Banners - Factsheets
<b>Uitvoering</b>	<b>Materialen op website</b>
Portaal zorgprofessionals	- Handleiding - Overzichtelijk stappenplan - Voortgang deelnemer volgen - Digitaal behandelplan met voortgangsoverzicht - Vragenlijsten/ procesevaluaties digitaal verstuurd en online in te zien. - Gezamenlijke verslaglegging - Drop-out en niet gestart - Coach online met chatfunctie en voortgangsoverzicht - Interactieve mails met thuisopdrachten met bijbehorende monitoring - Themaspportlessen met bijbehorende materialen - Webinars
Portaal ouders	- Voortgang zoon of dochter volgen - Behandelplan voortgangsoverzicht - Archivering van interactieve mails met thuisopdrachten - Verslaglegging inzien - Coach online met chatfunctie en voortgangsoverzicht - Beweegspelletjes voor thuis
<b>Evaluatie</b>	- Evaluatieformulieren ouders na 1 en 2 jaar - Evaluatieformulieren deelnemers na 1 en 2 jaar - Evaluatieformulier zorgprofessionals en sportinstructeur/ aanbieder - Monitoring resultaat per deelnemer, team, provincie en totaal
<b>Dataverzameling</b>	- Demografische gegevens - Lichaamswaarden - Conditie - Lid sportclub - Voedingsvragenlijsten - Kwaliteit van leven test - Evaluaties deelnemers, ouders en zorgprofessionals
<b>Stichting Cool 2B Fit</b>	- Overeenkomst voor startende teams - Huishoudelijk reglement voor lokale uitvoerende Cool 2B Fit teams - Communicatieplan voor Stichting Cool 2B Fit - Nieuwsbrief voor uitvoerende Cool 2B Fit teams - Geheimhoudingsverklaring en verwerkersverklaring - Privacy verklaring
<b>AVG proof</b>	- AVG proof beveiligd met authenticator - Aanmeldingen komen versleuteld binnen - Wordt veilig opgeslagen in database zonder emailgebruik

## 2.2 Type organisatie en locatie

Eén van de professionals kan het initiatief nemen om een multidisciplinair team op te starten in een nieuwe gemeente, waar de interventie nog niet loopt. De initiatiefnemer benadert dus zelf de andere verplichte disciplines in haar/zijn eigen netwerk. Samen vormen ze dan het lokale multidisciplinaire team en kunnen ze zich aanmelden voor de interventie.

Het multidisciplinaire team moet uit de volgende personen bestaan:

- Sportinstructeur/sportaanbieder met een erkende sportopleiding (MBO: sport en bewegen, CIOS, ALO of CALO);
- Kinderfysiotherapeut, (HBO, BIG geregistreerd, AGB-code);
- Diëtiste (HBO, kwaliteitsregister paramedici, AGB-code).

De gehele interventie wordt uitgevoerd in een sportschool, gymzaal of gym club, waarbij tevens een ruimte (of in de nabije omgeving) is, waar tegelijkertijd de ouderbijeenkomsten kunnen worden gehouden. De gymzaal moet voldoende groot zijn, zodat de kinderen vrij kunnen rennen. Er moet voldoende spelmaterial en toestellen aanwezig zijn, zodat er een gevarieerd sportaanbod gegeven kan worden.

Voor de intake en evaluaties is het handig dat er meerdere ruimtes aanwezig zijn, b.v. een fysiotherapiepraktijk, zodat de verschillende disciplines tegelijkertijd kunnen werken.

## 2.3 Opleiding en competenties van de uitvoerders

Uit de zorgstandaard kinderen met overgewicht en obesitas (PON 2011) blijkt dat een multidisciplinaire aanpak ook de enige effectieve wijze is om overgewicht en obesitas bij kinderen aan te pakken. Daarom bestaat het multidisciplinaire team van de interventie Cool 2B Fit uit de volgende professionals:

- Sportinstructeur/sportaanbieder met een erkende sportopleiding (MBO: sport en bewegen, CIOS, ALO of CALO);
- Kinderfysiotherapeut, (HBO, BIG geregistreerd, AGB-code);
- Diëtiste (HBO, kwaliteitsregister paramedici, AGB-code).

De rollen van de teamleden zijn opgenomen in de tabel met de titel: 'opzet van de interventie'.

