

Bijlagenboek Balanz4Kidz

Inhoud

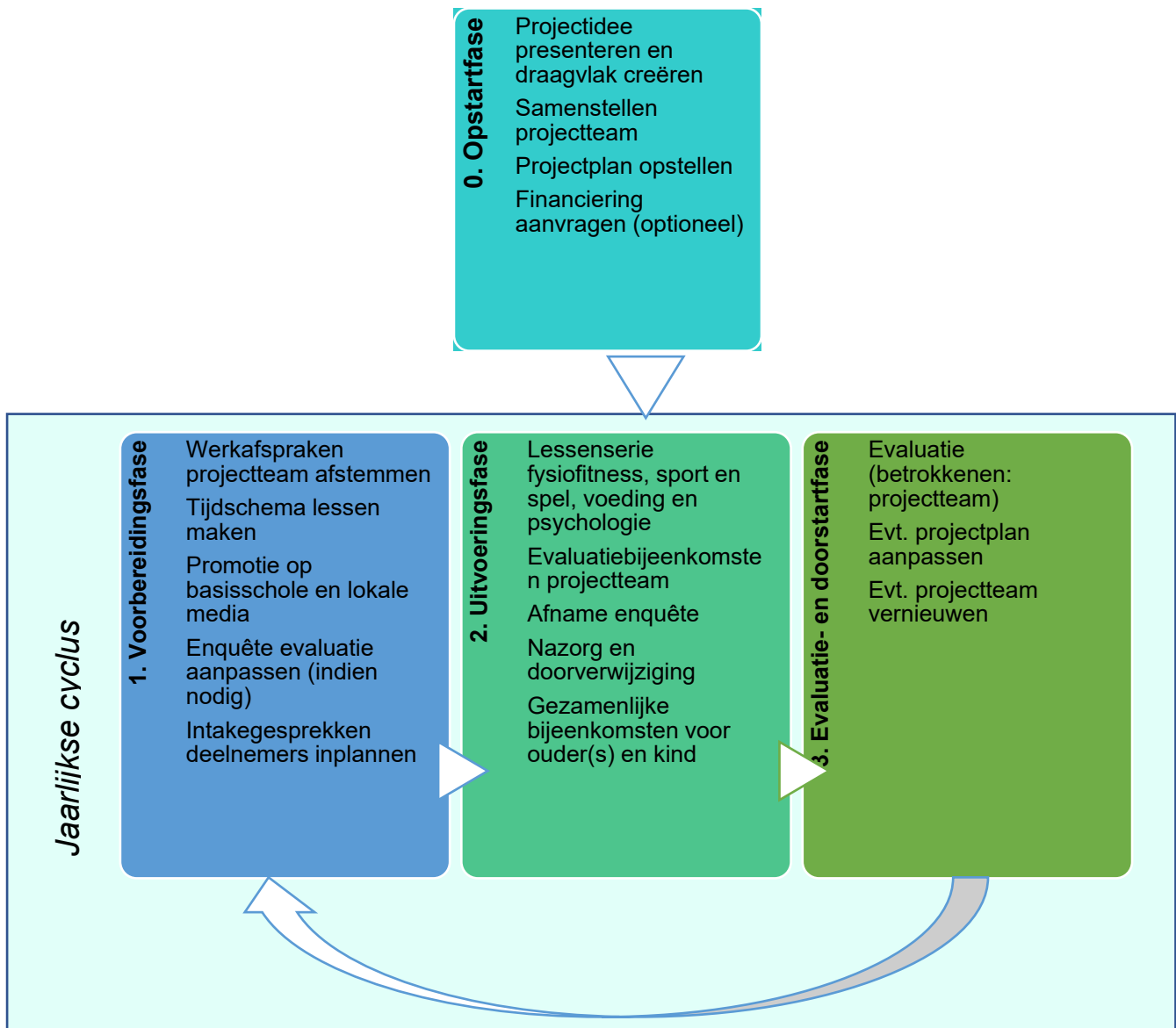
Bijlage 1: Opzet van de interventie.....	2
Bijlage 2: Schematische weergave implementatie.....	4
Bijlage 3: Verantwoording aanpak.....	5
Bijlage 4: Testresultaten.....	8

