

Project 'Adipositas'

AANLEIDING

Door de maatregelen omtrent COVID-19 staan de werkzaamheden bij Borne Beweegt stil. Voor de trainers was dit een uitgelezen kans om alle diensten eens onder de loep te nemen. Daarbij werd de huidige werkwijze geanalyseerd met als doelstelling 'het ontdekken van verbeterpunten'. Conclusie: het bestaande trainingsaanbod in groepsverband voor specifieke doelgroepen verder uitbreiden.

Kort na de overleggen met mijn collega's keek ik (Ivar Hoekema) op vrijdag 27 maart 2020 naar het televisieprogramma Jinek. Aan tafel zaten de voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Intensive Care (NVIC) Diederik Gommers & het Hoofd Intensive Care van het UMCG Peter van der Voort. Zij spraken openhartig over de toenemende druk op Nederlandse ziekenhuizen door het nieuwe coronavirus (COVID-19).

In het gesprek kwam een specifiek beeld naar voren. Het bleek dat het overgrote deel van de coronapatiënten op de intensive care zwaarlijvig is. Er werd door dhr. van der Voort gesteld dat vrijwel alle coronapatiënten op de intensive care in Groningen hetzelfde postuur hadden en lijden aan adipositas. Adipositas is een ander woord voor vetlijvigheid en obesitas.

De berichtgeving maakte me nieuwsgierig naar hoe de Nederlandse samenleving er statistisch gezien voor staat als het gaat om overgewicht. Uit statistieken van Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) blijkt dat in 2019 in totaal 50,1% van de Nederlandse volwassenen overgewicht had. In de provincie Overijssel ligt dat percentage hoger. Bron:

<https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/samenvatting#node-overgewicht-samengevat>

Ook las ik op de website van de rijksoverheid dat overgewicht en obesitas belangrijke volksgezondheidsproblemen zijn. Na roken vormen zij zelfs de belangrijkste oorzaak van ziekten.

Bron: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overgewicht/overgewicht-terugdringen>

PRAKTIJKSITUATIE

In de praktijk komen wij met regelmaat in de hiernavolgende situatie terecht. Een zwaarlijvig persoon benadert ons met de vraag of we diegene kunnen helpen bij het nastreven van een gezonde(re) levensstijl met als specifiek doel het behalen van een gezond(er) lichaamsgewicht. Iets wat wij kunnen en ook graag willen. Vervolgens 'moeten' we hen meedelen dat Borne Beweegt verschillende trainingsgroepen heeft, maar dat ik adviseer om te beginnen met personal training. Dit om te voorkomen dat zij blessures oplopen door overbelasting en/of door het niet correct uitvoeren van bepaalde bewegingstechnieken.

Voordat er deelgenomen wordt aan de 'beginnersgroep' zoals wij die noemen, is het voor (extreem) zwaarlijvige mensen beter om eerst wat kilo's kwijt te raken en om daarnaast de belastbaarheid rustig uit te bouwen.

Ook voor de eigen moraal is het in veel gevallen beter om eerst wat basisfitheid en (zelf)vertrouwen op te bouwen middels personal training. De confrontatie met de slechte(re) fysieke gesteldheid + zichzelf vergelijken (bewust of onbewust) met de fitheid van anderen is voor velen een te grote klap. Dit zijn dingen die wij als personal trainers willen voorkomen. We willen mensen enthousiasmeren, motiveren en activeren. Onze ervaring daarbij is dat het goed werkt wanneer mensen, onder goede begeleiding, kunnen trainen met 'gelijkgestemden'. Gelijkgestemden op fysiek en/of mentaal gebied.



BORNE BEWEEGT

Op het moment van schrijven (5-3-2020) kunnen wij nog geen groepstrainingen aanbieden door de Corona-crisis, maar we hopen dat snel weer met veel passie te kunnen doen. Borne Beweegt biedt normaliter begeleiding aan verschillende trainingsgroepen met allen een eigen programmering.

Hieronder staan de al bestaande groepen opgesomd:

- Jongerengroep (10-16 jaar)
- Beginnersgroep (16-60 jaar)
- Ervaren groep (16-40 jaar)
- Damesgroep (20-60 jaar)
- 50+ groep (50-75 jaar)

Daarnaast verzorgen wij ook nog personal training, small group training, vitaliteitstrajecten voor bedrijven en performance training voor sportteams.

HET NIEUWE PLAN

Professioneel, plezierig & laagdrempelig. Dat zijn de drie punten die zo goed mogelijk zijn verwerkt in ons sportaanbod. Iets wat we ook graag willen voortzetten. In de afgelopen jaren hebben we een vijftal unieke trainingsgroepen gemaakt met allen een geheel eigen programma. Na vrijdag 27 maart beseffen we ons dat Borne Beweegt nog geen geschikt programma (professioneel, plezierig & laagdrempelig) heeft voor zwaarlijvige mensen die in groepsverband willen sporten.

