

Samen maken we het verschil in
de toekomst van een kind

Meer
dan 50
Cool 2B Fit teams
in Nederland



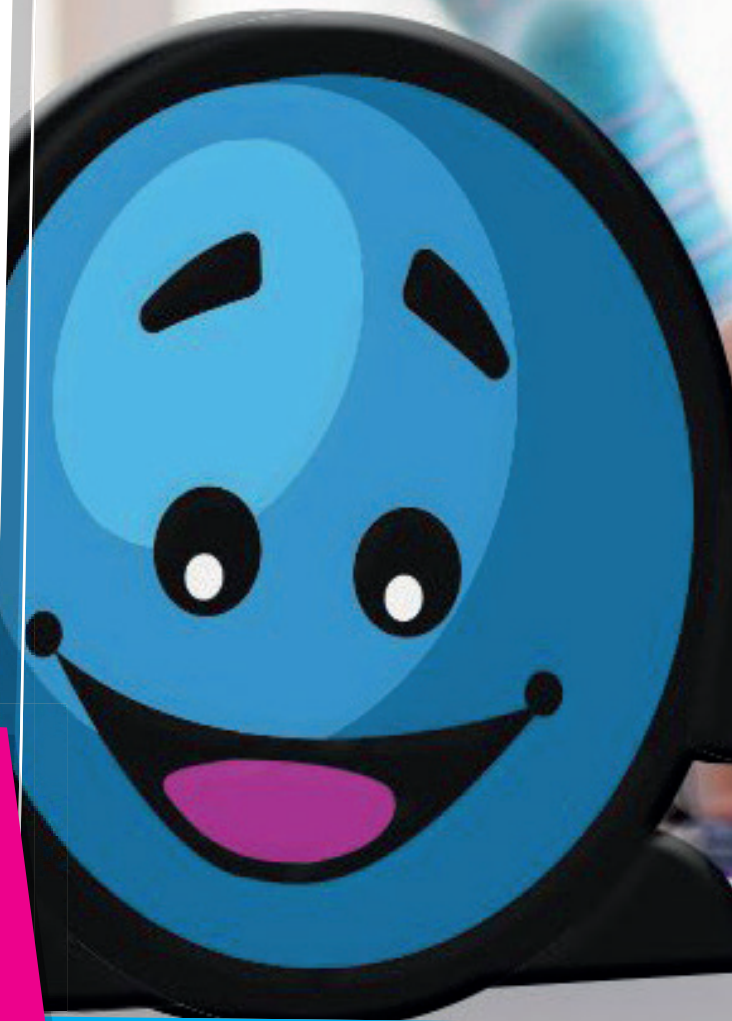
De feiten liegen er niet om; een kind met overgewicht wordt vaak gepest en krijgt last van psychische problemen die nog jarenlang negatieve gevolgen hebben. Bovendien is overgewicht van grote invloed op hun gezondheid, zowel nu als in de toekomst. Kinderen met obesitas hebben een lagere gemiddelde levensverwachting dan leeftijdsgenoten met

een gezond gewicht. Het is vaak een combinatie van een leefstijl met te weinig beweging, ongezond eten en gedragsproblemen. Daarom hebben we in de gecombineerde leefstijlinterventie Cool 2B Fit verschillende specialisten samengebracht. Alleen door samen te werken verander je de toekomst van een kind, is onze overtuiging.

Een diëtist, psycholoog, kinderfysiotherapeut en sportinstructeur/ sportaanbieder hebben hun krachten daarom gebundeld en vragen samen bij uw gemeente subsidie aan. De psychologische ondersteuning wordt namelijk niet vergoed door de zorgverzekeraar. En juist deze ondersteuning is essentieel in dit traject.

Met deze subsidie kunnen de specialisten het verschil maken voor een groep kinderen en hun omgeving. Een aanpak in kleine groepen werkt voor overgewichtproblemen het beste, zo weten we.

In meer dan vijftig gemeenten is het programma van Cool 2B Fit al actief. De resultaten zijn veelbelovend. Graag laten we u zien waarom het werkt.



“Kinderen die op jonge leeftijd te maken hebben met overgewicht of obesitas gaan een toekomst tegemoet met onnodig veel belemmeringen. Zowel op het gebied van gezondheid als op het gebied van carrière. Het zelfbeeld van te zware kinderen is vaak laag, en dat heeft helaas een enorm effect op hun kansen in het leven. Het is daarom van groot belang om hen op jonge leeftijd te helpen. En wel op diverse gebieden.”

Kinderarts Jacko Bakker

“Elke euro die we in de preventieve sfeer aan de gezondheidszorg besteden, betaalt zich een leven lang in veelvoud terug. Het programma van Cool 2B Fit draaide al in meer dan vijftig gemeenten in ons land. Dit gaf mij dat laatste benodigde zetje om er ook vanuit onze gemeente in te investeren.”