Bijlage 1: Opzet van de interventie

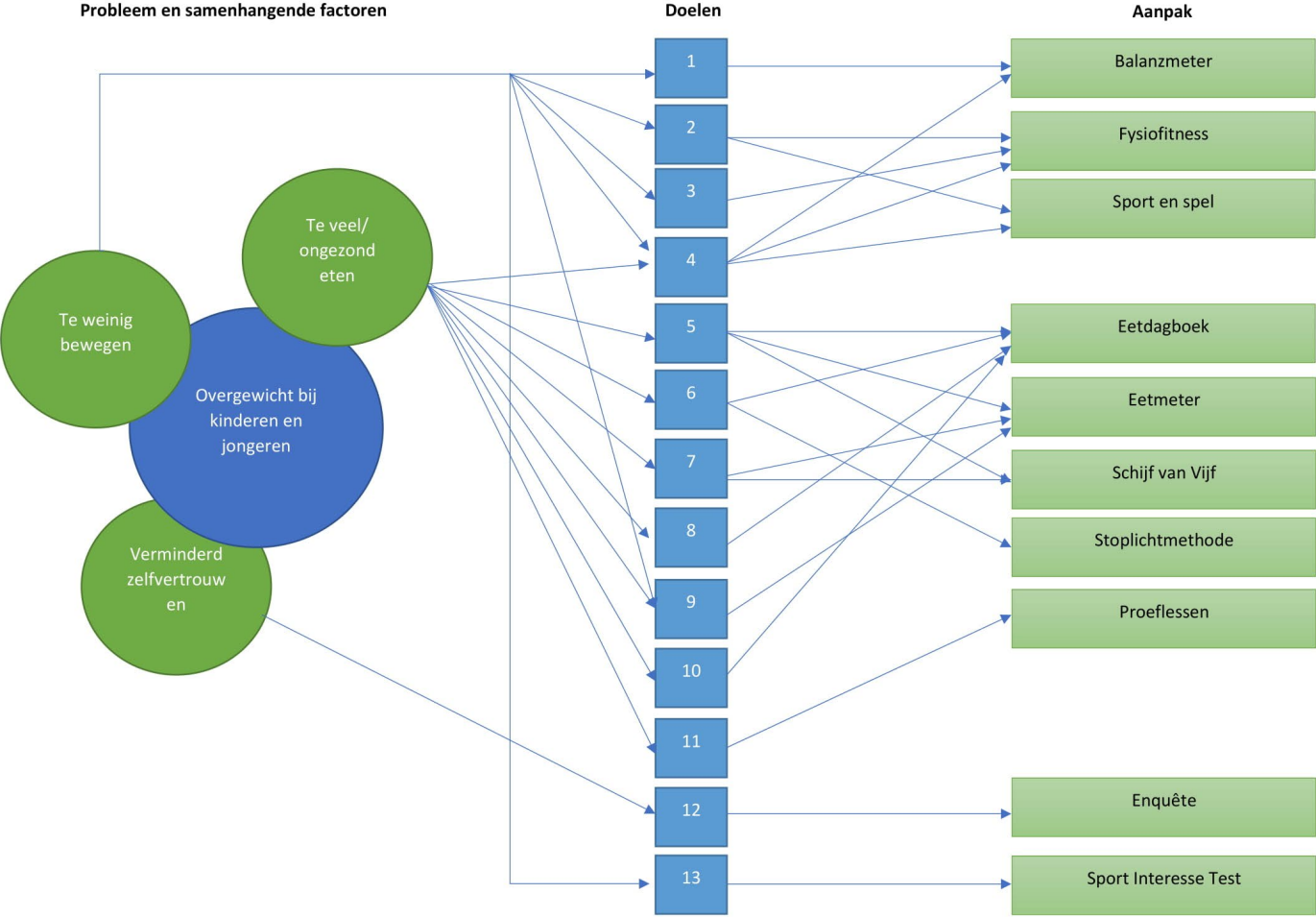
Duur	Wat	Duur	Frequentie	Doelgroep	Intermediair
OPSTART INTERVENTIE					
0-4 maanden	Team samenstellen, draagvlak creëren + 1 ^e bijeenkomst projectteam				Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, buurtsportcoach
4-6 maanden	Bekendmaking programma bij doorverwijzers en draagvlak 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