### **Opleiding en competenties sportinstructeur:**

De sportinstructeur dient een erkende sportopleiding gevolgd te hebben. Ze moet leuke en afwisselende beweglessen kunnen geven (zowel qua inhoud als qua afstemming op de leeftijd van deelnemers) en zich met name richten op het verkrijgen van plezier in bewegen en verbeteren van spierkracht en conditie, i.t.t. het neerzetten van sportprestaties.

### **Opleiding en competenties kinderfysiotherapeut:**

De kinderfysiotherapeut is meestal de coördinator en regelt alle randzaken eromheen. Sommige kinderen hebben een zeer passieve leefstijl en/ of ervaren lichamelijke klachten bij beperkingen, de kinderfysiotherapeut kan beoordelen of en welke bewegingen mogelijk zijn. Tevens dient de kinderfysiotherapeut te beschikken over een netwerk van sportaanbieders, zodat ze de kinderen gericht kan doorgeleiden naar de sportclubs of sportaanbieders.

### **Opleiding en competenties diëtist:**

De diëtist dient kennis te hebben over recente ontwikkelingen op voedingsgebied en in staat te zijn om passend voedingsadvies te geven met inachtneming van culturele achtergronden en gewoonten.

Alle Cool 2B Fit professionals dienen voldoende kennis te hebben over het ontstaan, de behandeling en de valkuilen van obesitas in gezinnen. Ze moeten affiniteit met deze doelgroep hebben, niet veroordelend en positief tegenover kleine stapjes in het proces van gedragsverandering te staan en



dit op een positieve manier weten te stimuleren. Ieders bijdrage sluit aan bij zijn of haar professionele rol en verantwoordelijkheden. Aangezien ze binnen hun beroepsgroep zorgprofessionals zijn gaat de Stichting Cool 2B Fit ervan uit dat ze over bovenstaande competenties beschikken. Tot slot is een goede samenwerking binnen het team onmisbaar voor het goed implementeren en uitvoeren van de interventie.

## 2.4 Samenwerkingspartners of uitvoerders

### 1. Samenwerking multidisciplinaire team

De samenwerking van de verschillende (zorg)professionals is van belang voor de interventie. Het uitgangspunt bij de rol- en taakverdeling is dat iedereen bijdraagt vanuit de verantwoordelijkheden die bij zijn of haar functie horen en conform de lokale afspraken. Ze moeten elkaar kunnen versterken en ieder moet zijn eigen netwerk aanspreken voor de werving van de deelnemers.

Het lokale Cool 2B Fit team

Het sporten wordt door sportinstructeur en de thema sportlessen door de kinderfysiotherapeut uitgevoerd.

De 4 ouder- bijeenkomsten worden door diëtist uitgevoerd.

De 5 thema sportlessen ouder en kind worden door de kinderfysiotherapeut uitgevoerd.

## 2. Gemeenten

### Gemeenten of GGD

De gemeente met GGD (Gemeentelijke/gewestelijke gezondheidsdienst) moet een geïntegreerde lokale aanpak ontwikkelen die gezondheid, sport, bewegen en het sociale domein verbindt. Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en Sportakkoord II vormen de basis voor een samenhangend gezondheidsbeleid. Op basis van deze akkoorden en de bijbehorende specifieke uitkering (SPUK) kunnen ze een lokale strategie ontwikkelen op het gebied van gezondheid, sport en bewegen, evenals de sociale basis.

### Projectleider Kind naar Gezonder Gewicht

Bij gemeenten die aangesloten zijn bij JOGG en deelnemen aan Kind naar Gezonder Gewicht wordt een projectleider binnen de gemeente aangesteld voor Kind naar Gezonder Gewicht. Hij/ zij zorgt voor netwerkvorming op bestuurlijk-, management- en uitvoerend niveau en coördineert dit. Het doel is een goed functionerend ketenzorgteam in elke gemeente (of wijk) voor kinderen met overgewicht. Lokale Cool 2B Fit teams kunnen zich hierbij aansluiten en gebruik maken van dit netwerk. Voor ontwikkelingen op het gebied van een gezonde leefstijl voor kinderen zijn GALA gelden en SPUK gelden beschikbaar.

