

Bijlagenboek Balanz4Kidz

Inhoud

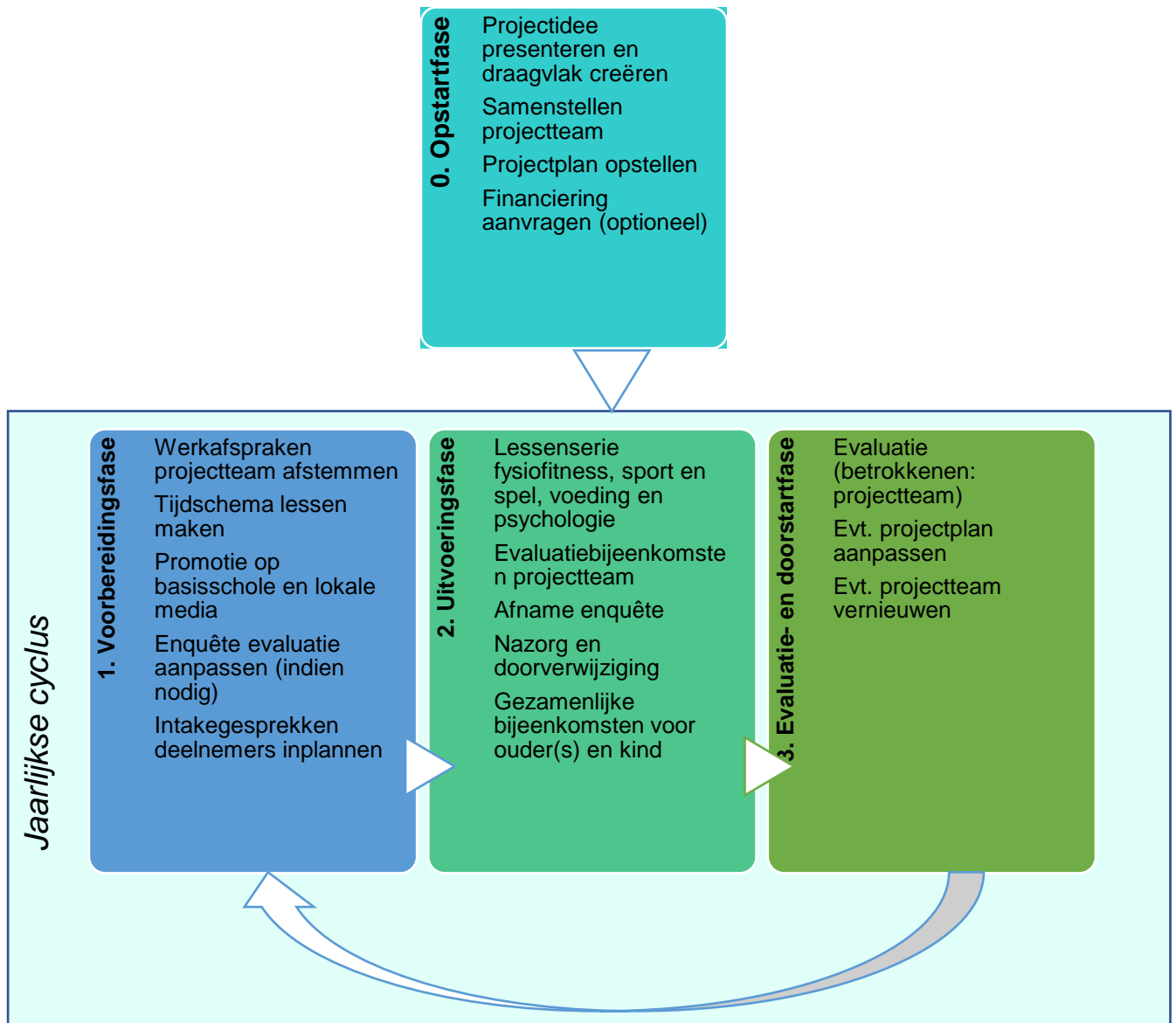
Bijlage 1: Opzet van de interventie.....	2
Bijlage 2: Schematische weergave implementatie	4
Bijlage 3: Verantwoording aanpak.....	5
Bijlage 4: Testresultaten	8