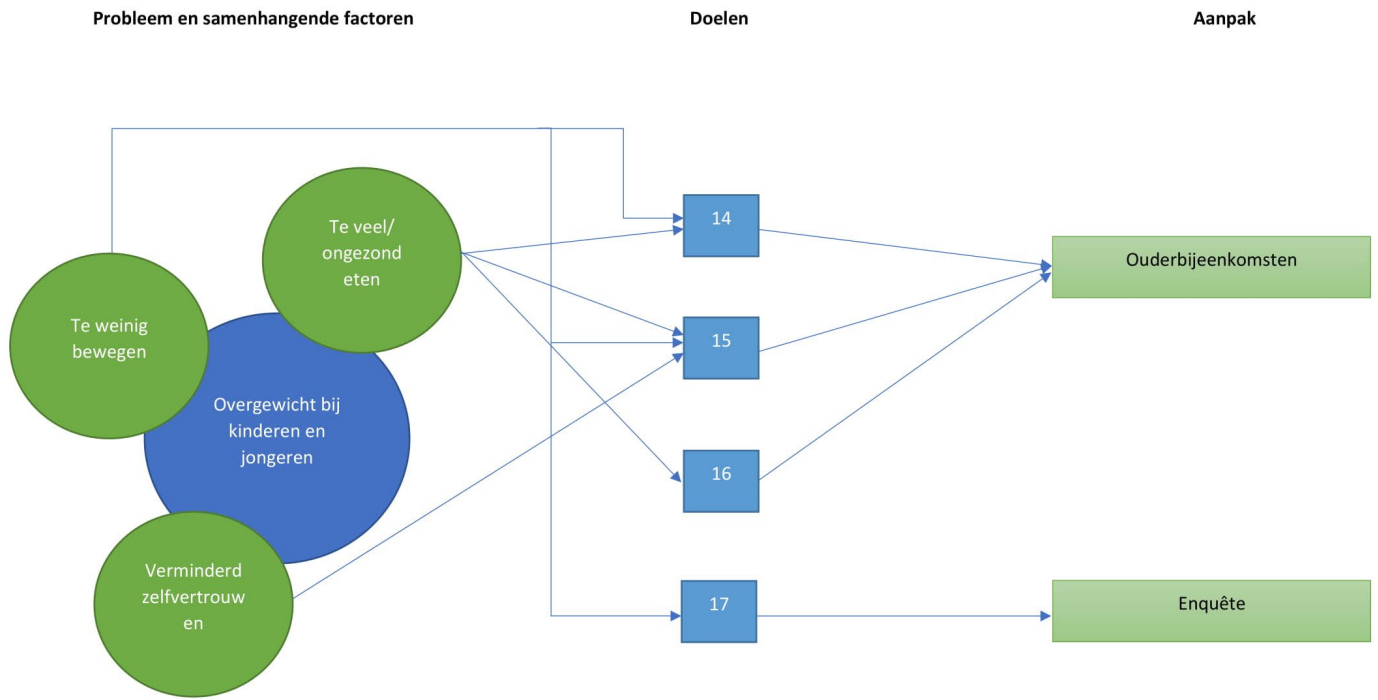
	Voeding	1 uur	1x in de twee weken	Kinderen	Diëtist
	Sport en spel	1 uur	1x per week	Kinderen Waarvan 2 lessen met ouders	Bewegingsdeskundige (ouderles: ook buurtsportcoach aanwezig voor sportaanbod)
BLOK 3 (6 weken)					
	Evaluatie blok 2	2 uur			Kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog, bewegingsdeskundige, 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 kinderen

