

# Back in Shape

## Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

Gebruik bij het invullen van dit werkblad  
de bijbehorende handleiding

Versiedatum: 11 juni 2019

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstellingen:



# Colofon

## Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Mom in Balance  
E-mail: info@mominbalance.nl  
Telefoon: 023 8200970

**Website** (van de interventie): [www.mominbalance.nl](http://www.mominbalance.nl)

## Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Eefje Melker  
E-mail: eefje@mominbalance.nl  
Telefoon: 023 8200970

## Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: Esther van Diepen  
interventiebeschrijving:  
Titel interventie: Back in Shape  
Databank(en):  
Plaats, instituut: Haarlem, Mom in Balance  
Datum: 24-06-2019

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

**Gebruik bij het invullen van dit werkblad de bijbehorende handleiding.**

# Inhoud

<b>Colofon</b> .....	<b>2</b>
<b>Inhoud</b> .....	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b> .....	<b>3</b>
Aanleiding voor de interventie .....	4
Korte samenvatting van de interventie .....	4
Doelgroep .....	5
Doel .....	4
Aanpak .....	5
Materiaal .....	5
Onderbouwing .....	5
Onderzoek .....	6
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b> .....	<b>7</b>
1.1 Doelgroep .....	7
1.2 Doel .....	9
1.3 Aanpak .....	9
<b>2. Uitvoering</b> .....	<b>13</b>
<b>3. Onderbouwing</b> .....	<b>18</b>
<b>4. Onderzoek</b> .....	<b>19</b>
<b>5. Samenvatting werkzame elementen</b> .....	<b>19</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur</b> .....	<b>21</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld</b> .....	<b>222</b>

## 0 Samenvatting

Het Mom in Balance sportprogramma is speciaal ontwikkeld voor vrouwen tijdens de zwangerschap en voor een goed herstel daarna. Onze workouts zijn ontworpen in samenwerking met de beste gynaecologen en bekkenbodemptherapeuten, speciaal afgestemd op het zwangere, herstellende en fitte lichaam.

Trainen in de buitenlucht, het hele jaar door! Een functionele total body workout speciaal voor het zwangere/herstellende lichaam. Extra aandacht voor een sterke core en stabiliteit van het bekken. Bewustwording en daarna herstel van de bekkenbodemspieren. Onderhoud en verbeter je conditie met cardio oefeningen. Ontmoet andere inspirerende vrouwen in dezelfde fase.

De interventie Back in Shape is onderdeel van het Mom in Balance Sportprogramma, een training speciaal ontwikkeld voor het eerste lichamelijk herstel na de bevalling. Met de Back in Shape Workout trainen moeders onder professionele begeleiding in een groep. Dit sportprogramma is bedoeld voor jonge moeders vanaf minimaal 6 weken na de bevalling en is geschikt voor ieder sportniveau. De deelnemers trainen minimaal één keer per week 60 minuten mee aan een 'Back in shape Workout' in de buitenlucht. De workout bestaat uit de volgende onderdelen:

- Warming up;
- Cardiotraining;
- Spierversterkende oefeningen voor het gehele lichaam;
- Herstel buikspieren middels core training;
- Trainen van de bekkenbodemspieren;
- Het aanleren van de juiste houding en tiltechnieken;
- Loophouding om klachten te voorkomen;
- Intervaltraining om de conditie weer op peil te krijgen;
- Stretchen en ontspannen;
- Bespreken van thema's gerelateerd aan het prille moederschap.

Naast de groepstraining hebben de members toegang tot de member app waar home routines, challenges, workouts en inspiratie op te vinden zijn. Een stimulans om naast de trainingen actief te zijn.

### 0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden

De Back in Shape workout pakt de volgende problemen aan:

- Vrouwen sporten en bewegen tijdens en na hun zwangerschap minder.
- Vrouwen ervaren na de bevalling vaak in meer of mindere mate lichamelijke klachten.
- Vrouwen vinden het lastig het sporten opnieuw op te pakken in het veranderende ritme dat ontstaat door de kinderen.
- Er is weinig tot geen professionele begeleiding op het gebied van sporten na de bevalling.
- Vrouwen bezitten onvoldoende kennis over hoe zij op een verantwoorde wijze het sporten weer kunnen op pakken na de bevalling.

### 0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

De doelgroep voor de Back in Shape workouts zijn pas bevallen vrouwen vanaf zes weken na de bevalling. Bij een keizersnede kunnen vrouwen na acht weken starten, na goedkeuring van de verloskundige of gynaecoloog. Deze tijd na de bevalling is bewust gekozen om de vrouw voldoende tijd te geven zich te herstellen. De workouts zijn erop gericht het gehele lichaam weer aan te sterken, met speciaal aandacht voor herstel en versterken van de core, de bekkenbodemspieren en het opbouwen van de stabiliteit, coördinatie en conditie. De workouts zijn daarnaast bedoeld om moeders te motiveren ook voor de langere termijn een workout routine vast te houden. Binnen de Back in Shape-workout is het belangrijk dat de trainer oog heeft voor de individuele behoeften, zodat iedereen op haar eigen niveau kan trainen en na +/- drie maanden kan overstappen naar de Mpower-trainingen en/of de eigen sport weer op kan pakken.

### 0.3 Doelgroep – max 50 woorden

In Nederland worden er jaarlijks 180.000 kinderen geboren. De doelgroep zijn vrouwen die na hun bevalling graag actief aan hun herstel werken en dit graag onder professionele begeleiding doen.

#### **0.4 Doel** – max 50 woorden

Deelnemers aan het Back in Shape programma pakken het sporten op verantwoorde wijze na de bevalling weer op en blijven het sporten en bewegen continueren in de eerste jaren van het moederschap. Een verantwoord herstel van met name de bekkenbodem en core.

#### **0.5 Aanpak** – max 50 woorden

Back in Shape is ontwikkeld ter bevordering van een verantwoord lichamelijk herstel na de bevalling en wordt uitgevoerd door gecertificeerde Mom in Balance trainsters. Naast het trainen is het sociale element belangrijk. Er worden relevante onderwerpen besproken en ervaringen uitgewisseld. Het sporten continueren is ook een doel.

