

Nieuwsbrief Cool 2B Fit



“Ik ben erg content met de interventie en de bijbehorende werkmap voor de 4-8 jarigen. Het was een flinke klus, maar het resultaat is prachtig”, als kinderfysiotherapeut Sinette Giesselink (projectleider en coördinator van Cool 2B Fit).



Cool 2B Fit is een programma voor kinderen met overgewicht of obesitas.

Nu ook Cool 2B Fit voor 4-8 jarigen

Eindelijk is het zover en is de interventie Cool 2B Fit ook geschikt voor jongere kinderen.

Al langere tijd merkten we dat er behoefte was aan een interventie voor kinderen met overgewicht en/of obesitas in de leeftijdscategorie van 4 tot 8 jarigen. Het grootste verschil met de oorspronkelijke interventie is het aantal ouderbijeenkomsten. In deze leeftijdscategorie is de rol en de invloed van ouders beduidend groter, vandaar dat er 13 in plaats van 7 ouderbijeenkomsten zijn. De theorielessen op het gebied van voeding, beweging en gedrag voor

kinderen zijn veel korter en worden geïntegreerd in de sportlessen. Ook is de Cool 2B Werkmap voor deze doelgroep aangepast. De voorzijde van de pagina's zijn voor de kinderen en bestaat zoveel mogelijk uit plaatjes en zo min mogelijk uit tekst. Op de achterzijde staat de informatie voor de ouders

Dikke duimenkaart

Als beloningssysteem wordt er met de dikke duimenkaart gewerkt. Kinderen kunnen Cool 2B Fit stickers verdienen en op de dikke duimenkaart plakken.

Metten is weten

Continu zijn is het bestuur van de interventie bezig met het verbeteren van de interventie. Wetenschappelijk onderzoek vinden we erg belangrijk, onder het mom van 'Meten is weten'. Vandaar dat we erg content zijn met het feit dat drie studenten van de universiteit Twente van de faculteit gezondheidswetenschappen onderzoek gaan doen.

- Nu ook een Cool 2B Fit programma voor 4 – 8 jarigen.
- In 16 gemeenten draait Cool 2B Fit!
- Cool 2B Fit krijgt een 8!
- De werkmap voor 8-13 jarigen is vernieuwd en opnieuw gedrukt.

Volg Cool 2B Fit op twitter: @cool2bfit

Zestien teams actief

Op dit moment draait de interventie Cool 2B Fit in zestien teams in zes provincies, namelijk provincie: Friesland, (Drenthe, Gelderland, Noord Brabant en Limburg. Daarnaast hebben zeven gemeenten nog interesse getoond. Het volledige overzicht vindt u op de website: cool2bfit.nl/waar-wordt-cool-2b-fit-gegeven.

Stichting Cool 2B Fit

Bestuursleden

Jacco Bakker, kinderarts

Michiel Bloemen, kinder- en sportfysiotherapeut

Frank Greeven, huisarts

Astrid Boudrie, communicatieadviseur

Iris Hoogezand, fysiotherapeut en kindersportfysiotherapeut i.o.

info@cool2bfit.nl

www.cool2bfit.nl

Twitter: @cool2bfit



Cool 2B Fit krijgt een dikke 8

Op dit moment nemen 150 kinderen deel en hebben 100 kinderen het programma afgerond.

Uit de evaluatie van de interventie komt naar voren dat de kinderen het programma als geheel een **rapportcijfer van gemiddeld een 8.0** geven. De ouders geven een gemiddeld cijfer van een 7.4. De conditie van de kinderen verbeterd aanzienlijk door het programma. Na een half jaar is de verbetering 53%. Na 1½ jaar is dit zelfs 70%. Opvallend is dat de conditie dus nog verder is verbeterd, nadat de intensieve fase afgelopen is. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de **kinderen goed blijven door sporten**.

Cool 2B Fit heeft de erkenning 'Goed Beschreven' van NISB

Cool 2B Fit is gestart met het traject Effectief Actief van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB), omdat blijkt dat erkende interventies worden verhoudingsgewijs vaker uitgevoerd dan niet-erkende interventies. Het traject effectief Actief geeft lokale professionals inzicht in de kwaliteit, werkzaamheid en uitvoerbaarheid van sport- en beweeginterventies en ondersteunt kansrijke interventies die hun aanpak willen versterken. Op 25 april 2014 kreeg de interventie de erkenning 'Goed Beschreven' van NISB.

De Competentie Belevingsschaal Kinderen geeft een indruk hoe een kind zichzelf ervaart en hoe de eigen vaardigheden en adequaatheid op een aantal relevante levensgebieden geschat worden. De schalen bestaan uit 36 items verdeeld over zes subschalen: Schoolvaardigheden, Sociale acceptatie, Sportieve vaardigheden, Fysieke verschijning, Gedragshouding en Gevoel van eigenwaarde. De volgende drie aspecten zijn het meest verbeterd:

- gevoel van eigenwaarde (P.45 naar P.61)
- eigen oordeel over sportieve vaardigheden (P.31 naar P.50)
- eigen oordeel over fysieke verschijning (P.22 naar P.40)

Volgende stap: Goed Onderbouwd

Op dit moment zijn we bezig met de volgende stap in de proces en hebben we de interventie ingediend voor de erkenning 'Goed Onderbouwd'.

Meer informatie: www.nisb.nl of ga direct naar: www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21469

“Cool 2B Fit heeft de erkenning ‘goed beschreven’ ontvangen”