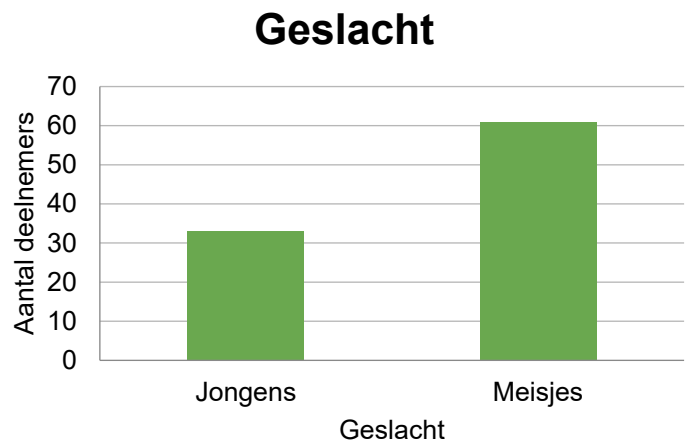
1. Het niveau van algemeen dagelijkse fysieke activiteiten bij de kinderen laten toenemen tot de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen (1 uur per dag matig tot intensief bewegen). Dit wordt gemeten door het invullen van de Balanzmeter.
2. Conditietoename (VO2max) door bewegingstherapie, voor- en nameting middels shuttle run test.
3. Krachtoename door fysiofitness, niveaubepaling BOT-2 meting en 1-RM meting.
4. Geen gewichtstoename door extra ADL activiteiten en training (BMI).
5. Kind en ouders hebben inzicht in eigen voedingspatroon door o.a. het bijhouden van een voedingsdagboek.
6. Kind en ouders zijn in staat verantwoorde keuzes te maken in zijn voedingspatroon, op basis van het stoplichtsysteem (voorkeur, middenweg, uitzondering) (voedingsdagboek).
7. Kind en ouders hebben inzicht in de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voeding en voedingsstoffen passend bij leeftijd en activiteitsniveau (Schijf van Vijf/Eetmeter).
8. Kind en ouders 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 ouders hebben inzicht in energieverbruik bij diverse activiteiten (eet- en beweegmeter).
10. Kind en ouders 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. Het stimuleren van sportdeelname bij een lokale sportaanbieder (sportkeuzetest).

Subdoelen ouders/verzorgers

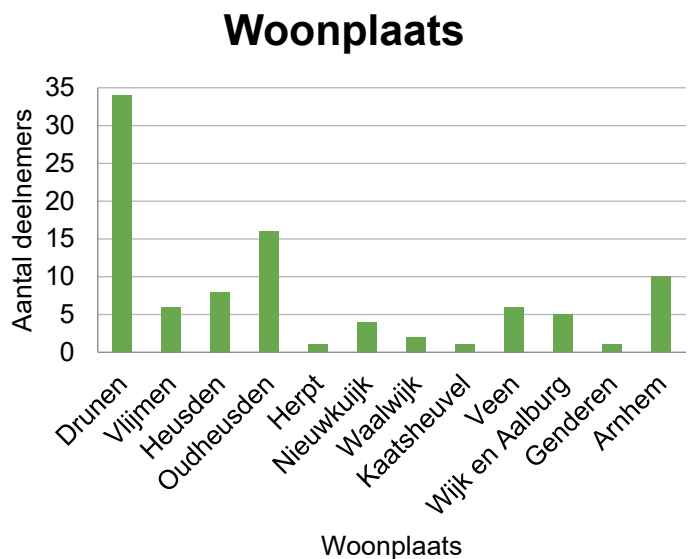
14. Vergroten van de kennis over een gezond voedings- en beweegpatroon door middel van het bijwonen van ouderbijeenkomsten.
15. Alle ouders weten halverwege het programma Balanz4Kidz wat de oorzaken en risico's van overgewicht zijn.
16. Alle ouders hebben de intentie niet meer in het bijzijn van de kinderen een ongezond eetpatroon te laten zien (bijv. geen frisdrank of snoep/koek nuttigen waar kinderen bij zijn)
17. Alle ouders hebben de intentie om te streven naar het voldoen aan de beweegnorm voor zowel zichzelf als kinderen (bijv. samen dagelijks een rondje wandelen of fietsen)