#### **0.6 Materiaal** – max 50 woorden

Materialen te gebruiken tijdens de workout:

- Weerstandsband: Elastische band voor weerstandstraining.
- Hoedjes: Gekleurde markeringspunten om een traject uit te zetten tijdens de workout
- Ladder: Een ladder van zo'n 10 meter, gebruikt om oefeningen doorheen uit te voeren
- Kaarten: Een standaard kaartspel, gebruikt bij verschillende oefeningen
- Fluitje: Gebruikt om de aandacht van de trainingsgroep te vragen.
- Verlichting voor om de arm in de winterperiode wanneer er in het donker wordt getraind

Ondersteunende materialen:

- Mom in Balance website en online platform
- Opleidingssyllabus voor trainers
- Franchisehandboek
- Mom in Balance rugzak
- Mom in Balance trainingskleding
- Bakfiets met Mom in Balance logo
- EHBO kit

#### **0.7 Onderbouwing** – max 100 woorden

De Back in Shape Workout is ontwikkeld in New York in 2006 door Esther van Diepen. Esther van Diepen heeft met haar achtergrond als Personal trainer en Life Coach in samenwerking met een trainer gespecialiseerd in het begeleiden van zwangere/herstellende vrouwen en een gynaecoloog de Back in Shape Workout ontwikkeld. De bestaande onderzoeken zijn hierin meegenomen. Dit heeft een combinatie opgeleverd van cardiotraining, gerichte spierversterking, stretchen, intervaltraining en mentale coaching.

Er zijn volop voordelen aanwezig ten aanzien van sporten in de postpartum periode. Deze betreffen, verbetering van de cardiovasculaire fitheid, preventie postnatale depressie, verhoging van energie, het verminderen van gewicht en het versterken van de bekkenbodem.

#### **0.8 Onderzoek** – max 100 woorden

In 2019 zijn er onder zwangere deelnemers 553 enquêtes afgenomen onder de deelnemers van alle locaties in Nederland. Uit de deelnemers enquête blijkt dat deelnemers de Back in Shape Workouts van Mom in Balance een gemiddeld cijfer van een 8,4 geven. Een verbeterpunt wat uit deze enquêtes blijkt is het creëren van meer flexibiliteit in de roosters.

Voor de verdere ontwikkeling van het programma overlegt het opleidingsteam met verschillende disciplines vanuit onder andere de bekkentherapie en gynaecologie en woont relevante congressen bij om de laatste ontwikkelingen op het gebied van sport en zwangerschap, de herstelfase na de bevalling en gerichte training voor het vrouwenlichaam op te nemen in onze programma's.

Daarnaast is de effectiviteit van bewegen tijdens de zwangerschap en gericht trainen van het lichaam in de herstelfase na de bevalling bewezen in diverse onderzoeken, hiervoor verwijzen we naar de literatuur.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.

Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

### 1.1 Doelgroep

**Uiteindelijke doelgroep** – max 100 woorden

*Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.*

Iedere vrouw die bevallen is kan vanaf 6 weken (8 weken na een keizersnede of bij complicaties) na de bevalling starten met de Back in Shape Workout. Zeker bij een keizersnede en bij complicaties tijdens of na de bevalling is een goedkeuring van de verloskundige en/of gynaecoloog nodig om deel te nemen. Aansluitend wordt er gericht op vrouwen die na hun bevalling graag actief aan hun herstel werken en dit graag onder professionele begeleiding doen.

**Intermediaire doelgroep** – max 100 woorden

*Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?*

Franchisenemer/Locatiemanager

De franchisenemer/locatiemanager zorgt ervoor dat het aanbod van de interventie op locatie wordt opgezet, en verzorgt ook de trainingen op locatie. Hierdoor wordt het mogelijk de interventie op nieuwe locaties uit te voeren.

Trainer

De trainer verzorgt de trainingen, daarnaast motiveert, coacht en begeleidt zij de deelnemende vrouwen naar een actief herstel. Daarnaast motiveert zij de continuering van het sporten. De trainers worden intern opgeleid.

Verloskundigen, gynaecologen en huisartsen

De professionals hebben een belangrijke doorverwijzende rol naar het Zwanger programma. Het gezamenlijke doel is het bevorderen van de gezondheid van moeders.

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten

De bekkenfysiotherapeut en trainers werken nauw samen om de gezondheid en mobiliteit van zwangeren en pas bevallen vrouwen te bevorderen. Wanneer er bekken(bodem) gerelateerde klachten ontstaan wordt er zo spoedig mogelijk doorverwezen. Op deze wijze worden klachten direct opgepakt zodat vrouwen ondanks bekken(bodem)gerelateerde klachten kunnen doorsporten en de klachten verminderen.

**Selectie van doelgroepen** – max 250 woorden

*Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusie criteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?*

Iedere vrouw die bevallen is kan vanaf 6 weken (8 weken na een keizersnede of bij complicaties) na de bevalling starten met de Back in Shape Workout. Zeker bij een keizersnede en bij complicaties tijdens of na de bevalling is een goedkeuring van de verloskundige en/of gynaecoloog nodig om deel te nemen. Indien er tijdens de workout onverhoopt klachten ontstaan bij de zwangere deelneemster en er twijfel is over deelname aan de interventie, wordt er verwezen naar of contact opgenomen met de verloskundige, gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut.

Doortrainen met een relatieve contra-indicatie mag alleen met goedkeuring van verloskundige, gynaecoloog, een specialist of huisarts. Deze gezondheidsklachten die vrouwen ervaren dienen te worden aangegeven op

het aanmeldformulier. Als er sprake is van serieuze klachten of contra-indicaties, wordt er van tevoren contact opgenomen met de deelnemer.

