# cool2bfit_logo_jpg_hi

# Cool 2B Fit

Cool 2B Fit is een leefstijlinterventie waar beweegzorg een belangrijk onderdeel vanuit maakt, voor kinderen in de basisschoolleeftijd met een niet gezond gewicht met drie pijlers; voeding, bewegen en gedrag. 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.   
  
Het 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 zorg gerelateerde preventie valt.  
  
Ontstaan Cool 2B FitIn Twente zijn in 2005- 2010 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.

Stichting Cool 2B FitOm 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 behandelinterventie 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
* 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

## **Doelgroep**

Kinderen van 8-13 jaar met overgewicht in combinatie met de aanwezigheid van risicofactoren of comorbiditeit komen in aanmerking voor het programma. Kinderen met obesitas door een medische oorzaak (secundaire obesitas), kinderen met psychologische en/of gedragsproblemen die storend zijn/werken op het groepsproces en kinderen met onvoldoende motivatie, of onvoldoende intellectueel vermogen komen niet in aanmerking voor het programma.

Eisen Cool 2B Fit zorgprofessionals team

* Sportinstructeur/ sportaanbieder met erkende sportopleiding
* Kinderfysiotherapeut die BIG geregistreerd is (geen fysiotherapeut)
* Diëtist die BIG geregistreerd is (geen voedingsdeskundige)
* Gezondheidszorgpsycholoog / orthopedagoog die BIG geregistreerd is

Samenwerkingstaken en partners  
Het team zorgprofessionals bouwen ieder een netwerk van doorverwijzers op en onderhouden deze en zijn tezamen betrokken bij de intake en de evaluatiemomenten. De ouder- en kinderbijeenkomsten worden in wisselende samenstelling door diëtist, gezondheidszorgpsycholoog en kinderfysiotherapeut uitgevoerd.

Een van de vier professionals opereert als coördinator. Meestal is dit de kinderfysiotherapeut, maar kan ook een andere zorgprofessional in het team zijn. De coördinator heeft de volgende taken: begeleiding en coaching van kind en ouders, aanspreekpunt voor kind en ouders, coördinatie van het begeleidingstraject rondom de deelnemer, zoeken naar een passende bewegingsvorm (individueel of in verenigingsverband), begeleiding van de evaluaties en de follow-up en bijhouden van de meetgegevens.

De kinderarts, JGZ-arts en de huisarts hebben een signalerende en verwijzende rol.

De gezondheidszorgpsycholoog is betrokken bij de ouder- en kinderbijeenkomsten in fase 1, verzorgt de evaluaties en follow ups en begeleiding via coaching online in de follow-up fase.

De diëtist is betrokken bij de ouder- en kinderbijeenkomsten in fase 1 en de evaluaties en follow ups.

De kinderfysiotherapeut bouwt samen met de sportinstructeur een netwerk op van sportaanbieders in de gemeente, verzorgt de training in samenwerking met de sportinstructeur en is betrokken bij de ouder- en kinderbijeenkomsten gedurende fase1 en de evaluaties en follow ups.

De sportinstructeur bouwt samen met de kinderfysiotherapeut een netwerk op van sportaanbieders in de gemeente, verzorgt de training in samenwerking met de kinderfysiotherapeut en is betrokken bij de ouder- en kinderbijeenkomsten in fase 1.

De sport- en beweegaanbieder verzorgt eventueel op uitnodiging een sportles ter kennismaking in fase 1 en verzorgt de sportlessen in fase 2.

## **Interventie in het kort**

De interventie met de duur van 2 jaar begint met een individuele intake bij een kinderfysiotherapeut, diëtist en gezondheidszorgpsycholoog. De kinderen starten met 2 keer per week trainen (o.a. algeheel uithoudingsvermogen en spierkracht) in groepsverband onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut en sportinstructeur. De begeleiding wordt afgebouwd naar alleen een sportinstructeur en vervolgens naar zelfstandig sporten bij een vereniging. Tevens zijn er 7 ouder- en 7 kinderbijeenkomsten met verschillende thema’s in wisselende samenstellingen van de zorgprofessionals. Daarnaast volgen de kinderen gedurende maand 7 t/m 18 een coach-online project; iedere 2 weken ontvangen de ouders online persoonlijke feedback van de gezondheidszorgpsycholoog op het gewicht van het kind. Na 3, 6, 9, 12, 15 en 18 maanden worden lichaamssamenstelling, conditie, verandering in voeding, verandering slaap en kwaliteit van leven geëvalueerd.

Inhoud Cool 2B Fit interventie

De interventie duurt in totaal 2 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 kinderbijeenkomsten 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 van een jaar. 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.

**Monitoring na 24 maanden**Tot slot wordt er, ter monitoring, na 24 maanden automatisch een vragenlijst per mail naar de deelnemer gestuurd, die ouders kunnen invullen en terug sturen.

## Opzet schematisch weergave 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. ouderbijeen-komsten (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, 2e drie mnd 1x per week sporten.** | **1 uur sporten**  **1 uur ouderbijeen-komsten (groep)**  **1 uur kinderbijeen-komsten (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) |
| 9 | Vragenlijst per mail | 24 maanden | Automatisch via mail | 1x | 10 min. |

## Beschreven effecten

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat zowel kinderen, ouders en 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 gewicht, BMI, vetpercentage en uithoudingsvermogen. Ook is er een positief significant verschil gevonden in sportieve vaardigheden, fysieke verschijning, gevoel van eigenwaarden, emotionele problemen, problemen met leeftijdsgenoten en impact na 18 maanden. De bewijslast van de beschreven effecten wordt uitgebreid in samenwerking met de Universiteit Wageningen en Universiteit Twente, waar de data momenteel geanalyseerd worden.

