



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. 18
2.5 Kwaliteitsbewaking	Blz. 19
2.6 Randvoorwaarden	Blz. 20
2.7 Implementatie	Blz. 20
2.8 Kosten en financiering Cool 2B Fit	Blz. 21

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. Drie pijlers

Het programma is opgebouwd rond drie pijlers: voeding, beweging (inclusief slaap) en gedrag.

3. Duur van het programma

Het programma heeft een totale duur van 2 jaar, bestaande uit een behandelfase van 1 jaar, gevolgd door een onderhoudsfase van 1 jaar.

4. 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.

5. Gezinsbehandeling en laagdrempeligheid

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

6. Koppeling tussen zorg en sport

Het is een unieke koppeling tussen het Cool 2B Fit-Zorg- en Cool 2B Fit-Sport programma, die altijd beide door de deelnemer worden gevolgd. Binnen het Zorgprogramma zitten thema-leefstijllessen met geformuleerde doelen, ouderbijeenkomsten over voeding, beweging en gedrag en individuele evaluaties.

Zorg wordt gedekt door de zorgverzekering en sport wordt door de gemeente betaald of is een sportabonnement bij een lokale sportclub.

6. Het Cool 2B Fit programma

Het programma duurt één jaar. In dat jaar wisselen sportlessen en thema-leefstijllessen elkaar af. Daarnaast zijn er 9 ouderbijeenkomsten:

- 4 bijeenkomsten met de diëtist
- 5 thema-leefstijllessen waarbij ouders samen met hun kinderen sporten

Vanaf de start zijn er twee jaar lang, elke drie maanden individuele evaluaties. Tijdens deze gesprekken wordt het persoonlijke behandelplan van het kind besproken en zo nodig aangepast.

7. Team samenstelling

Het multidisciplinaire team bestaat uit een kinderfysiotherapeut, diëtist en sportinstructeur. De coördinator (kinderfysiotherapeut of diëtist) heeft de opleiding tot kinderleefstijlcoach gevolgd. Tevens wordt er samengewerkt met de Centrale Zorgverlener (CZV) en het Ketenzorgteam Kind naar Gezonder Gewicht in de gemeente.

8. Interactieve mailtjes

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

9. Geschikt voor brede doelgroep

De website, oudermails en vragenlijsten zijn in de talen: Engels, Turks, Oekraïens, Papiaments, Arabisch en Spaans beschikbaar. Daarnaast wordt er veel gewerkt met pictogrammen en materialen (plastic voedingsmiddelen).

1. Beschrijving

1.1 Cool 2B Fit

Cool 2B Fit is een Gecombineerde Leefstijl Interventie (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, kinderfysiotherapeut 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)

De toeleiding naar het programma kan plaatsvinden via meerdere kanalen, waaronder:

- Centrale Zorg verleners (CVZ), huisartsen, jeugdartsen en kinderartsen;
- Professionals uit de jeugdgezondheidszorg;
- Paramedici, zoals kinderfysiotherapeuten en diëtisten;
- Medewerkers Centrum voor Jeugd en Gezin;
- Scholen, sport- en lokale organisaties;
- Samenwerkingen binnen netwerken zoals het ketenzorgteam Kind naar Gezonder Gewicht en lokale initiatieven zoals PR-campagnes.

Indicatiestelling

De indicatiestelling (verwijzing) is verplicht en wordt uitgevoerd door een huisarts, kinderarts of jeugdarts.

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.

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)

Exclusiecriteria kinderen:

- Kinderen met secundaire obesitas (obesitas door een medische oorzaak).

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 Cool 2B Fit team deelnemen. Dit is echter afhankelijk van de grootte van de gemeente en wordt in overleg met de Stichting Cool 2B Fit bepaald.

Intermediair: De Centrale Zorg Verlener (CZV)

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.

Verwijzing naar de CZV

Een jeugdverpleegkundige, jeugdarts, huisarts of kinderarts signaleert en verwijst kinderen met overgewicht naar een CZV. Ze nemen een brede anamnese af om vast te stellen of de randvoorwaarden aanwezig zijn om de leefstijlinterventie effectief te kunnen inzetten, ofwel om acties uit te zetten die deze randvoorwaarden creëren.

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 50% 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 een toename van sociale en emotioneel welbevinden.

Meetmomenten:

- De subdoelen worden geëvalueerd na 1 en 2 jaar.

