

Informatie Cool 2B Fit

- Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) voor kinderen met veel meer zorg op maat.
- Gezinsbehandeling, laagdrempelig, waarbij wekelijks kan worden ingestroomd.
- Een unieke koppeling tussen zorg en sport.
- Het Cool 2B Fit team: kinderfysiotherapeut, diëtist en sportinstructeur.

Overzichtsschema Cool 2B Fit

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

Ketenzorgteam

Er dient een ketenzorgteam in elke gemeente (of wijk) te worden opgericht, die minimaal 3-4 x per jaar bij elkaar komen voor overleg. Ook de gemeente is daarbij vertegenwoordigt, waardoor de lijnen met de gemeente kort zijn.

Ketenzorgaanpak. Kind naar Gezond Gewicht. Dit is een onderdeel van JOGG.

<https://kindnaargezondgewicht.nl/>

Bij gemeenten die aangesloten zijn bij JOGG en deelnemen aan Kind naar gezond gewicht wordt een projectleider binnen de gemeente aangesteld voor Kind naar Gezond Gewicht. Hij/ zij zorgt voor het oprichten van het ketenzorgteam door netwerkvorming op bestuurlijk- management- en uitvoerend niveau. Lokale Cool 2B Fit teams kunnen zich hierbij aansluiten en gebruik maken van dit netwerk.

Centrale Zorgverlener (CZV)

Vanaf 2024 moet elke gemeente een CZV aanstellen. Deze persoon komt uit de jeugdgezondheidszorg (JGZ) en coördineert de zorg. De CZV doet een brede intake, maakt een plan van aanpak en werkt coachend aan het versterken van zelfredzaamheid van kind en gezin. Verwijzing naar de GLI mag alleen als aan de ZVW-criteria is voldaan en een arts de indicatie stelt. Bij psychosociale problemen schakelt de CZV passende hulp in. Blijkt tijdens Cool 2B Fit dat er meer hulp nodig is, dan kan de CZV opnieuw betrokken worden voor verdere verwijzing.

Uitvoering Cool 2B Fit

- In het eerste jaar zijn er afwisselend 20 sportlessen en 20 thema-leefstijl lessen van 1 uur, waar alle onderwerpen aan bod komen.
- Twee jaar lang zijn er elke 3 maanden individuele evaluaties, waar o.a. “gedragsverandering” en “probleem oplossen” worden besproken. Dus veel meer zorg op maat.
- De sportlessen worden door de sportinstructeur gegeven en de thema-leefstijl lessen door een kinderfysiotherapeut
- De allereerste keer dat je start met een groep, dien je te starten met een groep van minimaal 3-4 kinderen. Daarna kunnen deelnemers wekelijks 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.
- Er zijn 9 ouderbijeenkomsten van 1 uur per jaar. Dit zijn 4 ouderbijeenkomsten door diëtist en 5 thema-leefstijl lessen samen met ouder en kind.

Ouderbijeenkomsten van 1 uur, 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 thema-leefstijl lessen samen met ouder en kind

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