Het valt me sowieso op dat het professionele sportaanbod voor zwaarlijvige volwassenen in deze regio (Twente) minimaal is. Voor zwaarlijvige kinderen worden mooie programma's gecreëerd, bijvoorbeeld het programma Cool2BFit waar Borne Beweegt de trainingen voor heeft verzorgd, maar voor 50,1% van de volwassenen mag het sportaanbod ook wel wat aantrekkelijker worden.

Ons plan is om trainingsgroepen in te richten voor specifiek zwaarlijvige volwassenen. Op die manier kunnen we de trainingen financieel als ook sociaal/emotioneel gezien laagdrempelig aanbieden. Aansluiten bij reguliere groepstrainingen is met (zwaar) overgewicht vaak niet leuk en/of verantwoord. Daar is een alternatief programma en andere aandacht/zorg voor benodigd. Met deze extra aandacht/zorg kan er ook beter aan gedragsverandering gewerkt worden. Deels gaat dit lukken door middel van de groepsbijeenkomsten van Borne Beweegt en deels wordt dit individueel 'maatwerk'. Dat maatwerk zal Borne Beweegt in samenwerking met overige specialisten leveren.

Hiernavolgend heb ik enkele voordelen opgesomd van een specifieke (trainings)groep met zwaarlijvige mensen. Men voelt zich tijdens sport onderling comfortabeler op een mooie beschutte buitensportlocatie; dat is een voordeel van onze locatie ten opzichte van een drukke sportschool en/of een andere plek die veel 'ogen vangt'. Men kan zich tijdens de trainingen richten op de bewegingsmogelijkheden van hun lichaam; men ervaart geen belemmeringen meer zoals dat wel het geval kan zijn bij een 'algemene training' waar men bijvoorbeeld (in een groep met fittere deelnemers) met high-impact oefeningen werkt of waar het tempo te hoog ligt. Men kan nu verantwoord de belastbaarheid opbouwen en werken aan de gezamenlijke én individuele doelstellingen. Men kan ervaringen delen. Men zal in de besloten groep beter in staat zijn om bepaalde gevoelens/gedachten te uiten. Men kan elkaar steunen en scherp houden in het proces. Men krijgt doorlopend professionele en doelgroep specifieke begeleiding.



BORNE BEWEEGT

DEELNEMERS PER TRAINING

Het maximum aantal deelnemers voor de toekomstige trainingsgroepen is 12. Bij een relatief laag deelnemersaantal (7 of minder) wordt in de regel één personal trainer per trainingsgroep ingezet. Bij een relatief hoog deelnemersaantal (8 of meer) wordt er indien nodig opgeschaald naar twee personal trainers per trainingsgroep.

Voorafgaand aan eventuele deelname aan het programma vinden individuele intakes plaats. De intake zal plaatsvinden op een voor de deelnemer vertrouwde/gewenste locatie. De personal trainer zal informatie vragen & verwerken om daarmee een goed beeld te krijgen van de potentiële deelnemer. Daarmee doelen we vooral op:

- Verleden: sportverleden, eventuele terugkerende blessures, relevante medische zaken, het voedingspatroon, het privéleven en werk
- Heden: fysieke & mentale staat (en bijbehorende motivatie om deel te nemen) + eventuele specifieke, meetbare en realistische doelstelling(en)
- Heden: inschatten van belastbaarheid + eventuele risico's en/of problemen in kaart brengen. Zowel fysiek als ook op mentaal gebied.

Op basis van de door de potentiële deelnemer verstrekte informatie kan Borne Beweegt, bij een expliciet akkoord vanuit de potentiële deelnemer, contact opnemen met overige professionals wanneer dit door de personal trainer en/of door de potentiële deelnemer als relevant wordt geacht. Denk daarbij aan fysiotherapeuten, diëtisten, artsen en/of psychologen.

MOTTO & UITWERKING

Het motto van Borne Beweegt luidt 'Iedere verbetering begint met een eerste stap'. Die eerste stap moet, zeker voor de nieuwe doelgroep, een plezierige, vertrouwde en duidelijke stap zijn. Hieronder hebben we kort opgesomd hoe wij dit denken te bieden.

1. Plezier beleven. Sportplezier staat bij onze trainingen centraal. Dat plezier komt veelal tot stand door mensen in de buitenlucht te verbinden in combinatie met muziek en een gezonde dosis humor. Verder worden er creatieve en deskundig geprogrammeerde trainingen neergezet. In de trainingen wordt er met regelmaat samengewerkt in duo's of in groepen. Daardoor kunnen mensen, ook wanneer zij introvert(er) zijn, op een sportieve en ongedwongen manier met elkaar in contact komen.