1.7 Aanpak

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 Cool 2B Fit coördinator 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 4-5 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	Intake en startgesprek deelnemers	T=0	Met team (D/ /Kft) In- en exclusiecriteria • Intake • Startgesprek	2x ½ uur	Elke afspraak duurt een half uur
6	Behandelfase	0-12 mnd	Met team (D//Kft/ SP)	Cool 2B Fit Sport bestaat uit 1 jaar lang 20 sportlessen. Cool 2B Fit Zorg bestaat uit 1 jaar lang 20 thema-leefstijl lessen + 9 ouderbijeenkomsten van 1 uur. Elke week, met uitzondering van vakanties, wordt een interactieve mail gestuurd (in totaal 42) met thuisopdrachten	Sportlessen van 1 uur, afgewisseld met thema-leefstijllessen van 1 uur. 9 ouderbijeenkomsten van 1 uur (groep). Interactieve mail met maken van thuisopdracht (1-5 minuten)
7	Onderhoudsfase: 8 evaluaties Behandelplan bespreken + voortgang monitoren	3 6, 9, 12, 15, 18, 21 en 24 mnd.	Cool 2B Fit coördinator van lokaal team	8x	30 min. (individueel)
8	Coach-online (E-coaching) of chatfunctie	0-24 mnd	Cool 2B Fit coördinator van lokaal team	1x per 2 weken	5 min. (digitaal) (individueel)

Periode Werving Aanmelding	Onderdelen Na aanmelding • Informatiebijeenkomst • Intake • Startgesprek	Evaluaties	
1^e jaar	Behandelfase (1 jaar) Cool 2B Fit Sport • 20 sportlessen Cool 2B Fit Zorg • 20 themalessen • 9 ouderbijeenkomsten • 4 bijeenkomsten door diëtist • 5 themalessen ouder en kind • 42 interactieve mails • Doorgeleiden naar sportclub	e-coaching	4 evaluaties
2^e jaar	Onderhoudsfase (1 jaar) • Sporten bij eigen sportclub	e-coaching (1 jaar)	4 evaluaties



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 Een nieuw Cool 2B Fit-team bestaat uit een diëtist, een kinderfysiotherapeut en een sportinstructeur. Eén van deze professionals – de kinderfysiotherapeut of de diëtist – neemt de rol van coördinator op zich. Deze persoon is het vaste aanspreekpunt voor de stichting. Gezamenlijk gaat het team vervolgens de interventie implementeren.

Het team kan zich eenvoudig aanmelden via de website:

www.cool2bfit.nl/professionals/aanmelden-teams.

Ook een gemeente kan een nieuw team aanmelden.

2. Opleidingseisen zorg-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).

3. Vervolg na aanmelding

Na ontvangst van de aanmelding controleert Cool 2B Fit of de betrokken zorgprofessionals voldoen aan de gestelde opleidingseisen. Wanneer alles in orde is, verstrekt de penningmeester de stichtingsakte en het huishoudelijk reglement. Na ondertekening en retournering van deze documenten wordt de factuur voor de licentiekosten verzonden.

Na betaling ontvangen alle teamleden een persoonlijk account. Hiermee krijgen zij toegang tot het online portaal met materialen en handleidingen. Daarnaast kunnen zij rekenen op ondersteuning via de helpdesk, zowel tijdens de implementatie als in de periode daarna. Ook krijgen zij een toelichting van de projectleider van Cool 2B Fit tijdens een online bijeenkomst van één uur via Microsoft Teams.

Vanaf dat moment kunnen zij direct met het programma aan de slag.

Verder ontvangen teamleden regelmatig nieuwsbrieven en kunnen zij deelnemen aan trainingen en workshops die via Webinars worden aangeboden.

4. Licentiekosten

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

5. 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: Intake

Stap 3: Startgesprek

Stap 4: Intensieve fase

Stap 5: Evaluaties

Stap 6: Coach online

Bij de intensieve fase zijn alle thema-leefstijl lessen 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 driemaandelijkse evaluaties zijn duidelijk omschreven is.

6. 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.

7. 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.

