



Ontstaan Cool 2B Fit

In Twente zijn in de afgelopen jaren 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. .

Cool 2B Fit

Cool 2B Fit 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 zorggerelateerde preventie valt. Er is een samenwerking met IK lekker Fit (Powered bij Zilveren Kruis Achmea). IK lekker Fit is een educatief leefstijlprogramma voor kinderen op scholen.

Het programma is bedoeld voor kinderen met overgewicht in de leeftijd van acht tot dertien jaar en is een leefstijlprogramma gericht op herstel van het evenwicht tussen eten en bewegen. 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.

Stichting Cool 2B Fit

Om 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 behandelprogramma 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

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

De volgende eisen stellen we aan een team dat Cool 2B Fit wil gaan geven:

Sportinstructeur/ sportaanbieder met erkende sportopleiding

Kinderfysiotherapeut die BIG geregistreerd is

Diëtist, die BIG geregistreerd is

Gezondheidszorgpsycholoog, die BIG geregistreerd is

Opzet van de interventie

	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	0-6 mnd	Met hele team (SP/D/PS/Kft)	30 x sporten 7 ouderbijeenkomsten 7 kinderbijeenkomsten Eerste 3 mnd 2x per week, 2 ^e drie mnd 1x per week sporten.	1 uur sporten 1 uur ouderbijeenkomsten 1 uur kinderbijeenkomsten (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)

Inhoud Cool 2B Fit programma

De cursus duurt in totaal anderhalf jaar en bestaat uit drie verschillende fasen.

Fase 1, intensieve fase (half 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 kindbijeenkomsten waar groepsvoorlichting en adviezen gegeven worden, maar ook individuele begeleiding plaats vindt door kinderfysiotherapeut, diëtist en psycholoog.

Fase 2, sportfase (half 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)

Na het intensieve programma van een half jaar volgt de follow-up fase. 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

In de tijd ziet de interventie er als volgt uit:

Periode	Onderdelen
Intake	
1e half jaar	intensieve fase (½ jaar): -3 mnd 2x per week sporten -3 mnd 1x per week sporten -begeleiding naar sportclub -7 ouderbijeenkomsten -7 kinderbijeenkomsten
2e half jaar	sportfase (½ jaar) : 1x pw sporten in de groep naast individuele sport
3e half jaar	individueel sporten (½ jaar)
	e-coaching (1 jaar)
	follow-up (1 jaar): 4x individuele metingen

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.

Directe kosten: personeel (structureel). Duur van het programma is 1½ jaar. Hieronder de opsomming van de kosten over 1½ jaar.

Groepsgrootte 8-12 kinderen.

Professional	uren	uurtarief	totaal
Sportinstructeur ¹	30 uur	€ 25 - € 40	€ 750 - € 1200
Diëtist	5 uur	€ 60	€ 300 per kind
Gz-psycholoog	6 uur	€ 85	€ 510 per kind
Kinderfysiotherapeut	30 uur groepsbehandeling + 4 uur individueel	€ 15 € 80	€ 450 per kind € 320 per kind
Lokale projectleider ²	5 uur	€ 80	€ 400

Sportinstructeur¹: De sportinstructeur wordt (intensieve fase) uit het budget van de kinderfysiotherapeut betaald. Dit bedrag is afhankelijk wat de kinderfysiotherapeut met de desbetreffende sportinstructeur afspreekt. De lokale projectleider² is in de praktijk vaak de kinderfysiotherapeut, maar kan ook door een van de andere professional worden ingevuld.

Directe kosten materieel

Licentiekosten Cool 2B Fit (interventie duurt 1½ jaar)

1^e jaar € 750

2^e jaar € 250

3^e jaar € 250

Daarna elk jaar € 100

Er is een verdeelsleutel naar rato: 3/5 deel kft, 1/5 deel diëtist en 1/5 deel psycholoog.

De kosten voor de locatie (huur) is afhankelijk van de plaats. Gemiddeld € 30 per uur. In totaal zit er 30 uur sporten in het programma verwerkt. Soms faciliteert de gemeente de sportlocatie (gymzaal) of een sportschool.

Inclusiecriteria

- Kinderen met primair overgewicht en primair matige obesen
 - (grens overgewicht -2 / obesitas *BMI 40 kg/m²)

Leeftijd	jongens *BMI 40	meisjes * BMI 40
8 jaar	BMI tussen 19.7 en 24.9	BMI tussen 19.6 en 29.8
9 jaar	BMI tussen 20.8 en 27,0	BMI tussen 20.9 en 32.3
10 jaar	BMI tussen 22.0 en 29.5	BMI tussen 22.1 en 34.6
11 jaar	BMI tussen 23.1 en 32.2	BMI tussen 23.4 en 36.5
12 jaar	BMI tussen 24,0 en 34.8	BMI tussen 24.7 en 31,6
13 jaar	BMI tussen 24.8 en 37.9	BMI tussen 25.8 en 32,6

**BMI afkapwaarden kinderen. De afkappunten aangeduid met BMI 40kg/m² zijn gebaseerd op percentielen afkomstig van de nationale groeistudie uit 1980 van BMI naar leeftijd en geslacht die op volwassen leeftijd overeenkomen met een BMI van 40 kg/m. (Zorgstandaard Obesitas Kinderen 2011) Een BMI hoger dan 40 kg/m² houdt een extreem verhoogd gewichtsgelateerd gezondheidsrisico in. Deze kinderen komen niet voor Cool2B Fit in aanmerking.*

- Kinderen met gezondheidsklachten t.g.v. overgewicht.
- Leeftijdscategorie: 8-13 jaar (basisschoolkinderen)
- Groepsgrootte 8-10 kinderen
- Positieve motivatie kind en ouders
- Normaal begaafde kinderen (basisschoolkinderen)
- Stabiele thuissituatie
- Minimaal een van de ouders beheerst de Nederlandse taal
- Deelname ouders aan bijeenkomsten verplicht

Exclusiecriteria

- Secundaire obesitas
- Kinderen met psychologische en/of gedragsproblemen, die storend zijn/werken op het groepsproces
- Onvoldoende of niet gemotiveerde kinderen en ouders
- Kinderen met een motorische ontwikkelingsachterstand
- Instabiele thuissituatie
- Kind en/of ouders hebben onvoldoende intellectueel vermogen om programma te kunnen volgen.