Bijlage 4: Testresultaten

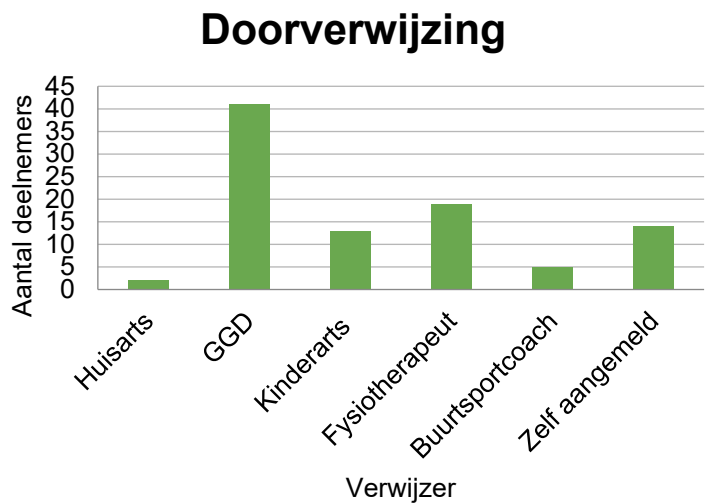
Geslacht	Aantal deelnemers
Jongens	33
Meisjes	61
Totaal	94



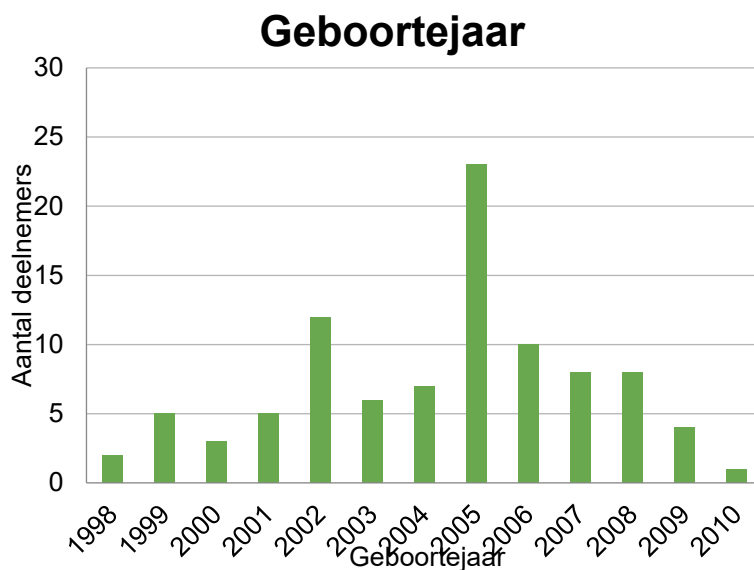
Woonplaats	Aantal deelnemers
Drunen	34
Vlijmen	6
Heusden	8
Oudheusden	16
Herpt	1
Nieuwkuijk	4
Waalwijk	2
Kaatsheuvel	1
Veen	6
Wijk en Aalburg	5
Genderen	1
Arnhem	10
Totaal	9



Verwezen door	Aantal deelnemers
Huisarts	2
GGD	41
Kinderarts	13
Fysiotherapeut	19
Buurtsportcoach	5
Zelf aangemeld	14
Totaal	94



Geboortejaar	Aantal deelnemers
1998	2
1999	5
2000	3
2001	5
2002	12
2003	6
2004	7
2005	23
2006	10
2007	8
2008	8
2009	4
2010	1
Totaal	94



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.

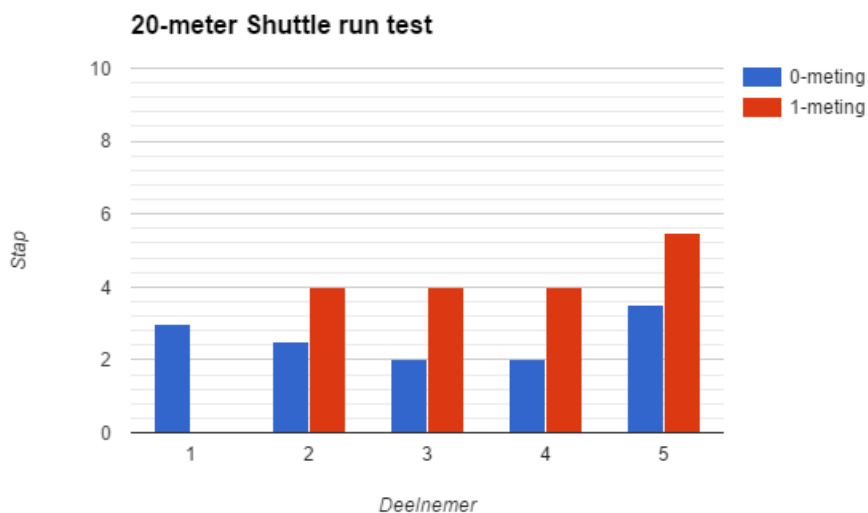
Conditieverbetering

Onderstaande tabellen geven inzicht in de testresultaten per jaar.