2. Vertrouwen. Wij hopen/verwachten een vertrouwensband met de potentiële deelnemer op te bouwen. Dit hopen we te bewerkstelligen door een luisterend oor te bieden en begrip te tonen voor specifieke situaties. Daarnaast staat integriteit bij Borne Beweegt hoog in het vaandel en wordt er zorgvuldig omgegaan met eventuele privacygevoelige informatie.

In de loop van een telefonisch gesprek kunnen wij de opzet van ons nieuwe programma verkondigen en bij verdergaande interesse kan er een intakegesprek ingepland worden. Zo'n intakegesprek, zoals beschreven bij het 'plan', zal hopelijk bijdragen aan het begin van de onderlinge (vertrouwens)band.

3. Duidelijkheid scheppen. Dit doen wij ten eerste met de groepsnaam: '**Adipositas groep**'. In onze online uitingen zullen we duidelijk stellen voor wie de groep bedoeld is en wat wij met het programma willen bereiken. We proberen de potentiële deelnemer doorlopend zo goed mogelijk te informeren over de inhoud van het programma. Zo weten zij precies wat ze van Borne Beweegt kunnen verwachten en weten ze ook wat er van hun wordt verwacht bij eventuele deelname.



BORNE BEWEEGT

BETROKKEN PARTIJEN

- De Gemeente Borne.

De Gemeente Borne heeft aangegeven enthousiast te zijn over het plan. Zij zullen hun sportfaciliteiten waar nodig en waar mogelijk ter beschikking stellen om het programma voor de 'Adipositas groep' continuïteit te bieden. Borne Beweegt is een buitensport aanbieder en wij zijn dan ook erg blij met de ondersteuning vanuit de gemeente. Bij mindere weersomstandigheden kunnen wij dan een sportzaal in Borne gebruiken als alternatief

- Fysiotherapeuten in Borne.

Borne Beweegt onderhoudt waar nodig vooral contact met Fysiotherapie Fleminghof & Fysiotherapie Dijkhuis. In sommige situaties nemen wij contact op met die praktijken om gezamenlijk tot een bepaalde keuze te komen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over het aanpassen van een training voor een deelnemer met een blessureverleden en/of een huidige blessure. Indien een (potentiële) deelnemer aangesloten zit bij een andere fysiotherapeut dan zal Borne Beweegt (als daar aanleiding en akkoord voor is) contact leggen met die fysiotherapeut. Als een (potentiële) deelnemer aangesloten zit bij een van de genoemde fysiotherapeuten, zal dit voor Borne Beweegt het makkelijkste werken wat betreft communicatie. Tijdens het intakegesprek wordt dit onderwerp aangesneden

- Diëtistenpraktijk Voedingsconditie.

Milou Veldhuis, sportdiëtiste bij Voedingsconditie, is van jongs af aan een bekende voor mij (Ivar Hoekema, personal trainer). De korte lijnen met haar in de communicatie, zoals ook met de andere partijen, maken 'gezamenlijke werkzaamheden' effectief. Hier geldt dan ook: als uit gesprekken blijkt dat het voor een (potentiële) deelnemer van toegevoegde waarde kan zijn om naar een diëtist te gaan, zal ik Milou aanraden. Een andere diëtist zal wellicht ook goed werk leveren, maar op deze manier kan ik goed werk garanderen + is het communicatief gezien veel makkelijker door de korte lijnen. Tijdens het intakegesprek wordt dit onderwerp aangesneden

- Artsen, psychologen en eventuele andere partijen die een toegevoegde waarde kunnen leveren in het programma. Tijdens het intakegesprek wordt dit onderwerp aangesneden

INHOUD PROGRAMMA VOOR DEELNEMERS

- Intakegesprek en bijbehorende werkzaamheden
- Wekelijks twee trainingsmogelijkheden op drie dagen naar keuze. Daarbij is de keuze uit de dinsdag (19.15 uur), donderdag (19.00 uur) en zaterdag (10.00 uur). Wekelijks kan er door de deelnemer gekeken worden welke trainingsdagen het beste uitkomen
- Trainingsrapportages & voedingsadviezen
- Persoonlijk contact. Buiten de trainingen om zijn de trainers goed bereikbaar/aanspreekbaar voor alle vragen/opmerkingen vanuit deelnemers. Ook onderhouden wij vanuit onszelf bij eventuele bijzonderheden goed contact met de sporters
- Afstemming met specialisten per deelnemer. Alleen indien nodig & bij een expliciet akkoord vanuit de deelnemer. Dit contact zal bijdragen aan het aanbieden van een verantwoord en passend programma
- Welkomspakket met sporthanddoek, sportbidon en twee sportshirts



BORNE BEWEEGT

KOSTEN

Om dit programma tot een succes te brengen, willen we de trainingen het liefst laagdrempelig aanbieden. Ook mensen met een lager inkomen moeten de mogelijkheid krijgen om deel te nemen aan een programma dat hun gezondheid verbetert.