Belangrijke ketenzorgpartners in het projectteam zijn:

- Centrale Zorg Verlener
- Huisartsen kinderartsen
- GGD/ JGZ: schoolartsen schoolverpleegkundigen
- Gemeente: Centrum Jeugd en gezin  
Buurtsportcoach
- Scholen: lb-ers en sportcoördinatoren
- Diëtisten en kinderfysiotherapeuten
- Maatschappelijk werkers/ gezinsbehandelaars

### Centrale Zorg Verlener (CZV)

De CZV heeft 2 kerntaken:

1. De begeleiding van kind en gezin.
2. De coördinatie van de integrale en multidisciplinaire ondersteuning en zorg voor deze kinderen.

De CZV werkt vanuit een brede blik, domein-overstijgend en als spin in het web. Hierbij zet de CZV in

op het versterken van het zelfmanagement van het gezin, zodat zij steeds meer zelfstandig in staat zijn om duurzame gedragsverandering te bereiken. Op dit moment kiezen veel gemeenten ervoor om de rol van Centrale zorgverlener door de JGZ in te laten vullen, omdat dit goed aansluit op het basispakket van de JGZ.

**De rol van de CVZ heeft de volgende competentiegebieden:**

1. Coördinator
2. Samenwerkingspartner
3. Communicator
4. Reflectieve professional
5. Kwaliteitsbevorderaar
6. Gezondheidsbevorderaar

De kern van de rol van CZV bestaat uit het werken vanuit een brede blik, het afnemen van de brede anamnese, het opstellen van het plan van aanpak met kind en gezin en het ondersteunen in het proces waar nodig. Dit wordt gedaan vanuit een coachende houding met aandacht voor het versterken van zelfmanagement van kind en gezin in elke fase van de aanpak.

**Coachen en aansluiten bij kind en gezin**

De aanpak van overgewicht vraagt om een gezinsbenadering. De CZV legt de focus zowel op het kind als het gezin. De focus van de CZV ligt daarbij op de kwaliteit van leven van het kind en in de tweede instantie op stabilisatie van het gewicht. Kwaliteit van leven gaat over welbevinden, geluk, mee kunnen doen en positieve aandacht krijgen. Coachen is de voorkeurs handwijze van de CZV. De gedragsdeskundige neemt vanaf 2024 niet meer deel aan het team. Bij problematiek op dat gebied kan de CZV de daarbij behorende passende hulp inschakelen. Als er tijdens het programma Cool 2B Fit blijkt dat er meer hulp nodig is binnen een gezin, kan er worden terugverwezen naar de CVZ voor gerichte doorverwijzing.

**3. Sport- en beweegaanbieders**

Aangezien een van de doelen erop gericht is om deelnemers lid te laten worden van een lokale sport- of beweegaanbieder is hiervoor binnen het programma ook gerichte aandacht. Elk lokaal Cool 2B Fit team dient een netwerk op te bouwen van lokale sportverenigingen en beweegaanbieders in de betreffende gemeente.

**4. Samenwerking in de ketenzorg**

De samenwerking in de ketenzorg (Centrale Zorgverlener, JGZ, kinderartsen, huisartsen, sportaanbieders, fysiotherapeut, diëtiste, psycholoog, sportinstructeur, gemeente, scholen) in een gemeente moet op elkaar afgestemd worden, zodat er een goede signalering en doorverwijzing plaats vindt. Optimaal is dat hiervoor binnen een gemeente een ketenzorgteam: Kind naar Gezond Gewicht wordt samengesteld. Door een optimale samenwerking wordt er een gezond klimaat gecreëerd voor een succesvolle interventie. Ieders bijdrage sluit aan bij zijn of haar professionele rol en verantwoordelijkheden. Dat is van belang om kind en ouders kwalitatief de best mogelijke ondersteuning en zorg te bieden en de gewenste betrokkenheid van alle partners te krijgen. En dat draagt weer bij aan een voorspoedige implementatie van de aanpak. De professionals uit het lokale multidisciplinaire team nemen actief deel in het ketenzorgteam.

**2.5 Kwaliteitsbewaking**

De kwaliteit van de interventie wordt op de volgende manieren gecontroleerd:

1. Het team van Stichting Cool 2B Fit beoordeelt of het lokale team voldoet aan de gestelde eisen, waarna zij een overeenkomst en huishoudelijk reglement moeten ondertekenen. Hiermee verbindt het lokale team zich aan de regels van de interventie.
2. Alle vragenlijsten en evaluaties van de verschillende groepen worden online ingevuld, zodat de projectleider de bevindingen kan monitoren. Op deze manier wordt gecontroleerd of alle aspecten van de interventie daadwerkelijk worden uitgevoerd.
3. Indien de resultaten van een lokale groep sterk afwijken van het gemiddelde, zoals verzameld voor wetenschappelijk onderzoek, neemt de projectleider contact op met de lokale coördinator om de oorzaak van deze afwijking te achterhalen.