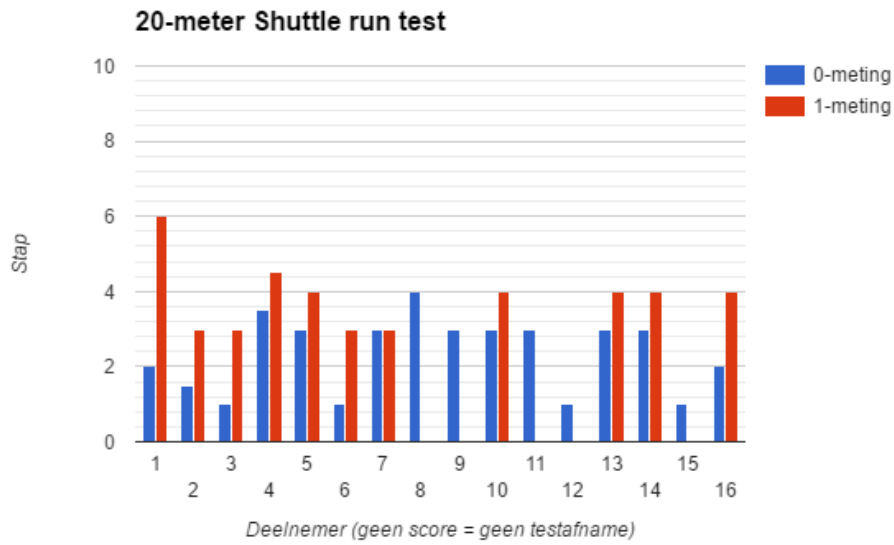
Testafname 2011

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

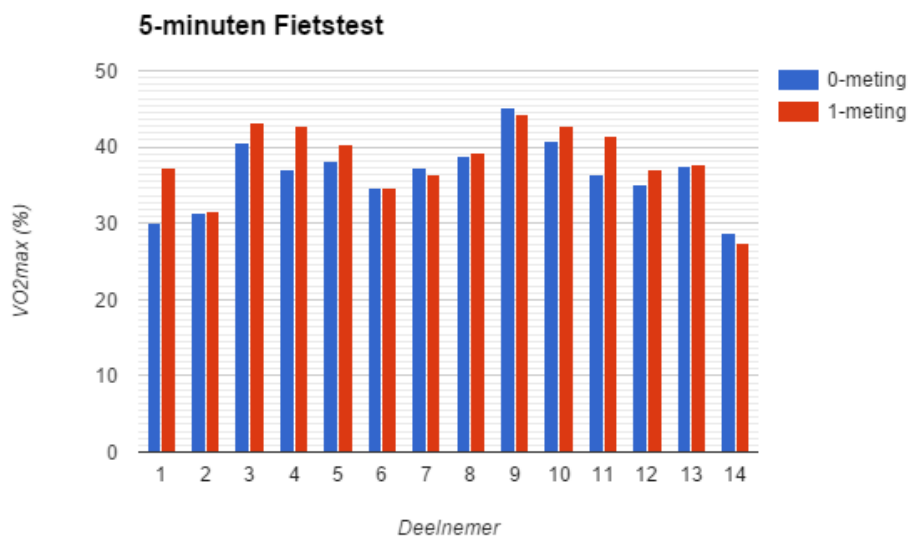
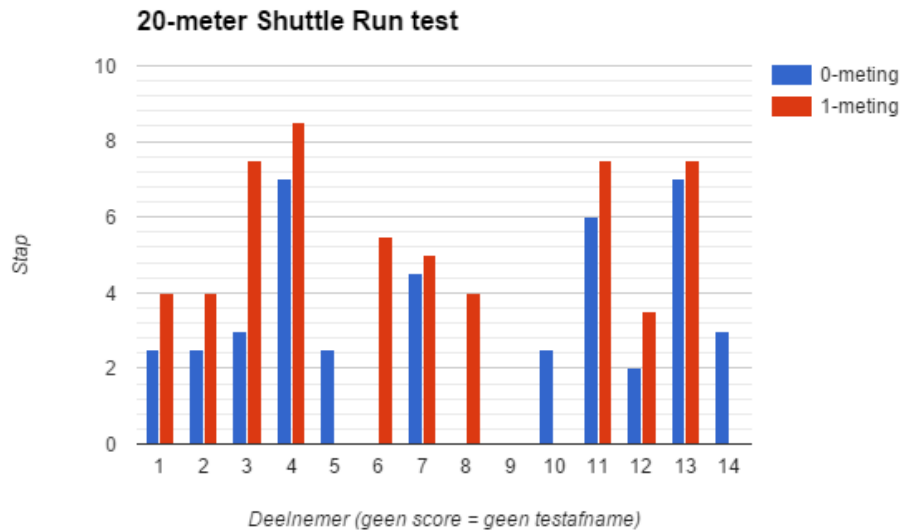
Testafname 2013