Relatieve contra-indicaties zijn:

- Hoge bloeddruk
- Bloedarmoede (anemie) of andere bloedziekten
- Schildklierziekte
- Diabetes
- Extreme zwaarlijvigheid of extreem ondergewicht
- Extreem sedentaire levensstijl
- Bloedingen

Bij absolute contra-indicaties mogen vrouwen beslist niet mee doen aan de Back in Shape Workout. De absolute contra-indicaties zijn:

- Hartziekten
- Incompetente baarmoedermond (incompetente cervix)

**Betrokkenheid doelgroep** – max 150 woorden

*Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?*

De doelgroep is vanaf de eerste pilot betrokken bij het evaluatieproces. De eerste pilot is doormiddel de deelnemende vrouwen binnen vier groepsdiscussies geëvalueerd. Daarna is er een grotere pilot opgezet in New York, wederom met deelnemende vrouwen waarbij deze keer ook vragenlijsten zijn afgenomen betreffende de ervaringen van deelnemers en trainers.

Er wordt continu gekeken naar nieuwe ontwikkelingen en onderzoeksresultaten op het gebied van trainen voor jonge moeders. Daarnaast wordt er jaarlijks een enquêteformulier toegestuurd aan deelnemers om het programma te evalueren en op basis van de resultaten verder door te ontwikkelen.

In 2019 zijn er onder zwangere deelnemers 553 enquêtes afgenomen onder de deelnemers van alle locaties in Nederland. Uit de deelnemers enquête blijkt dat deelnemers de Back in Shape Workouts van Mom in Balance een gemiddeld cijfer van een 8,4 geven. Ook zijn er aan 97 enquêtes verstuurd aan trainers van eigen locaties in Nederland, waarna er 59 zijn ingevuld. Zij geven Mom in Balance als werkgever gemiddeld een 8,6. Een verbeterpunt wat uit de deelnemersenquêtes blijkt is het creëren van meer flexibiliteit in de roosters.



## 1.2 Doel

**Hoofddoel** – max 100 woorden

*Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.*

Deelnemers van het Back in Shape programma pakken het sporten op verantwoorde wijze na de bevalling weer op en blijven het sporten en bewegen continueren in de eerste jaren van het moederschap.

Het is belangrijk dat deelnemers weer in beweging komen om hun lichaam te herstellen, met name de structuren die zijn beschadigd (bekkenbodempool en diastase). Het programma is erop gericht de belastbaarheid te verhogen van de structuren, met als gevolg dat het gehele lichaam fitter wordt en meer energie krijgt. Ook wil het programma de deelnemers mentaal de energie geven om als moeder sterk in het leven te staan.

**Subdoelen** – max 350 woorden

*Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.*

### **Deelnemers aan het Back in Shape programma:**

- Deelnemers aan het Back in Shape programma verbeteren op verantwoorde wijze hun conditie.
- Deelnemers aan het Back in Shape programma worden lichamenlijk sterker en ervaren daardoor een toegenomen (zowel fysiek als mentaal) kracht.
- Deelnemers aan het Back in Shape programma ervaren hoe een actieve levensstijl kan bijdragen aan een energiek moederschap.
- Deelnemers aan het Back in Shape programma zijn zich bewust van het fysieke herstel na de bevalling en bouwen hun sportactiviteiten weer verantwoord op.
- Deelnemers aan het Back in Shape programma leren een goede (til)houding aan te nemen om lichamenlijke klachten te voorkomen.
- Deelnemers aan het Back in Shape programma bouwen een netwerk op met vrouwen in dezelfde levensfase.

## 1.3 Aanpak

**Opzet van de interventie** – max 200 woorden

*A: Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?*

*B: Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?*

*C: Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).*

### **Bij de interventie Back in Shape worden de volgende stappen doorlopen:**

1. Initiatiefase vanuit het hoofdkantoor Mom in Balance
2. Voorbereidingsfase (2 maanden)
3. Wervingsfase (2 maanden)
4. Realisatiefase – Sportprogramma (doorlopend)
5. Evaluatiefase (eenmalig na afloop programma)
6. Nazorg (half)jaarlijks voor franchisenemer & trainer; na afloop voor deelnemers

Het initiatief voor de interventie kan van twee kanten genomen worden. Mom in Balance kan zelf opzoek gaan naar een franchisenemer/locatiemanager voor een specifieke locatie om de Back in Shape workout te starten. Ook kan Mom in Balance benaderd worden door een geïnteresseerde die een franchise op een locatie wil opzetten.

**Inhoud van de interventie** – max 1200 woorden

*A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases?*

*Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.*

*B: Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.*

*C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?*

Franchise/eigen locatie en trainer

Door het (wereldwijd) verspreiden van de interventie via franchisenemers en locatiemanagers worden er meer jonge moeders bereikt. Doordat er een eigen trainingsprogramma is opgesteld, kunnen wij onze trainers en franchisenemers/locatiemanagers eenzelfde manier van training aanleren die het beste past bij de doelgroep en de kwaliteit van het programma bewaken. Hierdoor zullen meer jonge moeders worden gestimuleerd om te gaan sporten en zullen zij zich uiteindelijk gezond en energiek voelen. Daarnaast wordt de interventie continu verbeterd en verder doorontwikkeld met de input van nieuwe inzichten op trainersvlak en ook door de feedback die we ontvangen van de trainers, franchisenemers/locatiemanagers en jonge moeders.

Wanneer een geschikte franchisenemer/locatiemanager en trainer is gevonden kan de Back in Shape Workout in een nieuwe regio worden opgestart.

1. Initiatiefase vanuit het hoofdkantoor Mom in Balance

- Vanuit het hoofdkantoor van Mom in Balance wordt er landelijk bepaald welke regio's het meest geschikt zijn voor franchise met de volgende criteria;
  - Een regio telt minimaal 100.000 inwoners.
  - Er zijn voldoende geboortes binnen de regio.
- Daarnaast gaan we in op vraag en behoefte vanuit de verloskundige praktijken.
- Werven van geschikte franchisenemers voor de gewenste regio's.
- Het voeren van sollicitatiegesprekken. Deze gesprekken vinden plaats op het hoofdkantoor.
- Potentiële franchisenemer traint mee op bestaande locatie. Wanneer beide partijen positief zijn wordt er een vervolgspraak gepland.
- Handboek en contract wordt doorgenomen.
- Ondertekening van het contract.

2. Voorbereidingsfase, 2 maanden

- Het opleidingstraject van Mom in Balance wordt gevolgd.