8. Werving deelnemers (Minimaal 5 deelnemers)

De toeleiding naar het programma kan plaatsvinden via meerdere kanalen, waaronder:

- Centrale Zorgverleners (CVZ), huisartsen, jeugdartsen en kinderartsen;
- Professionals uit de jeugdgezondheidszorg;

- Paramedici, zoals kinderfysiotherapeuten en diëtisten;
- Medewerkers Centrum voor Jeugd en Gezin;
- Scholen, sport- en lokale organisaties;
- Samenwerkingen binnen netwerken zoals het ketenzorgteam Kind naar Gezonder Gewicht en lokale initiatieven zoals PR-campagnes.

9. Indicatiestelling

De indicatiestelling (verwijzing) is verplicht en wordt uitgevoerd door een huisarts, kinderarts of jeugdarts.

10. Intake deelnemers

De intake is onderverdeeld in 2 stappen:

- Intake
- Startgesprek

Intake

Na de aanmelding volgt er een intake door de kinderfysiotherapeut en diëtist. Voordat er een afspraak gemaakt wordt, worden eerst de vragenlijsten verstuurd 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 Cool 2B Fit coördinator een uitnodiging voor de intake.

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

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 reden en motivatie van deelname.

Kinderen die niet geschikt zijn voor het programma 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 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, thema-leefstijllessen, oudermails, data groepsbijeenkomsten met de diëtist en data voor thema-leefstijllessen voor ouder en kind.

11. Intensieve fase

Cool 2B Fit Zorg en Cool 2B Fit sport

De kinder-GLI Cool 2B Fit bestaat uit twee onderdelen: een zorgprogramma en een sportprogramma. Dit noemen we Cool 2B Fit-Zorg en Cool 2B Fit-Sport.

Kinderen die meedoen aan de GLI volgen altijd beide programma's.

- De behandelfase duurt 1 jaar en bestaat uit afwisselend 20 sportlessen en 20 thema-leefstijl lessen van 1 uur en 4 individuele evaluaties van een half uur.
- In de vakanties zijn er geen sportlessen en thema-leefstijl lessen.
- De sportlessen worden door de sportinstructeur gegeven en de thema-leefstijl lessen door een kinderfysiotherapeut.
- De kinderfysiotherapeut of diëtist 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 4-5 kinderen. Daarna kunnen deelnemers en hun ouders wekelijks instromen.
- Ouders krijgen elke week een interactieve mail met het onderwerp wat op dat moment met de thema-leefstijl lessen 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 thema-leefstijl lessen (hierbij sporten de ouders samen met de kinderen, waarbij een thema wordt behandeld). In de maanden juli, augustus 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	Kerstvakantie 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	Eetgewoontes	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 ontbijtjes	13	Sportlessen
14	Ontbijten: Samen de dag starten	14	Gezond ontbijten Vang 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 Doankesschattenjacht
18	Meivakantie Noord	18	Meivakantie Noord
19	Meivakantie Noord Reclameborden en zoetstoffen	19	Meivakantie Noord *
20	Heeft slaap invloed op je gewicht?	20	Sportlessen
21	Waarom sporten goed is voor kinderen	21	Slepende wijs Themasportlessen met ouders
22	Gezonde keuzes leren maken	22	Sportlessen
23	Lijf eten: Check deze tips	23	Gezonde keuzes leren maken
24	Traktaties	24	Sportlessen
25	Alternatieven voor brood	25	Hoeveel boterhammen kan ik ervoor eten? Groepsbijeenkomst ouders
26	Vakantietips	26	Sportlessen
27	Actief blijven in de vakantie. Weg van het scherm	27	Vakanties: het gezonde vakantieavontuur
28	Durf "NEE" te zeggen	28	Sportlessen
29	Zeurgedrag, hoe ga je daar mee om?	29	Nee leren zeggen Themasportlessen met ouders
30	Zomervakantie Noord	30	Zomervakantie Noord
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 Calorieleerkeuzes 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 lekkerbekkenspel
47	Gezond genieten met Bewuste keuzes	47	Sportlessen
48	Mag ik een ijsje?	48	Tussendoortjes: Ijjes
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	Kerstvakantie Noord	52	Kerstvakantie 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 sportles 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 (lieft 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.

Thema-leefstijllessen (bewegend leren)

- Er zijn 20 thema-leefstijl lessen die geven worden door de kinderfysiotherapeut.
- De thema-leefstijl lessen staan in een tabel op de website met bijbehorende materialen.
- De thema-leefstijl lessen zijn gekoppeld aan de interactieve mails met thuisopdracht die ouders elke week in hun mailbox krijgen.
- De thema-leefstijl les duurt een uur en begint met een warming up, thema-leefstijl les 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 thema-leefstijl lessen van 1 uur, waarbij de ouder samen met het kind sport.