4. Het aantal uitvallers en deelnemers die niet zijn gestart, worden digitaal bijgehouden.

5. Elk jaar organiseert Stichting Cool 2B Fit een Webinar voor alle zorgprofessionals. In januari 2024 werd bijvoorbeeld een Webinar gehouden waarin onder andere het verbeterde programma Cool 2B Fit werd toegelicht. Deze informatie is beschikbaar op de website.

6. Procesevaluaties worden verzameld van ouders, deelnemers, zorgprofessionals en lokale teams. Deze evaluaties bieden waardevolle inzichten in wat goed werkt en waar verbeteringen nodig zijn.

7. De verzamelde gegevens en feedback worden gebruikt om het programma voortdurend te evalueren en te verbeteren. Aanpassingen worden doorgevoerd op basis van de resultaten en nieuwe inzichten.

Deze aanpakken zorgen ervoor dat Stichting Cool 2B Fit actief de kwaliteit van haar interventie bewaakt en waar nodig aanpast om de effectiviteit te optimaliseren.

## **2.6 Randvoorwaarden**

Voor de intake en evaluatie is het handig dat er meerdere ruimtes aanwezig zijn, zodat de verschillende disciplines tegelijkertijd kunnen werken.

Het lokale team moet de beschikking hebben over een sportzaal of sportschool die voldoende groot is, zodat kinderen vrij kunnen rennen. Er moet voldoende spelmateriaal en toestellen aanwezig zijn, zodat er een gevarieerd sportaanbod gegeven kan worden.

Tevens dient er een ruimte te zijn, waar tegelijkertijd de ouderbijeenkomsten kunnen worden gehouden.

Een goede verbinding met de gemeente is belangrijk om een integrale aanpak te realiseren. De teamcoördinator zoekt contact met de projectleider van Kind naar Gezonder Gewicht en neemt deel aan het ketenzorgoverleg. Ook onderhoudt de coördinator contacten met de CZV en bouwt een samenwerking op met sociale teams en Centrum Jeugd en Gezin in de gemeente. Het is essentieel dat nieuwe teams deze samenwerking aangaan volgens de nieuwe standaard Kind naar Gezonder Gewicht.

Daarnaast is een goede samenwerking binnen het team onmisbaar voor het goed implementeren en uitvoeren van de interventie.

## **2.7 Implementatie**

Om de interventie Cool 2B Fit organisatorisch goed neer te zetten en door te ontwikkelen is begin 2011 de Stichting Cool 2B Fit opgericht. De Stichting bestaat uit een bestuur (kinderarts, huisarts, jeugdarts, communicatieadviseur, penningmeester en secretaris) en een projectgroep, waarin alle intermediairs vertegenwoordigd zijn. Door het ambassadeurschap van het bestuur en de projectgroep met hun eigen professionele achterban wordt de bekendheid en draagvlak van de interventie steeds groter. Zo geven bijvoorbeeld leden van de Stichting en de projectgroep Cool 2B Fit regelmatig presentaties en workshops op landelijke congressen en symposia. Dit maakt de implementatie van de interventie gemakkelijker in nieuwe gemeenten.

In 2011 is als pilot het Cool 2B Fit programma in Twente gestart in 5 gemeenten. De interventie is geoptimaliseerd en zodanig doorontwikkeld dat het gemakkelijk overdraagbaar is naar andere gemeenten.

Vanaf 2012 kunnen lokale teams uit geheel Nederland zich aanmelden. Nieuwe lokale teams krijgen een voorlichtingsavond van de Stichting Cool 2B Fit over hoe ze de interventie in hun gemeente kunnen implementeren en worden ze ondersteund in het opzetten van het programma. Lokale teams kunnen tijdens de implementatie, maar uiteraard ook daarna, gebruik maken van de helpdesk van de stichting. Indien het aantal lokale teams de komende jaren dusdanig stijgt dat de helpdesk functie in het geding komt, dan kan de stichting naar een professionele invulling van de helpdesk overgaan. Dit zou dan eventueel uit de financiële bijdragen van de lokale teams kunnen worden betaald.