**Tabel 1:** opleidingstraject

<b>Onderdeel</b>	<b>Duur</b>	<b>Opmerkingen</b>
Handboek doornemen	2 uur	Thuis
Bedrijfseconomische/ICT-training Boekhouding en verslaglegging Bestelprocedures Ledenadministratie	2 uur	Op het hoofdkantoor
Opleiding	24 uur	Op het hoofdkantoor
Commerciële training Bespreken netwerkplan Lokale marketing doornemen	2 uur	Op het hoofdkantoor
Meedraaien	4 uur	Op twee verschillende locaties, daarnaast mag je zoveel als je wilt meetraineren op bestaande locaties.
Evaluatie	2 uur	Op het hoofdkantoor
<b>Totaal</b>	<b>36</b>	

- Franchisenemer/locatiemanager ontvangt het starterpakket geleverd met materialen en ondersteuning op het gebied van marketing, automatisering en planning.
- Na het volgen van de opleiding wordt het Mom in Balance trainerscertificaat uitgereikt.
- Een geschikte trainingslocatie wordt gezocht.
- Informatie wordt verstrekt aan het hoofdkantoor voor een juiste vermelding en doorverwijzing op de website.
- Evaluatie voorbereidende fase op hoofdkantoor, waarbij alle punten worden doorgenomen om een

goede start mogelijk te maken.

### 3. Wervingsfase, 2 maanden

- Het succes van de Franchisenemer/locatiemanager is voor een belangrijk deel afhankelijk van de eigen promotieactiviteiten. De franchisenemer/locatiemanager maakt een eigen plan van aanpak en presenteert dit aan het hoofdkantoor. Het plan bevat in ieder geval de hieronder genoemde activiteiten:
  - Verspreiden van promotiematerialen
  - Contacten met verloskundigen en gynaecologen
  - Contacten met bekkenfysiotherapeuten
  - Contacten met plaatselijke kranten en bladen
  - Werken via het eigen netwerk
  - Actief inzetten van Social Media
- Verspreiding van promotiematerialen is heel belangrijk, hiervoor ontvangt de franchisenemer/locatiemanager een Mom in Balance promotiepakket met folders, posters en boeken. Hierbij wordt er gericht verspreid waar de doelgroep zich bevindt;
  - Verloskundige praktijken
  - Gynaecologie afdeling in het ziekenhuis
  - Huisartsenpraktijken
  - Geregistreeerde bekkenfysiotherapie
  - Aanbieder van zwangerschapsmassage
  - Consultatiebureau
  - Lokale sportverenigingen
  - Kinderwinkels
  - Bibliotheek
  - Cafés waar veel moeders komen

### 4. Realisatiefase – Sportprogramma, doorlopend

Het Back in Shape programma gaat van start in de regio. Het sportprogramma heeft een vaste opbouw.

#### **Keuze van opzet workout**

Er is bewust gekozen voor een vaste indeling van de workout. Door de workout te verdelen in verschillende delen, wordt er ingespeeld op de behoefte van de jonge moeders. De conditie kan worden verbeterd, door de cardio en intervaltrainingen en de bekkenbodemspieren worden getraind om klachten te voorkomen. Daarnaast wordt er gewerkt aan het herstel van de buikspieren/diastase en worden er spierversterkende oefeningen gedaan om het gehele lichaam aan te sterken. Hierdoor kunnen de jonge moeders ervaren hoe een actieve levensstijl kan bijdragen aan een energiek moederschap en een verhoogd energieniveau. Door relevante thema's te bespreken die gerelateerd zijn aan het prille moederschap, wordt er een netwerk opgebouwd van vrouwen die zich allen in dezelfde levensfase bevinden. Bovendien is het voor de jonge moeders prettiger om te sporten met gelijkgestemden (met dezelfde problemen). Ook het hoofddoel van Back in Shape; het sporten op een verantwoorde wijze oppakken na de bevalling; wordt hiermee gerealiseerd.

#### **Opzet workout**

Vrouwen kunnen na de bevalling deelnemen aan het Back in Shape programma. Dit is mogelijk vanaf 6 weken na een natuurlijke bevalling of 8 weken na een keizersnede. Bij complicaties dient men toestemming te hebben gekregen van een arts/verloskundige. De vrouwen doen op eigen risico mee aan de trainingen.

De Back in Shape workout wordt uitgevoerd op een buitenlocatie met een vaste groep en trainster. Er wordt onder andere getraind met een weerstandsband (elastische band voor weerstandstraining).

De Back in Shape workout heeft een vaste opbouw met de volgende onderdelen;

- Warming up, powerwalk;
- Cardiotraining;
- Spierversterkende oefeningen voor het gehele lichaam;
- Alle variaties Squat en Lunges voor versterking van het onderlichaam;
- Gebruik van de Theraband voor versterking van het bovenlichaam;
- Herstel buikspieren door core training;
- Trainen van de bekkenbodemspieren;
- Het aanleren van de juiste houding en tiltechnieken;
- Loophouding om klachten te voorkomen;

- Intervaltraining om de conditie weer op peil te krijgen;
- Stretchen en ontspannen;
- Bespreken van thema's gerelateerd aan het prille moederschap.

De moeders trainen minimaal een periode van 3 maanden mee met het Back in Shape programma. De trainingen worden op wekelijkse basis gegeven en duren 60 minuten. De training wordt verzorgd door een ervaren trainster opgeleid bij Mom in Balance. De groep telt maximaal 16 vrouwen.

#### 5. Evaluatiefase

Na afloop van het Back in Shape programma wordt de deelnemster gevraagd naar haar ervaring middels een digitaal toegestuurde enquête. Hiermee kunnen we de kwaliteit van het programma vergroten. De resultaten van de tevredenheid enquêtes die gehouden worden onder de deelnemers worden teruggekoppeld naar Franchisenemer/locatiemanager en trainer. Hierin wordt o.a. gevraagd naar de opbouw van de trainingen en de kwaliteit van de trainster.

#### 6. Nazorg

##### *Franchisenemer*

- Ieder half jaar wordt er een individueel gesprek gepland met de Franchisenemer/locatiemanager, waarin de voortgang, eventuele knelpunten, vragen en groeiplannen worden doorgenomen.
- 1 keer per jaar wordt er een masterclass georganiseerd waarbij alle franchisenemers/locatiemanagers bij elkaar komen om de ontwikkelingen omtrent het Sportprogramma door te nemen en elkaar te inspireren.