Ouderbijeenkomsten gegeven door diëtist

- Bijeenkomst 1: Schijf van 5. Verzaaid 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

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 spe
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 eet- drink- en beweegdagboek wordt met start, 12 en 24 maanden ingevuld. Dit wordt individueel besproken tijdens de evaluaties.

12.Evaluaties Cool 2B Fit



- Twee jaar lang is er elke drie maanden een individuele evaluatie deelnemer en ouder.
- De evaluatie wordt uitgevoerd door de Cool 2B Fit coördinator
- 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
Startgesprek (T0)	Begin van het traject	- Gebruik van digitaal behandelplan - Gedragsverandering en probleemoplossing besproken - Meten lichaamswaarden (tijdens intake) - Vragenlijsten (vooraf aan intake verstuurd) - Conditietest (tijdens intake)
3 maanden		- Meten lichaamswaarden - Voortgang bespreken - Doorverwijzing naar sportclub indien nodig - Behandelplan met persoonlijke doelstellingen (gedragsverandering en probleemoplossing) bespreken
6-9-15-18-21 maanden		- Meten lichaamswaarden - Voortgang bespreken - Doorverwijzing naar sportclub als het nog niet gelukt is - Behandelplan en persoonlijke doelstellingen (gedragsverandering en probleemoplossing) bespreken
12 maanden (T1)	Evaluatie met extra testen	- Meten lichaamswaarden - Voortgang bespreken - Doorverwijzing naar sportclub als het nog niet gelukt is - Behandelplan en persoonlijke doelstellingen (gedragsverandering en probleemoplossing) bespreken - Individuele conditietest (Treadmill test) - Vragenlijsten verstuurd naar deelnemer via website en controleren of het is ingevuld of tijdens de evaluatie laten invullen - Procesevaluatie verstuurd naar ouders en kind en controleren of het is ingevuld of tijdens de evaluatie laten invullen
24 maanden (T2)	Eindbeoordeling en evaluatie	- Zelfde activiteiten als bij 12 maanden evaluatie (T1) - Behandelplan, voortgang en conclusies over het volledige traject

8. Coach online (E-coaching)

De online coach is optioneel. In de behandel- en onderhoudsfase 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 Cool 2B Fit coördinator.

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

Werving	Materialen
Website: www.cool2bfit.nl	Website: www.cool2bfit.nl - Zorgprofessionals - Ouders - Kinderen
Pr-materialen	- Flyers - Posters - Folders - Banners - Factsheets
Uitvoering	Materialen op website
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 - Thema-leefstijllessen 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
Evaluatie	- 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
Dataverzameling	- Demografische gegevens - Lichaamswaarden - Conditie - Lid sportclub - Voedingsvragenlijsten - Kwaliteit van leven test - Evaluaties deelnemers, ouders en zorgprofessionals
Stichting Cool 2B Fit	- 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
AVG proof	- 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.

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 spelmateriaal 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

De coördinator van Cool 2B Fit (kinderfysiotherapeut of diëtist) dient de opleiding tot kinderleefstijlcoach te hebben gevolgd, voordat ze met het Cool 2B Fit programma kunnen starten.

- Kinderleefstijlcoach. Dit is de coördinator van Cool 2B Fit (of kinderfysio of diëtist).
- Kinderfysiotherapeut, (HBO, BIG geregistreerd, AGB-code);
- Diëtiste (HBO, kwaliteitsregister paramedici, AGB-code).
- Sportinstructeur/sportaanbieder met een erkende sportopleiding (MBO: sport en bewegen, CIOS, ALO of CALO);

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

Opleiding en competenties kinderleefstijlcoach:

De Stichting Cool 2B Fit is een samenwerking aangegaan met de Academie voor Coaching en Leefstijl (ACL).