Goedkeuring externe financiering

De maandelijkse kosten per deelnemer zijn begroot op € 70,- per maand. Borne Beweegt heeft echter externe financiering aangevraagd voor dit project. Met die aanvraag hopen wij een vergoeding te krijgen. Stel dat dit lukt, wordt de eigen bijdrage voor deelnemers lager. We houden de (potentiële) deelnemers doorlopend op de hoogte van de ontwikkelingen. Zodra de externe financiering wordt goedgekeurd, wordt medegedeeld hoeveel dit voor de (potentiële) deelnemers scheelt in de kosten. Als een deelnemer tegen die tijd al een abonnement heeft afgesloten (voor de normale prijs) dan wordt die deelnemer financieel gecompenseerd vanuit de externe financiering.

Geen goedkeuring subsidieaanvraag of overige externe financiering

Als er onverhoopt geen externe financiering beschikbaar komt, zullen wij abonnementen aanbieden van 3 maanden, 6 maanden en 12 maanden. De gekozen abonnementen worden door leden in principe in een keer betaald. Ook loopt het abonnement na de einddatum automatisch af aangezien wij niet werken met automatisch incasso. Vanzelfsprekend is er daarna wel de optie om het abonnement te verlengen. Hieronder de kosten per abonnementsvorm (**als er geen externe financiering beschikbaar komt**):

- 3 maanden = € 75,- per maand = € 225,- voor een kwartaal
- 6 maanden = € 72,- per maand = € 432,- voor een halfjaar
- 12 maanden = € 70,- per maand = € 840,- voor een jaar
-

Als er vanuit jullie tips zijn om op een andere manier externe financiering te krijgen voor dit nieuwe programma dan zijn die tips vanzelfsprekend welkom.

DUURZAAMHEID

Beschik jij over de intrinsieke motivatie om aan een gezonder lichaam te werken? Dan zijn wij er van overtuigd dat wij die motivatie kunnen vertalen naar plezier, discipline en resultaat. Duurzaam resultaat wel te verstaan. Er zijn relatief eenvoudige manieren om snel af te vallen en ook om snel de conditie te verbeteren. Die snelle manieren leiden vaak tot een terugval en/of blessures en/of een verminderde gemoedstoestand. Borne Beweegt gaat voor duurzaamheid. Wanneer we het samen voor elkaar krijgen dat er continuïteit ontstaat, weten wij zeker dat jij over een jaar met verbazing en trots terugkijkt op de door jou behaalde resultaten.

Het jaarprogramma wordt zorgvuldig opgebouwd. De start met:

- kennismaking inclusief motivatie voor deelname + tips & tricks
- (her)beleven van sportplezier
- (her)ontdekken van verantwoorde sportmogelijkheden
- aanleren van bewegingstechnieken
- relatief lage trainingsintensiteit
- gecontroleerde opbouw van de belastbaarheid

Het vervolg bestaat uit een geleidelijke opbouw van de belastbaarheid (& intensivering). Daarbij komen maand na maand nieuwe trainingsvormen aan bod met ook nieuwe bewegingstechnieken. Na een jaar zal de fitheid/vitaliteit van de deelnemers aanzienlijk verbeterd zijn, waarna de deelnemers desgewenst kunnen aansluiten bij de bestaande beginnersgroep, damesgroep of 50+ groep.



BORNE BEWEEGT

Indien gewenst kan er na het jaar ook een nieuwe groep gevormd worden met daarin de 'ex-deelnemers' uit de Adipositas groep. Die eventuele wens zullen we na ongeveer 6 maanden gaan inventariseren.

ENTHOUSIAST

Enthousiast geworden? Op 1 september 2020 gaan wij van start met 18 gemotiveerde deelnemers. Neem contact op met Ivar Hoekema voor meer informatie en/of voor het inplannen van een intakegesprek.

Let op! Wij verwachten dat er veel aanmeldingen binnenkomen. Zodra een intakegesprek is gevoerd, laten wij binnen 10 werkdagen weten of jij kan gaan deelnemen aan het programma. Vol is vol!

Naam: Ivar Hoekema
Telefoon: 06-28183749
Email: bornebeweegt@outlook.com