##### *Trainer*

- Ieder half jaar worden er trainersdagen georganiseerd waar alle trainsters verplicht aan deelnemen. Hierin worden nieuwe ontwikkelingen van het sportprogramma besproken en andere ontwikkelingen vanuit de organisatie doorgenomen.

##### *Deelnemster*

- De trainster zal de deelnemster vragen hoe zij het sporten blijft continueren en kan de deelnemster doorverwijzen naar het vervolg sportprogramma Mpower.

## 2. Uitvoering

### Materialen – max 200 woorden

*A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?*

*B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.*

Voor het verzorgen van het Back in Shape programma wordt iedere trainer uitgerust met dezelfde materialen en trainerskleding. De deelnemers zal hierdoor Mom in Balance zien, herkennen en ervaren. Een van de succesfactoren van Mom in Balance is een gemeenschappelijke, herkenbare uitstraling voor de klant.

Materialen te gebruiken tijdens de workout:

- Weerstandband: Elastische band voor weerstandstraining.
- Hoedjes: Gekleurde markeringspunten om een traject uit te zetten tijdens de workout
- Ladder: Een ladder van zo'n 10 meter, gebruikt om oefeningen doorheen uit te voeren
- Kaarten: Een standaard kaartspel, gebruikt bij verschillende oefeningen
- Fluitje: Gebruikt om de aandacht van de trainingsgroep te vragen.
- Verlichting voor om de arm in de winterperiode wanneer er in het donker wordt getraind

Ondersteunende materialen:

- Mom in Balance website en members app
- Mom in Balance trainer's app
- Opleidingssyllabus voor trainers
- Franchise handboek
- Mom in Balance rugzak
- Mom in Balance trainingskleding
- Bakfiets met Mom in Balance logo
- EHBO kit

*Voor intermediaire partijen:*

Is het boek, foldermaterialen en posters beschikbaar. Deze materialen kunnen via het hoofdkantoor per mail besteld worden.

Voor de evaluatie van enquêtes en kwaliteitsbewaking wordt gebruik gemaakt van Survey Monkey.

### Type organisatie en locatie – max 200 woorden

*A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)*

*B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?*

Het hoofdkantoor van Mom in Balance bepaalt in welke regio het Back in Shape programma wordt opgestart middels franchise of een eigen locatie. De franchisenemer is een zelfstandig ondernemer, de locatiemanager is in dienst van Mom in Balance. Wanneer een geschikte regio en franchisenemer/locatiemanager is gevonden, zal de franchisenemer/locatiemanager in samenspraak met het hoofdkantoor bepalen op welke locaties binnen de regio het Back in Shape programma van start zal gaan. De franchisenemer/locatiemanager zal ook altijd zelf trainingen verzorgen als trainer. Daarnaast zullen er nieuwe trainers worden gezocht voor uitbreiding van het sportprogramma.

Binnen de regio zal de franchisenemer/locatiemanager een samenwerking aangaan met de verloskundige praktijken en andere verwijzers. Informatie en advies over sporten tijdens de zwangerschap en het herstel na de bevalling wordt gegeven en folders worden uitgewisseld. Met de bekkenfysiotherapeut wordt een intensieve samenwerking gezocht om deelneemsters aan het sportprogramma zo optimaal mogelijk te begeleiden en klachten te voorkomen. Er worden folders uitgewisseld en deelneemsters worden zo nodig doorverwezen.

Het Back in Shape programma wordt altijd uitgevoerd in de buitenlucht, in stadsparken en in duinen bosgebied. De trainingen worden verzorgd door een gecertificeerde Mom in Balance trainer.

Sporten in de gezonde buitenlucht geeft een hoop voordelen:

- Het buiten trainen biedt veel variatie in de trainingen door gebruik te maken van verschillende locaties binnen het park.
- Meer plezier en voldoening zijn het gevolg van trainen in de buitenlucht (Thompson Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton, & Depledge, 2011).
- Er is meer intentie om de activiteit te herhalen in vergelijking met binnen trainen (Thompson Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton, & Depledge, 2011).
- Veelbelovende effecten op het geestelijk welzijn waaronder het zelfvertrouwen en de persoonlijke stemming. (Mejia, 2010)

### Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

*A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.*

*B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?*

Een trainer voldoet aan de volgende criteria:

- Bij voorkeur een opleiding in de sport en/of fysiotherapie
- Ervaring in het verzorgen van sporttrainingen is een pre
- Sportieve achtergrond
- Positieve instelling
- Affiniteit met de doelgroep
- De visie van Mom in Balance kunnen overbrengen
- Ziet mogelijkheden en is flexibel
- Beschikt over goede sociale vaardigheden
- Zorgt voor een goede sfeer in de groepen

De franchisenemers/locatiemanagers voldoet daarnaast ook nog de volgende competenties en vaardigheden:

- Doorzettingsvermogen
- Brede sociale vaardigheden
- Daadkrachtig
- Drukbestendig
- Financieel bewust
- Gedreven
- Klantgericht
- Netwerk kunnen opbouwen en onderhouden
- Doelbewust
- Collegiaal
- Zelfstandig
- Besluitvaardig
- Plannen van groepen

Iedere trainster en franchisenemer/locatiemanager volgt voor de start van de Back in Shape Workout een verplichte 3-daagse Mom in Balance opleiding en loopt stage bij 3 verschillende trainers op locatie. Daarnaast volgt iedere trainster de halfjaarlijkse trainersdagen voor bijscholing.

Daarnaast krijgt de franchisenemer/locatiemanager ondersteuning op de volgende gebieden:

- Boekhouding en verslaglegging
- Bestelprocedures
- Ledenadministratie
- Opzetten netwerkplan
- Lokale marketing

### Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden

A: *Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?*

B: *Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?*

De kwaliteit van de Back in Shape Workout wordt bewaakt door de volgende activiteiten:

- Zorgvuldige werving en selectie van nieuwe trainers,
- Een Mom in Balance sportopleiding en halfjaarlijkse trainersdagen.
- Met iedere trainer wordt eenmaal per jaar meegetraind en geëvalueerd.
- Periodiek worden enquêtes afgenomen bij de deelnemers: resultaten worden teruggekoppeld aan de trainers en worden meegenomen in de opleiding en trainersdagen.