## Kosten

De kosten van Cool 2B Fit zijn afhankelijk van de specifieke rol en taakverdeling van de professionals en het aantal deelnemers. De kosten voor de uitvoering van Cool 2B Fit kunnen worden onderverdeeld in initiële, personele, materiele en overige kosten. Onder initiële kosten vallen bijvoorbeeld kosten ten behoeve van de implementatie van de interventie, het samenstellen van een behandelteam en het opbouwen en onderhouden van een netwerk.

### Personele kosten

De kinderfysiotherapeut verzorgt de training in samenwerking met de sportinstructeur gedurende het eerste half jaar en verzorgt tezamen met de diëtist en/of de gezondheidszorgpsycholoog de intake, 3 van de 7 ouder- en kinderbijeenkomsten en de tussentijdse - en eindevaluatie.   
  
De diëtist verzorgt tezamen met de kinderfysiotherapeut en/of de gezondheidszorgpsycholoog de intake, 5 van de 7 ouder- en kinderbijeenkomsten en de tussentijdse- en eindevaluatie.   
  
De gezondheidszorgpsycholoog verzorgt tezamen met de kinderfysiotherapeut en/of de diëtist 6 van de 7 ouder- en kinderbijeenkomsten, de tussentijdse- en eindevaluatie en begeleiding via coaching online in de follow-up fase.   
  
De trainer van een sportvereniging verzorgt de groepssportlessen gedurende het tweede half jaar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Professional | uren | uurtarief | totaal |
| Sportinstructeur | 30 uur | *€* 40 | € 120 per kind |
| Diëtist | 6.30 uur | € 60 | € 390 per kind |
| Gz-psycholoog | 7 uur | € 85 | € 595 per kind |
| Kinderfysiotherapeut | 10:15 uur | € 80 | € 820 per kind |
|  |  | Totaal | €1925 per kind |

Personele kostenopsomming van de kosten over 2 jaar.

### Materiele kosten

Voor de uitvoering van de groepstraining wordt een gymzaal afgehuurd voor ten minste 30uur. Vaak faciliteert de gemeente de sportlocatie (gymzaal) of een sportschool.

Daarnaast zijn er Cool 2B Fit werkmappen en PR materialen.

### Overige kosten

Voor de uitvoering van de interventie worden er licentiekosten gevraagd door de stichting Cool 2B Fit; in het 1e jaar €750, in het 2e en 3e jaar €250, daarna elk jaar €100. De stichting Cool 2B Fit levert materiaal voor de werving van deelnemers en de uitvoering en evaluatie van de interventie (o.a. toegang tot een persoonlijke beveiligde website t.b.v. de registratie en evaluatie en ondersteuning voor de zorgprofessionals). Ten slotte worden er kosten gemaakt ten behoeve van de coördinatie en evaluatie van het begeleidingstraject rondom de deelnemer.

## Financiers

Cool 2B Fit wordt gefinancierd vanuit de zorgverzekeraar en de gemeente. De interventie wordt, betreffende dieetadvisering en kinderfysiotherapie, 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.

Gemeenten zijn vaak bereid de psychologische hulp te vergoeden vanuit de [Wet Maatschappelijke Ondersteuning](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/wmo-2015), de buurtsportcoach/beweegfunctionaris/combinatiefunctionaris en de huur voor de sportzaal voor de sportlessen te faciliteren.

Ouders betalen een eigen bijdrage van €270 per kind (€15 per maand, voor 18 maanden). Voor kinderen van financieel minder draagkrachtige ouders zijn er mogelijkheden tot een financiële bijdrage van +/- €250 per kind per jaar voor de contributie van de sportvereniging of de eigen bijdrage, bijvoorbeeld via het [Jeugd Sportfonds](https://www.jeugdsportfonds.nl/) of [Stichting Leergeld](https://www.leergeld.nl/).

## 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](http://www.cool2bfit.nl);
* Flyers, posters, folders en banners.

**Uitvoering:**

* Website: [www.cool2bfit.nl](http://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](http://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;
* Procesevaluatie formulier na half jaar ouders;
* Procesevaluatie formulier na half jaar deelnemer;
* Proces eindevaluatie formulier ouders;
* Proces evaluatie formulier deelnemer;
* Proces evaluatieformulier zorgprofessionals

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

## Succesfactoren

De interventie is opgenomen in de database van [Centrum Gezond Leven](https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/zoeken-en-invoeren) als ‘*goed onderbouwd*’, beoordeeld door praktijkprofessionals en inhoudsdeskundigen/wetenschappelijk onderzoekers.

De interventie is gericht op gezondheidswinst voor het kind, maar vaak zie je ook gezondheidswinst optreden bij de rest van het gezin.

Multidisciplinaire samenwerking en de verbinding tussen het zorg- en sociale domein zorgen ervoor dat er gemakkelijk nieuwe initiatieven of samenwerkingen op andere gebieden ontstaan.

## Uitdaging

De belangrijkste uitdaging is dat gemeente en verzekeraars zich gezamenlijk sterk dienen te maken voor de financiering van de interventie.

## Meer informatie

Denkt u erover na Cool 2B Fit te gaan uitvoeren in uw praktijk of heeft u behoefte aan meer informatie? Neem dat contact op met Sinette Giesselink, projectleider Cool 2B Fit (projectleider@cool2bfit / T +31612735746) of ga naar de [Cool 2B Fit website](https://www.cool2bfit.nl/).