

Cool 2B Fit

Cool 2B Fit is een leefstijlinterventie waar beweegzorg een belangrijk onderdeel vanuit maakt, voor kinderen in de basisschoolleeftijd met overgewicht met drie pijlers; voeding, bewegen en gedrag.

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.

Interventie

De interventie met de duur van 1 ½ 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 lengte, gewicht, vetpercentage (weegschaal met impedantiemeter), uithoudingsvermogen (10-meter Shuttle Run Test, omgerekend naar het aantal afgelegde meters) en de beleving van competenties (Competentie Beleving Schaal Kinderen) geëvalueerd.

Beschreven effecten

Onderzoek bij 50 kinderen, 48 ouders en 16 uitvoerders heeft aangetoond dat zowel kinderen, ouders en uitvoerders zeer positief zijn over de interventie. Tevens heeft observationeel onderzoek bij 114 kinderen die het Cool 2B Fit volgden in 2011, 2012 en 2013 aangetoond dat het programma een significant effect heeft op gewicht (gemiddelde afname SD-score¹=0.24), BMI (gemiddelde afname SD-score=0.39), vetpercentage (gemiddelde afname=2.53%) en uithoudingsvermogen (gemiddelde toename=700 meter). 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.

¹ Om het effect van de interventie op gewicht en BMI te bepalen is gebruik gemaakt van Standaard Deviatie-scores (SD-scores). De SD-score laat zien hoeveel standaarddeviaties een kind afwijkt van de mediaan in de referentiepopulatie. Wanneer een kind een SD-score van 0 heeft voor gewicht, betekent dit dat het gewicht overeen komt met de mediaan in de referentiepopulatie. Hoe hoger de SD-score, hoe zwaarder het kind in vergelijking met de referentiepopulatie is.

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, 6 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.

Materiele kosten

Voor de uitvoering van de groepstraining wordt een gymzaal afgehuurd voor ten minste 26 uur. Daarnaast zijn er materiele kosten in de vorm van werkmappen en promotiemateriaal.

Overige kosten

Voor de uitvoering van de interventie worden licentiekosten gevraagd door de stichting Cool 2B Fit; in het 1^e jaar €750, in het 2^e en 3^e jaar €250, daarna elk jaar €100. De stichting Cool 2B Fit levert in ruil hiervoor promotiemateriaal, ondersteuning van de zorgprofessionals en de evaluatie van de resultaten van de interventie (via een persoonlijke beveiligde website). Tevens worden er kosten gemaakt ten behoeve van de coördinatie en evaluatie van het begeleidingstraject rondom de deelnemer. Ten slotte worden er kosten gemaakt voor de contributie ten behoeve van de sportvereniging; na drie maanden gaan de kinderen (die dit nog niet doen) 1 keer per week sporten bij een sportvereniging.

Financiers

Cool 2B Fit wordt grotendeels gefinancierd vanuit de [Zorgverzekeringswet](#) en de [Wet Maatschappelijke Ondersteuning](#) (via de gemeente). Wie welk deel betaalt verschilt per gemeente en welke lopende afspraken er zijn. Ouders betalen een eigen bijdrage van €270 per kind (€15 per maand, voor 18 maanden), waaruit de werkmapp, de representatiekosten en het gezamenlijk sporten in het tweede half jaar worden betaald. Daarnaast betalen de ouders de contributie voor de sportvereniging voor het zelfstandig sporten van het kind vanaf de 3^{de} maand. Voor kinderen van financieel minder draagkrachtige ouders zijn er mogelijkheden tot een financiële bijdrage van +/- €250 per kind per jaar, bijvoorbeeld via het [Jeugd Sportfonds](#) of [Stichting Leergeld](#). Voor de implementatie van de interventie is er een mogelijkheid om subsidie aan te vragen van bij het programma [Sportimpuls](#) 'Kinderen Sportief op Gewicht' van ZonMw, als onderdeel van het VWS programma Sport en Bewegen in de Buurt.

Succesfactoren

De interventie is opgenomen in de database van [Centrum Gezond Leven](#) en 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 het 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 dan contact op met uw ledenadviseur bij het KNGF of Sinette Giesselink, projectleider Cool 2B Fit (mgijsselink@hotmail.com / T +31612735746) of ga naar de [Cool 2B Fit website](#).