Vanaf 2019 heeft Cool 2B Fit de erkenning van “bewezen effectief” verkregen. Naar aanleiding van het rapport met de daarbij behorende opmerkingen hebben we het doel, subdoelen, drop out/ niet gestart en dataverzameling geoptimaliseerd.

Vanaf 2024 is het verbeterde programma Cool 2B Fit geïmplementeerd. Voordeel hiervan is dat de kinderen wekelijks kunnen instromen en er met een kleine groep van minimaal 3-4 kinderen kan worden gestart. De dataverzameling is nagenoeg gelijk gebleven. Alleen de conditietest 10 meter Shuttle run is vervangen door de Treadmill test.

Om te kunnen starten zijn er voor het lokale team een stappenplan gemaakt dat op de website staat. Er staat ook een Webinar op de website met uitleg van het vernieuwde programma Cool 2B Fit. Tevens is er 1x per jaar een Webinar ter vervanging van het coördinatoren overleg en komt 2x per jaar een nieuwsbrief uit

## 2.8 Kosten en financiering Cool 2B Fit

Doel	Functie/Materiaal	Uren	Structurele kosten	Niet structurele kosten	Kosten
Lokaal samenwerkingsverband Kind naar Gezonder Gewicht	Cool 2B Fit coördinator	3			€ 300
Licentiekosten	Team Cool 2B Fit		€ 100 per jaar (excl. btw)	€ 1250 eenmalig (excl. btw),	€ 1250 eenmalig (excl. btw), € 100 per jaar (excl. btw)
Werving deelnemers	Pr-materiaal		€ 50		€ 50
Training professionals	Webinars				-
Personele kosten	*Kinderfysiotherapeut (€100 per uur)	10	€ 1000		€ 1000
Personele kosten	Diëtist (€80 per uur)	6	€ 480		€ 480
Personele kosten	**Sportinstructeur (€40 per uur)	20	€ 800		€ 800
Materiaalkosten uitvoering programma	Kwaliteitenspel Plastic speelgoedeten			€ 35 € 19	€ 54
Uitvoeren sport/beweegaanbod	***Huur accommodatie (€20 per uur)		€ 800		€ 800
Monitoring en evaluatie	Per team	1	€ 100		€ 100

### 1. Licentiekosten programma

- Aanschafkosten: € 1250 excl. btw
- Jaarlijkse kosten: € 100 excl. btw

### 2. \*Financiering diëtist en kinderfysiotherapeut (berekend over 2 jaar)

Het programma wordt, betreffende diëtetiek en kinderfysiotherapie, grotendeels vergoed door de reguliere vergoeding van 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. Diëtist en kinderfysiotherapeut binnen het Cool 2B Fit team dienen zelf te declareren conform de contracten die zijn afgesloten bij de zorgverzekeraars.

### 3. \*\*Financiering sportinstructeur

De sportinstructeur wordt betaald uit de ouderbijdrage.

### 4. Ouderbijdrage

De ouderbijdrage, vastgesteld op 15 euro per maand gedurende 18 maanden, wordt gebruikt ter

vergoeding van de sportinstructeur.

Een deel van de ouderbijdrage wordt als financiële beloning ingezet:

- Wanneer een kind met ouder(s) elke evaluatie komt, krijgen ze 30 euro terug.
- Wanneer alle thuisopdrachten worden gemaakt, krijgen ze 20 euro terug

**5. \*\*\*Gemeentelijke bijdragen**

Gemeenten kunnen eventueel bijdragen in de huur van de gymzaal en in de kosten van de Cool 2B Fit coördinator. In gemeentes zijn buurtsportcoaches of combifunctionarissen actief. Deze kunnen ingezet worden als sportinstructeur. Wanneer niet gebruik gemaakt wordt van een buurtsportcoach of combinatiefunctionaris dan kan een reguliere sportinstructeur/ sportaanbieder met een erkende sportopleiding het sporten verzorgen. Gemeentes kunnen Cool 2B Fit aanbieden als een sport- en beweegaanbod of inkopen als een Gecombineerde Leefstijl Interventie. Hiervoor dienen afspraken met de gemeente gemaakt te worden.

**4. Pr- en communicatie**

Pr-materiaal: flyers, posters en banners zijn tegen inkoopprijs beschikbaar.

**5. Materialen voor themasportlessen**

Ken je kwaliteitenspel: € 35.

Plastic speelgoed-eten 115 delig: € 19.