Ambtenaar Marco Klein Poelhuis



“Gedragsverandering is het sleutelwoord in deze aanpak. Samen met de ouders maken de kinderen kennis met een andere levensstijl. En omdat het programma niet na zes maanden stopt, wordt het ook daadwerkelijk hun nieuwe levensstijl. Uit onderzoek blijkt dat de kwaliteit van leven van de kinderen significant toeneemt wanneer zij gezonder leven. Kinderen zijn positiever over sportieve vaardigheden, fysieke verschijning en gevoel van eigenwaarde. Belangrijk voor de rest van hun leven!”

Psycholoog Annet Lentferink

“Kinderen en ouders ervaren door het programma dat ze niet minder, maar anders moeten eten. De feestdagen en vakanties blijven moeilijk, omdat dan normale patronen worden losgelaten. Het gaat er om dat de juiste keuzes worden gemaakt.”

Diëtist Merlin Vollenbroek



“Lol hebben bij het bewegen vind ik superbelangrijk. Spelenderwijs lekker bezig zijn. De kinderen kunnen door hun overgewicht vaak niet goed meekomen met leeftijdsgenootjes op reguliere sportverenigingen. Daarom is het zo goed dat ze met gelijk gestemden gaan sporten en weer ervaren dat sporten leuk is. Na een half jaar gaan we samen met het kind kijken welke sport geschikt is en gaat het kind die sport ook echt proberen. We gaan net zo lang door, totdat ze een sport hebben gevonden waar ze zich thuis voelen en lekker zelf verder kunnen sporten.”

Sportinstructeur Ingrid Zinkweg

“De conditie van de deelnemers van Cool 2B Fit gaat echt met sprongen vooruit. Prachtig om te zien! En dit houden ze ook vast nadat de intensieve sportfase is afgerond. Hier wordt misschien wel de grootste winst gehaald en dit heeft direct invloed op het zelfbeeld van de kinderen.”

Kinderfysiotherapeut en projectleider Sinette Giesselink

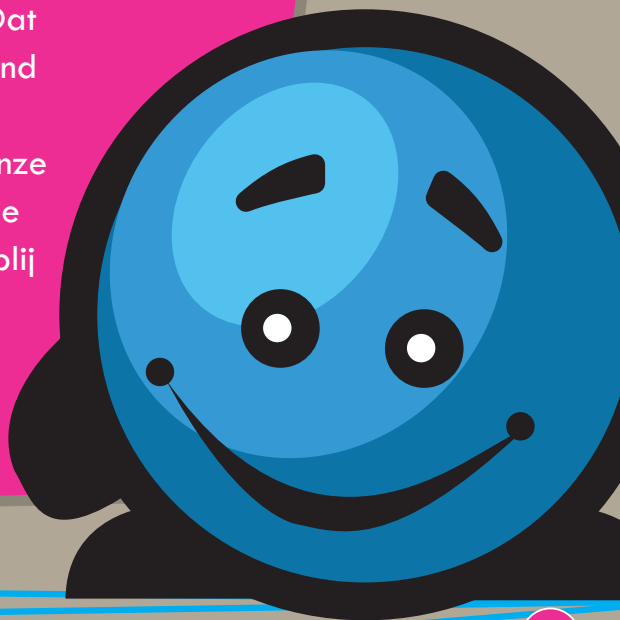


“Ik ben heel blij dat ik heb meegedaan aan Cool 2B Fit. Ik heb nu veel meer conditie en ik rijg niet meer als ik met mijn vriendinnetjes naar school fiets. En wat ik misschien wel het allerleukste vind, is dat ik nu mooie jurkjes kan kopen en dat ze dan echt passen. Ik weet zeker dat ik nooit meer stop met volleybal. Ik vind het superleuk. Snoep vind ik nog steeds wel erg lekker, maar dat mag ik niet altijd van mijn moeder.”

Loes, 10 jaar

“Ik zag mijn kind worstelen met zijn overgewicht. Dat raakt je vreselijk als ouder. Je wilt graag dat je kind een gezonde toekomst heeft. In het programma ontdekte ik dat het vaak kleine veranderingen in onze gewoontes zijn die het verschil maken. Als ik nu zie hoe mijn zoon in zijn vel zit, dan ben ik nog altijd blij dat ik de stap naar Cool 2B Fit heb gezet.”

Ouder Jet Kramer



*Jouw gemeente doet
toch ook mee?*



Goed om te weten:

- Cool 2B Fit staat als ‘Goed Effectief’ op de Menukaart Kinderen Sportief op Gewicht.
- Er is een Nationaal Preventieakkoord. Doel is onder andere het terugdringen van overgewicht in ons land. Gemeenten hebben daarin ook een belangrijke rol.
- Cool 2B Fit wordt als Best Practice Programma aanbevolen als Beweegzorg programma van de Koninklijk Nederlands Genootschap Fysiotherapie.
- Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat zowel kinderen, ouders als uitvoerders zeer positief zijn over de interventie (gemiddelde score van boven de 8).
- Tevens is wetenschappelijk aangetoond dat de interventie Cool 2B Fit een significant effect heeft op BMI en conditie. Ook is er een positief significant verschil gevonden na 18 maanden op het gebied van sportieve vaardigheden, fysieke verschijning en gevoel van eigenwaarde.
- Meer informatie vind je op:
www.cool2bfit.nl/professionals

8.0
gemiddelde
cijfer
Cool 2B Fit