Bijlage 1: Opzet van de interventie

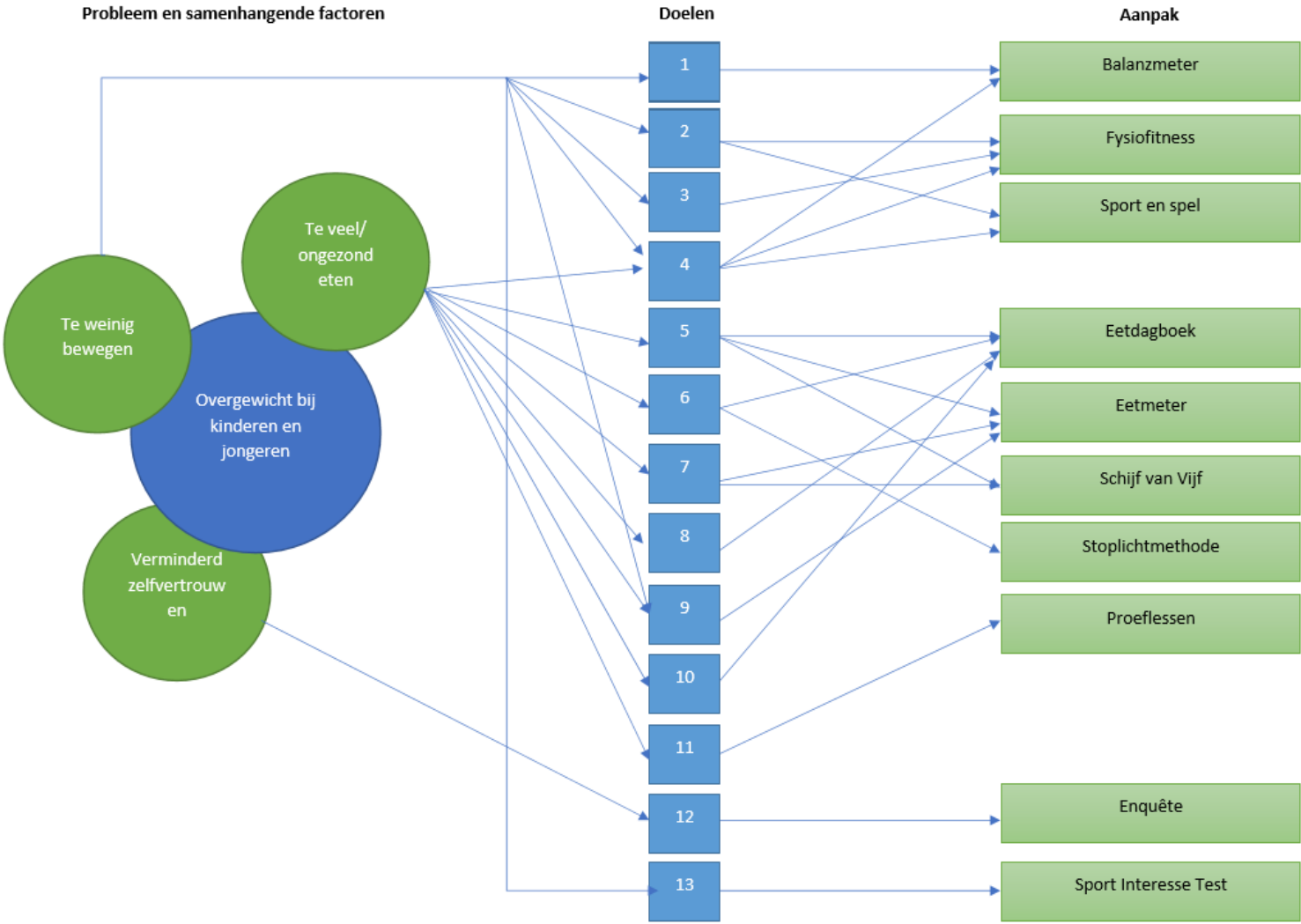
Duur	Wat	Duur	Frequentie	Doelgroep	Intermediair
OPSTART INTERVENTIE					
0-4 maanden	Team samenstellen, draagvlak creëren + 1 ^e bijeenkomst projectteam				Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
4-6 maanden	Bekendmaking programma bij doorverwijzers en draagvlak creëren Locatie zoeken voor uitvoering				
6-8 maanden	Financiering zorgverzekering afspreken				Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog
	Eigen bijdrage bepalen				Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
6 maanden	Publiciteit start interventie				GGD, scholen, huisartsen, kinderartsen informeren
AANMELDING					
Aanmelding					Via huisarts, jeugdarts, kinderarts, (kinder) fysiotherapeut, buurtsportcoach, eigen initiatief
Start	Intake kinderfysiotherapeut	0,5 uur per deelnemer			Kinderfysiotherapeut
	Fysieke testen (motorisch + conditie)	1 uur per deelnemer			Kinderfysiotherapeut
	Intake diëtist	1 uur per deelnemer			Diëtist
	Intake psycholoog	1 uur per deelnemer			Psycholoog
	Kick-off bijeenkomst projectteam	2 uur per deelnemer			Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
BLOK 1 (6 weken)					
	Kick-off bijeenkomst	1 uur	In week 1	Kinderen + ouders	Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
	Fysiotherapie	1 uur	1x per week	Kinderen	Kinderfysiotherapeut
	Fysiofitness	1 uur	1x per week	Kinderen	Kinderfysiotherapeut
	Psychologie	1 uur	1x in de twee weken	Kinderen	Psycholoog
	Voeding	1 uur	1x (in week 4)	Kinderen	Diëtist
	Voeding	1 uur	1x (in week 1)	Ouders	Diëtist
BLOK 2 (6 weken)					
	Evaluatie blok 1	2 uur			Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
	Fysiofitness	1 uur	1x per week	Kinderen	Kinderfysiotherapeut
	Psychologie	1 uur	2x (week 1 en 6)	Kinderen	Psycholoog