### **Randvoorwaarden** – max 200 woorden

*Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?*

#### Franchisenemer/locatiemanager en trainers

Voor het opstarten van het Back in Shape Workout programma is er een geschikte franchisenemer/locatiemanager nodig, die tevens trainster is.

#### Netwerk

Daarnaast is er voldoende draagvlak en samenwerking nodig met de samenwerkende partners in de regio, verloskundigen, gynaecologen en bekkentherapeuten. Op dit netwerk goed op te bouwen en te onderhouden wordt er advies gegeven vanuit het hoofdkantoor. Promotiematerialen zijn beschikbaar en opzet brieven naar verwijzers en andere documenten en beeldmateriaal worden gedeeld in een gezamenlijke drive.

#### Locatie

Daarnaast is een goede buitenlocatie nodig met voldoende mogelijkheden en verlichting om in de winterperiode door te trainen.

#### Organisatie

Een goede organisatie vanuit het hoofdkantoor is van belang zodat deelnemers zich welkom voelen en dat er mee wordt gedacht in de mogelijkheden om het sporten oplanger termijn vast te houden door flexibel in te springen op de wensen van de deelnemer.

#### Verzekeraars

Het hoofdkantoor benadert de verzekeraars om het Back in Shape programma in hun pakket op te nemen. Verzekeraars richten zich steeds meer op preventie en zijn steeds vaker bereid om preventiegerichte interventies te vergoeden. Het gezamenlijke doel is het bevorderen van de gezondheid van moeders. Door het Back in Shape programma op te nemen in het pakket zal de drempel voor een grotere groep vrouwen worden verlaagd om deel te nemen. Hierdoor wordt sportdeelname onder zwangeren vergroot en zullen vrouwen eerder geneigd zijn het sporten te continueren.

### **Implementatie** – max 200 woorden

A: *Op welke manier faciliteer je als interventie eigenaar de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?*

B: *En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interventie eigenaar zelf? Geef een samenvatting.*

#### Hoofdkantoor Mom in Balance

Er is vanuit het hoofdkantoor landelijke ondersteuning beschikbaar. Naast het praktische handboek en de opleiding wordt er aan de franchisenemer/locatiemanager vanuit het hoofdkantoor marketingondersteuning aangeboden en kunnen franchisenemers terecht voor al hun vragen op het gebied van planning, organisatie en automatisering.

#### Opleiding

Mom in Balance heeft een 3-daagse trainersopleiding ontwikkeld met als doel in elke regio een eenduidig en kwalitatief programma aan te bieden. Daarnaast wordt op locatie meegetraind om de kwaliteit van de training

te waarborgen. Ieder half jaar komen alle trainsters bij elkaar. Op deze halfjaarlijkse trainersdagen worden de trainers bijgeschoold en worden nieuwe trends en ontwikkelingen doorgenomen. De trainster kan voor vragen over de uitvoering van het sportprogramma terecht bij de opleidingsmanager.

#### Handboek

Er is een handboek beschikbaar voor de trainster en franchisenemer/locatiemanager. Hierin staat alle informatie beschreven om de interventie succesvol op te starten in een nieuwe regio. De handboeken voldoen aan de criteria die staan vermeld in het werkblad.

#### Kosten – max 200 woorden

*Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt. Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.*

Franchise Mom in Balance®	Alle bedragen EXCL. BTW	
<b>Opbrengsten</b>		
<b>Abonnementsprijs per maand</b>	<b>Back in Shape</b>	
	€	38,32
<b>Aantal deelnemers</b>		<b>20</b>
Opbrengsten abonnementen	€	766,40
Franchise fee 15%	€	114,96-
<b>Totaalopbrengsten per maand</b>	€	651,44
<b>Aantal Deelnemers</b>		<b>50</b>
Opbrengsten abonnementen	€	1916,00
Franchise fee 15 %	€	287,40-
<b>Totaalopbrengsten per maand</b>	€	2028,60
<b>Entry fee</b>	<b>Eenmalig</b>	€ 6.750,00
Gebruik van Mom in Balance concept		
Mom in Balance website		
Planningssysteem		
Trainingssysteem		
Toelatingssysteem		
Landelijke promotie		
Promotiematerialen		
Mom in Balance opleiding		
Halfjaarlijkse trainersdagen		
Begeleiding opzet Franchise		
Constante ontwikkeling van het concept		
<b>Trainingsmaterialen</b>		
16 Therabanden		
16 keer armverlichting		
1 Speedladder		
6 Pionnen		
Fluitje met keychord		
Hoodie trainers		
2 Trainers Tee		
Mom in Balance® rugzak		
EHBO set		



<b>Extra maandelijks kosten</b>	IT-fee	€ 30,00
	15% franchise fee	verschillend
<b>Kosten freelance trainer</b>	per workout	€ 35,00
<b>Prijslijst nabestelling</b>		
Trainingsband		€ 5,50
Armverlichting		€ 0,95
Hoodie trainer		€ 35,00
Trainers Tee		€ 14,36
Rugzak		€ 30,00
EHBO set		€ 7,95
Speedladder		€ 7,50
Pionnen		€ 0,45
Fluitje met keychord		€ 2,50
Boeken		€ 7,50
Sokjes + geboortekaartje		€ 3,00
Foldermateriaal	500 stuks	€ 15,00
Posters		drukkosten
Banners		drukkosten

### 3. Onderbouwing

**Probleem** – max 400 woorden

*Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.*

De Back in Shape Workout is ontwikkeld in 2006 door Esther van Diepen. Tijdens en na haar eerste zwangerschap wordt ze weinig gestimuleerd om actief te blijven sporten, terwijl ze altijd veel sportte. Tijdens haar verblijf in Amerika waar ze zwanger raakt van de tweede komt ze erachter dat er juist veel mogelijkheden bestaan om actief te blijven tijdens en na de zwangerschap.