In de opleiding van ACL leer je als kinderleefstijlcoach hoe je een gezin systemisch begeleidt naar een gezondere leefstijl. De visie is dat je als kinderleefstijlcoach naast de ouders staat en samen met de ouders gaat kijken wat de eerste stappen zijn richting een gezondere leefstijl voor het hele gezin. Bij jongeren boven de 13 geldt een meer individuele aanpak maar nooit los van het systeem. Dat betekent dat je naast kennis over aan kinderen gerelateerde leefstijlthema's ook meer leert over opvoedtechnieken en het coachen van het systeem. Verder leer je de verschillende interventies en tools per leeftijdsgroep van 0 tot 18 jaar omdat vierjarigen iets anders vragen dan tienjarigen.

De opleiding kinderleefstijlcoach bestaat uit de volgende onderdelen:

1. 2 online lessen
2. 6 fysieke opleidingsdagen
3. E-learning met specifieke kennis over de relevante thema's binnen de kinderleefstijl coaching
4. Intervisiebijeenkomsten met je studiegroep – mag online
5. Begeleiding van een gezin – zoek je gezin voor de eerste fysieke les
6. Reflectie op de coaching van jouw gezin
7. Het inbrengen en bespreken van specifieke Cool2BFit cases
8. Theorietoets op dag 4 en 8
9. Op lesdag 4 is een tussentijdse toets. Na het behalen van deze toets mogen de kinderleefstijlcoaches in opleiding aan de slag in een kinder-GLI.

Leerdoelen

- De deelnemer begrijpt de rol van de kinderleefstijlcoach en de basisprincipes van leefstijl coaching en gezinsdynamiek.
- De deelnemer kan systemisch denken: rollen, loyaliteiten en allianties.
- De deelnemer weet op een uitnodigende manier kennis te maken met het gezin en is in staat

om het eerste gesprek met een gezin coachend en doelgericht vorm te geven.

- De deelnemer kan het GROW-model toepassen in gezins- en oudergesprekken en ontwikkelt gespreksvaardigheden die passen bij gezinscoaching.
- De deelnemer heeft de vaardigheid om in gesprek met het hele gezin effectief aan te sluiten bij motivatie van ouder/kind.
- De deelnemer kan omgaan met weerstand, twijfels, incongruentie binnen een systeem en kan aansluiten op de verschillen binnen het gezin en de gezinsdynamiek.
- De deelnemer herkent de fasen van gedragsverandering bij de gezinsleden en kan strategieën toepassen per fase.
- De deelnemer kan veranderingen borgen in het dagelijks leven van het gezin door het gebruik van bijvoorbeeld reminders, routines en positieve bekrachtiging.
- De deelnemer kan de omgeving betrekken van het gezin.
- De deelnemer kan de positieve gezondheidstool inzetten in een kennismakingsgesprek en intake.
- De deelnemer heeft de praktische vaardigheden om het gesprek zo constructief en open mogelijk te maken.
- De deelnemer herkent systemische elementen als communicatie en betrekking.
- De deelnemer kent het belang kennen van een open, niet-oordelende benadering ('het lege midden') en het begrijpen van het gezin in de breedste zin van gezondheid.
- De deelnemer heeft inzicht in de verschillende leeftijdsfasen van kinderen en bijbehorende ontwikkelingskenmerken.
- De deelnemer herkent de opvoedingstaken van ouders en kan deze ondersteunen.
- De deelnemer herkent signalen van kindermishandeling en weet wanneer en hoe te handelen bij signalen van kindermishandeling, incl. kennis van het Meldpunt (Veilig Thuis).
- De deelnemer heeft kennis van kindervoeding en het beïnvloeden van eetgedrag per leeftijdsfase.
- De deelnemer kan opvoedgedrag rondom voeding herkennen en bespreekbaar maken.
- De deelnemer herkent bewegings- en schermgedrag als onderdeel van gezinsdynamiek.
- De deelnemer leert coachen op haalbare, gezin brede doelen.
- De deelnemer herkent stressfactoren binnen het gezinssysteem.
- De deelnemer leert ouders ondersteunen bij het opbouwen van rust & structuur.
- De deelnemer kent de vijf basisprincipes van Triple P en past die coachend toe.
- De deelnemer kan opvoeduitdagingen ombuigen naar positieve acties binnen het gezin.

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.

Opleiding en competenties sportinstructeur:

De sportinstructeur dient een erkende sportopleiding gevolgd te hebben. Ze moet leuke en afwisselende beweeglessen 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.

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 tussen de verschillende (zorg)professionals is belangrijk voor een goede uitvoering van de interventie. Bij de verdeling van rollen en taken draagt iedere professional bij vanuit de verantwoordelijkheden die horen bij zijn of haar functie en volgens de lokale afspraken.