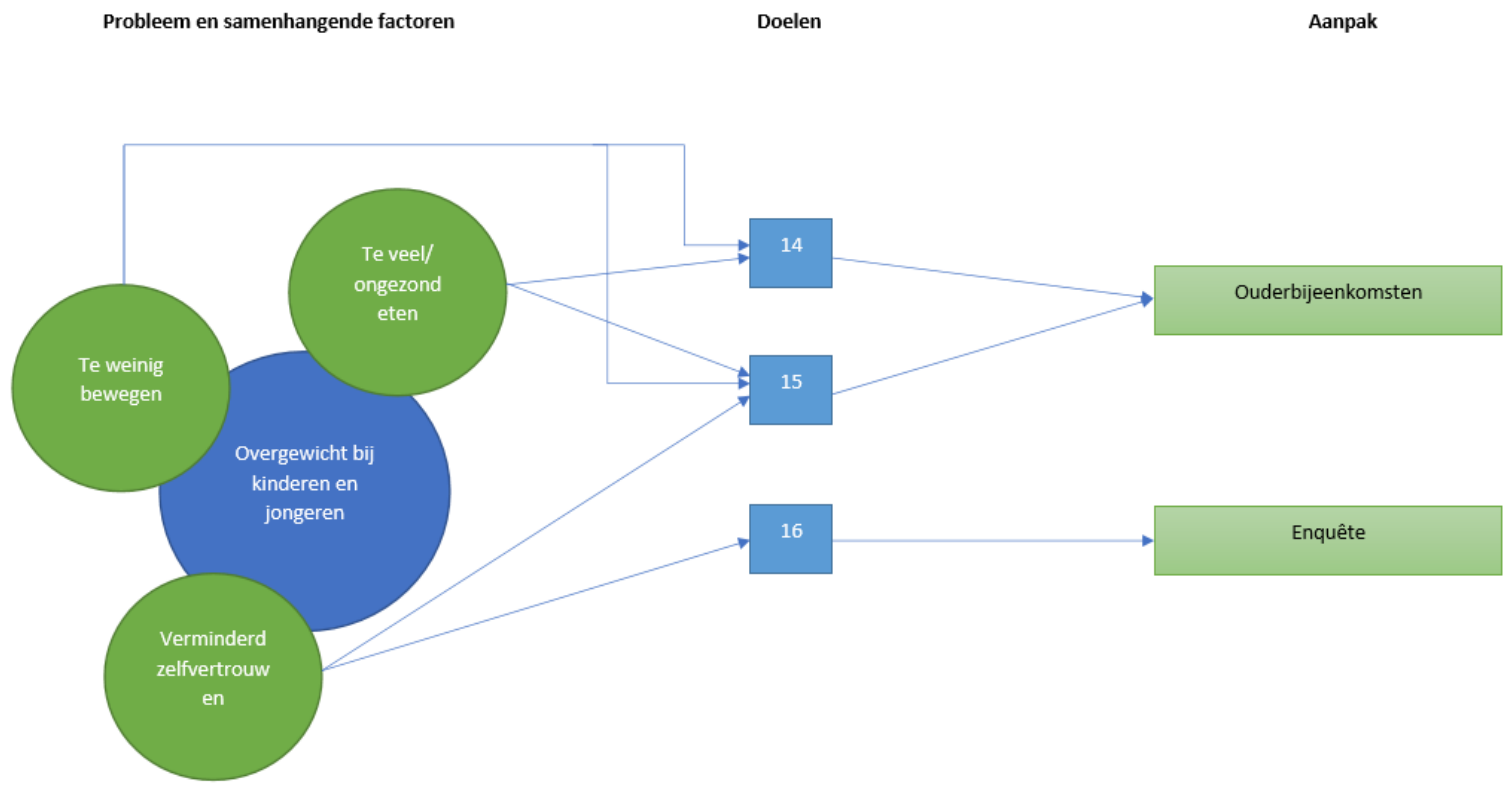
	Voeding	1 uur	1x in de twee weken	Kinderen	Diëtist
	Sport en spel	1 uur	1x per week	Kinderen Waarvan 2 lessen met ouders	Bewegingsdeskundige (ouderles: ook buurtsportcoach aanwezig voor sportaanbod)
BLOK 3 (6 weken)					
	Evaluatie blok 2	2 uur			Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
	Tussentijdse evaluatie deelnemers en ouders	0,5 uur	Na blok 2	Kinderen + ouders	Kinderfysiotherapeut + buurtsportcoach
	Fysiofitness	1 uur	1x per week	Kinderen	Kinderfysiotherapeut
	Psychologie	1 uur	1x (week 3)	Kinderen	Psycholoog
	Voeding	1 uur	2x (week 1 en 4)	Kinderen	Diëtist
	Voeding	1 uur	1x (week 6)	Ouders	Diëtist
	Sport en spel	1 uur	1x per week	Kinderen Waarvan 2 lessen met ouders	Bewegingsdeskundige (ouderles: ook buurtsportcoach aanwezig voor sportaanbod)
BLOK 4 (6 weken)					
	Evaluatie blok 3	2 uur			Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
	Fysiofitness	1 uur	1x per 2 weken	Kinderen	Kinderfysiotherapeut
	Psychologie	1 uur	1x (week 1)	Kinderen + ouders	Psycholoog
	Voeding	1 uur	1x (week 3)	Kinderen	Diëtist
	Doorstroming naar regulier sportaanbod	0,5 uur per deelnemer	Afhankelijk van gekozen sport	Kinderen	Buurtsportcoach gaat mee naar eerste les (indien gewenst)
	Afsluitende bijeenkomst	1 uur	In week 6	Ouders + kinderen	Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
	Hermeting fysieke testen	1 uur per deelnemer		Kinderen	Kinderfysiotherapeut
EVALUATIE					
	Tussentijdse evaluatie deelnemers en ouders	0,5 uur	Na blok 4	Kinderen + ouders	Kinderfysiotherapeut + buurtsportcoach
	Evaluatie blok 4 + hele programma	2 uur			Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
	Evaluatie deelnemers en ouders	0,5 uur	Een half jaar na einde Balanz4Kidz	Kinderen + ouders	Kinderfysiotherapeut + buurtsportcoach