Vanuit de eigen ervaring blijkt het sporten in combinatie met het uitwisselen van relevante thema's op gebied van work-life balance veel voordelen te bieden: een sterk, energiek en positief gevoel. Dat een actief herstel na de zwangerschap voordelen biedt blijkt ook uit diverse onderzoeken.

Esther van Diepen heeft met haar achtergrond als Personal trainer en Life Coach in samenwerking met een trainer gespecialiseerd in het begeleiden van vrouwen na de zwangerschap en gynaecoloog de Back in Shape Workout ontwikkeld. De bestaande onderzoeken zijn hierin meegenomen. Dit heeft een combinatie opgeleverd van cardiotraining, gerichte spierversterking, stretchen, intervaltraining en mentale coaching.

De reden voor vrouwen om na hun zwangerschap minder lichamelijk actief te zijn, is meerledig. Ten eerste ervaren vrouwen vaak in meer of mindere mate lichamelijke klachten na de bevalling. Lage rugklachten en bekken(bodem)klachten komen het vaakst voor (Bijle.a., 2016). Eén op de drie heeft te maken met urineklachten na de bevalling (Woldringh e.a., 2008). Een ander belangrijk argument dat hierbij wordt toegepast door vrouwen is het veranderende ritme door de kinderen (Mulleneers, 2008). De sportdeelname van vrouwen met een baby of peuter ligt duidelijk lager dan de sportdeelname van vrouwen zonder kinderen of met oudere kinderen (Tiessen-Raaphorst e.a., 2014).

Maar er zijn volop voordelen gekoppeld aan het sporten in de postpartum periode. Zo wordt er gewerkt aan het verbeteren van de cardiovasculaire fitheid. Deze is vaak verminderd in de rustperiode, de verbetering hiervan vergemakkelijkt daarnaast het verlies van het zwangerschapsgewicht (Mottola, 2002; Sampselle et al, 1999). Regelmatige lichamelijke activiteit heeft daarnaast effect op de preventie en de behandeling van postnatale depressie (Harrison et al, 2016). Daarnaast ervaren vrouwen die actief zijn dat zij meer energie hebben gedurende de dag (Mottola, 2002). Vrouwen die sporten houden minder gewicht vast bij zowel zes weken als een jaar na de bevalling (Bane, 2015). Vrouwen die sporten hebben over het algemeen een krachtiger bekkenbodemp dan vrouwen die niet sporten (Ilic et al, 2017). Daarnaast hebben vrouwen die specifiek hun bekkenbodemp trainen minder bekkenbodemp gerelateerde problemen zoals urine-incontinentie (Mottola, 2002; Woodley et al), en zien een significant beter herstel van de bekkenbodemp na de bevalling (Mottola, 2002).

Er bevallen jaarlijks ca. 170.000 vrouwen in Nederland (CBS, 2017). Afhankelijk van de actuele samenstelling van de bevolking zal het relatief aantal per dorp of stad verschillen. Goede (professionele) begeleiding zou hen helpen na de zwangerschap weer opnieuw lichamelijk actief te zijn. Er is echter weinig tot geen professionele begeleiding op dit vlak na de bevalling. Vrouwen hebben daarnaast onvoldoende kennis over hoe zij op verantwoorde wijze het sporten weer op kunnen pakken na de bevalling. Back in Shape beoogt vrouwen na hun zwangerschap te voorzien in deze begeleiding. Hierdoor zouden zij (sneller) weer aan het bewegen moet gaan (en blijven).

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?*

*Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie*

*Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.*

Beschrijf per onderzoek:

- De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.
- Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.

#### **Mom in Balance Tevredenheidsenquête 2019**

Auteur: Linda van Veldhuizen, Lara de Vries

Organisatie: Mom in Balance

Onderzoeksperiode: 03-05-2019 tot 28-05-2019

Type onderzoek: Kwantitatief survey onderzoek

Onderzoeksmethode: het afnemen van enquêtes onder de deelnemers doormiddel van survey monkey

Omvang: 553 deelnemers van de Back in Shape workout op alle locaties van Nederland van de 1652 genodigden hebben de deelnemersenquête ingevuld. 59 trainers van eigen Nederlandse Mom in Balance locaties van de 97 genodigden hebben de trainersenquête ingevuld.

Het doel van dit onderzoek is niet alleen om te onderzoeken hoe het proces verlopen is, maar ook welke belemmerende factoren deelnemers hebben ondervonden. Voor dit onderzoek zijn de volgende onderzoeksvragen opgesteld:

- Is de interventie uitgevoerd volgens plan?
- Wat is het bereik van de interventie?
- Hoe is de waardering en ervaring van de deelnemers?
- Wat zijn de succes- en faalfactoren?

Om deze vragen te beantwoorden is gebruikgemaakt van een kwantitatief survey onderzoek. Het meetinstrument dat gebruikt is bij de uitvoering van dit onderzoek zijn enquêtes. Hiernaast is informatie over de hoeveelheid deelnemers en het aantal workouts verzameld via het registratieprogramma dat binnen Mom in Balance gebruikt wordt om de workouts voor alle groepen en alle locaties in te plannen. Voor de analyse van de resultaten is ook de website Survey Monkey gebruikt.

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat de interventie in uitzonderlijke gevallen niet wordt uitgevoerd zoals dit gepland was. De afhandeling hiervan wordt niet altijd als optimaal ervaren door de deelnemers. De interventie is op dit moment actief op 255 verschillende locaties, waarvan 195 in Nederland en 60 in het buitenland. Wekelijks trainen 7400 vrouwen bij Mom in balance, waarvan 25% bij Back in Shape. De trainingen scoren het hoogst op het geven van duidelijke instructies, 97% van de deelnemers ervoerde dit. Ook werd er hoog gescoord op motivatie, 94% van de deelnemers vinden dat ze gemotiveerd worden tijdens de workouts. Het laagst scoorde de trainingen op het putten van inspiratie uit de workouts. 73% van de deelnemers gaf aan dit tijdens de workouts te ervaren. De workout in zijn geheel wordt gemiddeld met een 8,4 beoordeeld door de deelnemers. 86% van de trainers ervaart het werk als positief. De trainers geven Mom in Balance als werkgever een gemiddeld cijfer van 8,6. Belangrijke succesfactoren van de workouts zijn verantwoord sporten onder begeleiding van experts, gezelligheid, sporten in de buitenlucht en het

enthousiasme van de trainers. De grootste verbeterpunten zijn volgens de deelnemers zijn het verlagen van de abonnementsprijs en meer flexibiliteit in de roosters.