Een taak van de lokale Cool 2B Fit-coördinator is dat hij of zij meedoet aan het Ketenzorgteam Kind naar Gezonder Gewicht binnen de eigen gemeente en goed contact houdt met de lokale Centrale Zorgverlener.

2. Het lokale Cool 2B Fit team

- De Cool 2B Fit coördinator is opgeleid tot kinderleefstijlcoach.
Dit kan binnen Cool 2B Fit alleen een diëtist of kinderfysiotherapeut zijn.

Cool 2B Fit Sport

- Het sporten wordt door sportinstructeur uitgevoerd.

Cool 2B Fit Zorg

- De thema-leefstijllessen worden door de kinderfysiotherapeut uitgevoerd.
- De 4 ouder- bijeenkomsten worden door diëtist uitgevoerd.
- De 5 thema-leefstijl lessen ouder en kind worden door de kinderfysiotherapeut uitgevoerd.
- Het startgesprek en alle evaluaties worden door de kinderleefstijlcoach uitgevoerd.

3. Gemeenten of GGD

De gemeente en de GGD moeten samen een geïntegreerde lokale aanpak ontwikkelen die gezondheid, sport, bewegen en het sociale domein met elkaar verbindt.

In 2025 is het Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord (AZWA) ondertekend door het ministerie van VWS, Zorgverzekeraars Nederland, gemeenten en diverse zorg- en welzijnsorganisaties. Dit akkoord gaat in 2026 in en vormt een aanvulling op het Integraal Zorgakkoord (IZA) en sluit aan op de koers van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA).

Met het AZWA krijgen het sociaal domein en de publieke gezondheid een belangrijkere plek. Hierdoor kunnen gemeenten een samenhangende lokale strategie ontwikkelen voor gezondheid, sport, bewegen en de sociale basis, waaronder het traject Kind naar Gezonder Gewicht en de kinder-GLI.

4. 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 functionerende 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.

Belangrijke ketenzorgpartners in het projectteam zijn:

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

5. 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 handelwijze 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.

6. 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.

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 continue 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 online uitleg van 1 uur 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. Tevens staat op de website een overzichtelijk stappenplan. Lokale teams kunnen tijdens de implementatie, maar uiteraard ook daarna, gebruik maken van de helpdesk van de stichting.

In 2015, 2019 en ook in 2024 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 4-5 kinderen kan worden gestart. De dataverzameling is nagenoeg gelijk gebleven.

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	4			€ 400
Licentiekosten	Team Cool 2B Fit		€ 100 per jaar (excl. btw)	€ 1250 eenmalig (excl. btw),	€ 1.512,50 € 121,00
Werving deelnemers	Pr-materiaal		€ 50		€ 50
Training professionals	Webinars				pm
Personele kosten	Kinderfysiotherapeut	10	Betaald uit basisverzekering		Betaald uit basisverzekering
Personele kosten	Diëtist	6	Betaald uit basisverzekering		Betaald uit basisverzekering
Personele kosten	Sportinstructeur (€40 per uur)	20	€ 800		€ 800
Materiaalkosten uitvoering programma	Kwaliteitenspel Plastic speelgoedeten Echt voedsel			€ 35 € 19 € 46	€ 100
Uitvoeren sport/beweegaanbod	Huur accommodatie (€30 per uur)	40	€ 1200		€ 1200
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)

De inzet van de diëtist en kinderfysiotherapeut wordt vergoed vanuit de basisverzekering van de zorgverzekeraars.

Financiering sportinstructeur

De financiering van Cool 2B Fit -Sport kan door de gemeente worden geregeld of is een lidmaatschap van een lokale sportclub.

3. Sponsoring

Bij sponsoring kan een financiële beloning worden ingezet.

Wanneer een kind met ouder(s) elke evaluatie komt, krijgen ze € 30 terug.

Wanneer alle thuisopdrachten worden gemaakt, krijgen ze € 20 terug.

4. Gemeentelijke bijdragen

Gemeenten kunnen eventueel bijdragen in de huur van de gymzaal. 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.

5. Pr- en communicatie

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

6. Materialen voor thema-leefstijllessen

- Ken je kwaliteitspel: € 35.
- Plastic speelgoed-eten 115 delig: € 19.
- Echt voedsel: € 46.