Bijlage 2: Schematische weergave implementatie



Bijlage 3: Verantwoording aanpak





Subdoelen doelgroep:

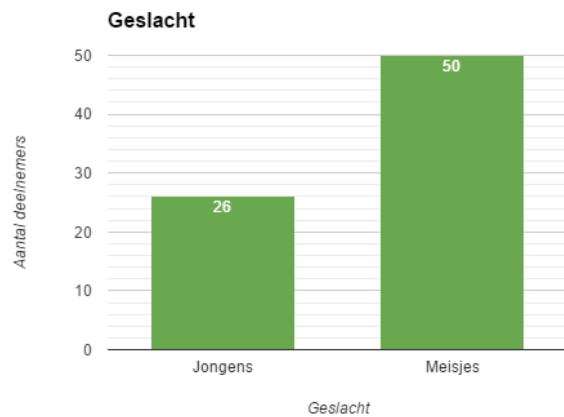
1. Het niveau van algemeen dagelijkse fysieke activiteiten bij de kinderen laten toenemen tot de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen (1 uur per dag matig tot intensief bewegen). Dit wordt gemeten door het invullen van de Balanzmeter.
2. Conditietoename (VO₂max) door bewegingstherapie, voor en na meting middels shuttle run test.
3. Krachttoename door fysiofitness, niveaubepaling BOT-2 meting en 1 RM meting.
4. Geen gewichtstoename door extra ADL activiteiten en training (BMI).
5. Kind en gezin hebben inzicht in eigen voedingspatroon door o.a. het bijhouden van een voedingsdagboek
6. Kind en gezin zijn in staat verantwoorde keuzes te maken in zijn voedingspatroon, op basis van het stoplichtsysteem (voorkeur, middenweg, uitzondering) (voedingsdagboek)
7. Kind en gezin hebben inzicht in de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voeding en voedingsstoffen passend bij leeftijd en activiteitsniveau (schijf van 5/eetmeter)
8. Kind en gezin zijn zich bewust van de verleidingen op het gebied van voeding in hun omgeving. Hierbij valt te denken aan: supermarkt, markt, op straat, restaurant, pretpark, etc. (voedingsdagboek)
9. Kind en gezin hebben inzicht in energieverbruik bij diverse activiteiten (eet- en beweegmeter)
10. Kind en gezin zijn in staat voldoende te drinken en hierin bewuste keuzes te maken (voedingsdagboek)
11. Kennismaken met nieuwe voedingsmiddelen en smaken (proeflessen voeding).
12. Het verbeteren van zelfvertrouwen en weerbaarheid gemeten door de vragen in de enquête.
13. De kinderen een sportkeuze laten maken. Bij voorkeur start dit al tijdens de trainingsperiode (blok 4 Balanz4Kidz). De trainingsperiode kan zich dan richten op het verlagen van de drempel van die specifieke sport (Sport Interesse Test).