Het is verstandig om met deze verbeterpunten aan de slag te gaan om de deelnemers zo tevreden mogelijk te kunnen houden over trainen bij Mom in Balance. De voornaamste punten zijn het verlagen van de abonnementsprijs en het uitbreiden van het rooster met meer sportmomenten.

## 5. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Bane, S.M. (2015). Post Exercise and Lactation. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 58(4), 885-892  
Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), geraadpleegd november 2016:

[https://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=37943NED&D1=0-209&D2=203,220,237,254,271,288,\(I-17\)-I&HD=130605-0932&HDR=T&STB=G1](https://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=37943NED&D1=0-209&D2=203,220,237,254,271,288,(I-17)-I&HD=130605-0932&HDR=T&STB=G1)

Harrison, C.L., Brown, W.J., Hayman, M., Moran, L.J. & Redman, L.M. (2016). The Role of Physical Activity in Preconception, Pregnancy and Postpartum Health. *Seminars in reproductive medicine*, 34(2), 28-37.

Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medical Science in Sports and Exercise*; 39(8): 1423-34.

Ilic, K.P., Segedi, L.M., Skevin, A.J., Macuzic, I.Z., Grobvic, V., Nurkovic, J., Jovanovic, M. & Jeremic, D. (2017). The influence of various risk factors on the strength of pelvic floor muscle in women. *Vojnosanitetski Pregled*, 74(6), 557-563.

Mottola, M.F. (2002). Exercise in the Postpartum Period: Practical Applications. *Current Sports Medicine Reports*, 1(6), 362-368.

Mulleers, S. (2008). 'Sporten! Nu even niet...' Een onderzoek naar de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag van (niet) sporters. Tilburg: Master Leisure Studies, Universiteit van Tilburg.

PAGAC, Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Washington, DC: Department of Health and Human Services.

Sampselle, C.M., Seng, J., Yeo, S., Killion, C. & Oakley, D. (1999). Physical Activity and Postpartum Well Being. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 28(1), 41-49.

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M.H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45(5), 1761-1772.

Tiessen-Raaphorst, A., Dool, R. van den, Vogels, R. (2014). *Uitstappers en doorzetters. De persoonlijke en sociale context van sportdeelname en tijdsbesteding aan sport.* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

Woldringh, C., Wijngaart, M. van den, Lagro-Janssen, A.L.M. (2009). Ernst en gevolgen van urine-incontinentie bij zwangere vrouwen. *Huisarts Wet*; 51(2):65-9. Zie ook:  
<https://www.henw.org/archief/volledig/id879-ernst-en-gevolgen-van-urine-incontinentie-bij-zwangere-vrouwen.htm>

Woodley, S.J., Boyle, R., Cody, J.D., Morkved, S. & Hay-Smith, E.J.C. (22 December 2017). Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. *The Cochrane Library*. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD007471.pub3/full>

## 6. Praktijkvoorbeeld

*Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?*

### **Praktijkvoorbeeld Back in Shape Workout Nieuwe locatie start juni 2013**

Ik ben in juni 2013 gestart als Mom in Balance franchisenemer in Alkmaar. Aangezien deze regio al eerder onder het hoofdkantoor viel had ik zelf al als trainster 4 groepen opgebouwd met 32 deelnemers, waarvan 7 back in shapers. Ik was dus al bekend met het concept doordat ik zelf al als trainster actief was binnen het gebied.

Ik ben in 2010/2011 al gestart met het contact leggen met verloskundige praktijken binnen mijn regio. Dat viel nog niet mee. De verloskundigen namen een erg afwachtende houding aan. Ik heb het toentertijd wel voor elkaar gekregen om bij een gezamenlijk overleg van 2 praktijken een presentatie te houden. Daarbij waren de reacties wel positief. Als opmerking kreeg ik dat ze het programma kostbaar vinden. Gelukkig is de houding t.o.v. Mom in Balance positief. Wel kun je zien dat de verloskundigen en gynaecologen het niet heel actief promoten, maar de voorkeur geven aan de keuze te laten bij de pas bevallen vrouw zelf. Ook stond ik met regelmaat op de voorlichtingsavond bevallen in het MCA ziekenhuis. Aangezien de doelgroep daar hoogzwanger was kon ik juist het Back in Shape programma onder de aandacht brengen.

In 2013 heb ik elke partij met geregistreerde bekkentherapeute(n) benaderd en gesproken. Daar waren de reacties positief. Er zijn ook een aantal therapeuten die een Mom in Balance training hebben ervaren. Van daaruit is een goede samenwerking tot stand gekomen. Daarnaast heb ik een hele lijst van partners opgebouwd zoals kinderdagverblijven, kinderkledingwinkels, cursussen die je volgt met je baby en fysiotherapeuten.

Vanuit het hoofdkantoor heb ik voor de start alle spullen voor de training ontvangen en de trainersdagen gevolgd. Ik heb een gesprek gehad om mijn plan en doelen toe te lichten. Nu 3 jaar later is Mom in Balance Alkmaar gegroeid naar bijna 200 deelnemers. Het blijkt dat het percentage zwangere dat Back in Shape komt volgen nog relatief laag is, dus dat wat betreft Back in Shape is het doel om zo veel mogelijk zwangere deelnemers weer terug te zien bij Back in Shape. Dit doen we door het contact warm te houden door tips voor het eerste herstel te sturen en een presentje met een gratis proefles Back in Shape. Ook benadrukken dat je niet zo maar 6 weken na de bevalling elke sport weer kunt gaan oppakken. Daarin liggen zeker nog mogelijkheden. Ik hoor nog regelmatig terug van deelnemers dat zij van de gynaecoloog "alles" weer mochten doen.