Testafname 2014



Testafname 2015



Testafname 2016

De testresultaten van de groep uit Veen zijn niet gerapporteerd.

BOT-2

Deelnemer	0-meting	1-meting
1	6:6-6:8	8:3-8:5
2	8:3-8:5	9:0-9:2
3	9:3-9:5	10:0-10:2
4	8:6-8:8	10:3-10:5
5	12:0-12:5	12:0-12:5
6	7:0-7:2	9:0-9:2
7	15:0-15:5	15:0-15:5
8	9:6-9:8	11:3-11:5
9	8:6-8:8	10:0-10:2
10	10:0-10:2	15:0-15:5
11	7:0-7:2	8:9-9:0
12	9:6-9:8	9:8-9:9
13	10:3-10:5	10:3-10:5
14	5:0-5:2	7:0-7:2
15	6:3-6:5	7:0-7:2
16	8:3-8:5	9:0-9:2
17	8:3-8:5	10:3-10:5
18	7:3-7:5	8:3-8:5

Fitkids Treadmill Test

Deelnemer	0-meting	1-meting
1	P50	P50-85
2	P10	P50
3	<P5	P10
4	<P5	P50
5	P10	P50
6	<P5	P10
7	<P5	P5
8	<P10	P50
9	<P10	P50
10	P50	P50
11	P35	P50
12	P2	P35
13	P10	P35
14	<P3	P10
15	<P3	P10
16	P10	P50
17	P15	P50
18	P3	P35

Testafname 2017

BOT-2

Deelnemer	0-meting	1-meting
1	5:6	8:3
2	2:5	9:0
3	4:1	10:3-10:5
4	7:9	8:9
5	9:3	16:0
6	6:3	10:3
7	10:3	12:0
8	6:3	11:3
9	5:6/5:7	8:3

Fitkids Treadmill Test

Deelnemer	0-meting	1-meting
1	3	50-75
2	10	25
3	50-75	75-90
4	50	50
5	3	25
6	25-50	95
7	5	50
8	10	90-97
9	<3	50

Testafname 2018

BOT-2

Deelnemer	0-meting	1-meting
1	7:3	7:5
2	5:6	10:8
3	7:3	10:3
4	7:3	13:6
5	6:7	9:6
6	8:7	13:7

Fitkids Treadmill Test

Deelnemer	0-meting	1-meting
1	P3	P3
2	P3	P25
3	P3	P15
4	P3	P25
5	P3	P50
6	P3	P25

Testafname 2019

BOT-2

Deelnemer	0-meting	1-meting
1	Gestopt	
2	Geen deelname	Gestopt
3	13:6-14:5	
4	10:3-11:2	14:6-14:11

Fitkids Treadmill Test

Deelnemer	0-meting	1-meting
1	Gestopt	
2	P3	Gestopt
3	<P3	
4	P10	P10