Subdoelen ouders/verzorgers:

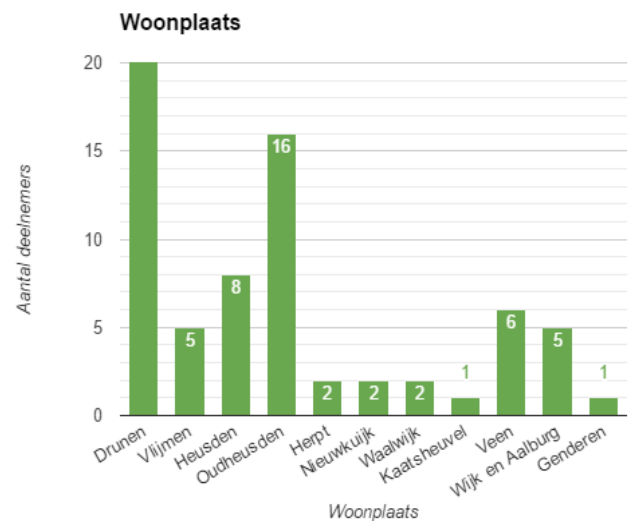
14. Vergroten van de kennis over een gezond voedings- en beweegpatroon door middel van het bijwonen van ouderbijeenkomsten.
15. Alle ouders weten halverwege het programma Balanz4Kidz wat de oorzaken en risico's van overgewicht zijn.
16. Alle ouders zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie en handelen hiernaar.

Bijlage 4: Testresultaten

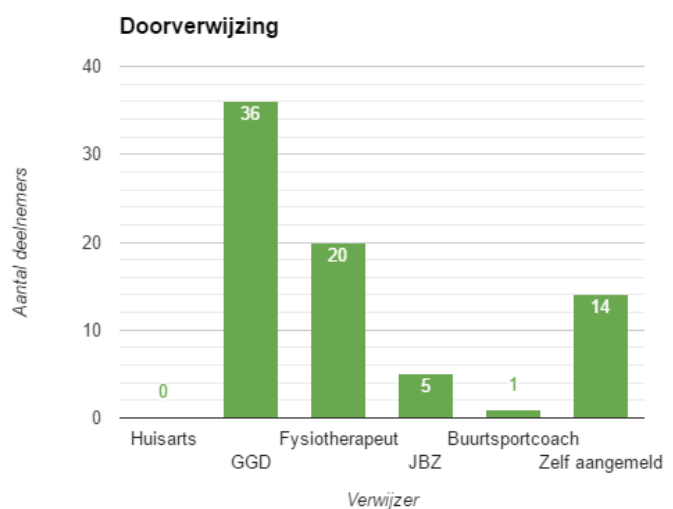
Geslacht	Aantal deelnemers
Jongens	26
Meisjes	50
Totaal	76



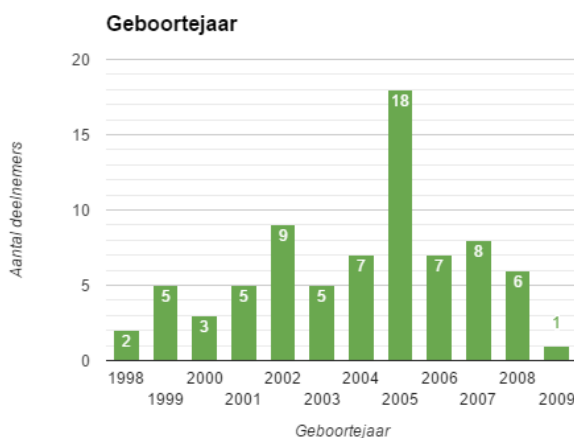
Woonplaats	Aantal deelnemers
Drunen	28
Vlijmen	5
Heusden	8
Oudheusden	16
Herpt	2
Nieuwkuijk	2
Waalwijk	2
Kaatsheuvel	1
Veen	6
Wijk en Aalburg	5
Genderen	1
Totaal	76



Verwezen door	Aantal deelnemers
Huisarts	0
GGD	36
Fysiotherapeut	20
Jeroen Bosch Ziekenhuis	5
Buurtsportcoach	1
Zelf aangemeld	14
Totaal	76



Geboortejaar	Aantal deelnemers
1998	2
1999	5
2000	3
2001	5
2002	9
2003	5
2004	7
2005	18
2006	7
2007	8
2008	6
2009	1
Totaal	76



Opvolging van (leefstijl)advies

De intentie was om per programma één enquête af te nemen bij ouders/kinderen. De vragenlijsten zijn wel afgenomen, maar de resultaten hiervan zijn tot op heden niet gerapporteerd. Vanaf 2016 wordt de enquête meerdere keren gedurende het programma afgenomen om het effect van de interventie te onderzoeken.

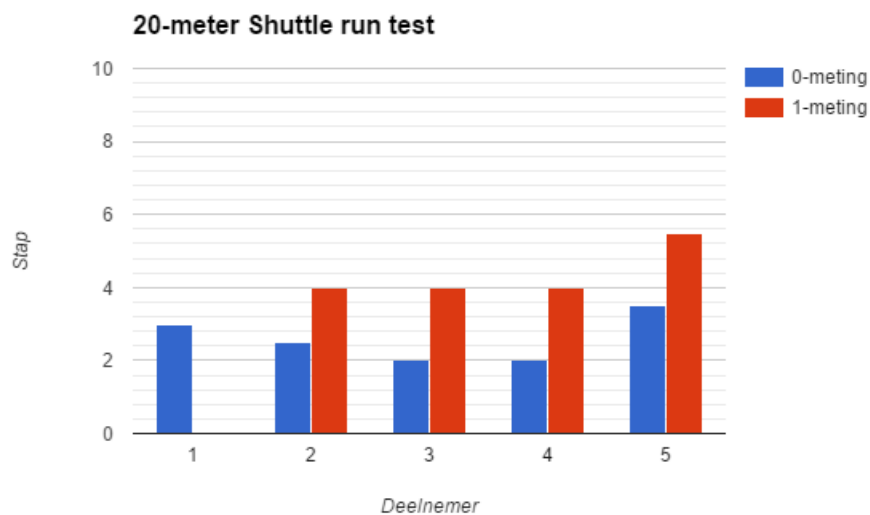
Conditieverbetering

Onderstaande tabellen geven inzicht in de testresultaten per jaar.

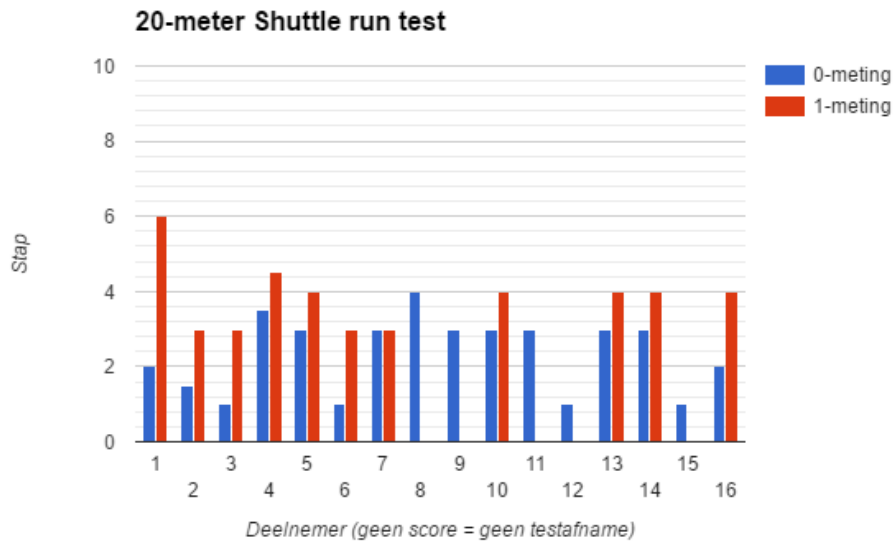
Testafname 2011

De shuttle run testresultaten van 2011 zijn niet meer beschikbaar. In verband met privacy worden deze resultaten vijf jaar bewaard.

Testafname 2013



Testafname 2014



Testafname 2015

