

Project 'Adipositas' - concept

INLEIDING

Door de maatregelen omtrent COVID-19 stonden de werkzaamheden bij Borne Beweegt stil. Voor de trainers was dit een uitgelezen kans om alle diensten eens gezamenlijk onder de loep te nemen. Daarbij analyseerden we het bestaande sportaanbod met als voornaamste doelstelling voor de toekomst: 'het creëren van een inclusief en doelgroep-specifiek buitensportaanbod waar mensen uit de hele regio aansluiting kunnen vinden'.

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.volksgezondheinzorg.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>

VERVOLG

Vandaag de dag is het des te meer van belang dat mensen, op een verantwoorde manier, kunnen samenkomen en daarbij kunnen werken aan de fysieke- en geestelijke gezondheid/weerbaarheid. Met name voor de kwetsbare doelgroepen aangaande COVID-19, die veel in de journaals naar voren zijn gekomen, zijn de gevolgen van het virus groot. Daarbij doel ik voornamelijk op ouderen en zwaarlijvigen. De tijden blijven onzeker en op sportief- en sociaal vlak doet men er verstandig aan om risico's te mijden.

Hoe? Bij voorkeur buiten in een rustige/gecontroleerde omgeving en met deskundige begeleiding. Inmiddels is Borne Beweegt gestart met nieuwe trainingsgroepen voor 50-plussers. De deelnemers vinden het fantastisch om, in het zonnetje, weer sociale contacten op te doen. Het sporten geeft ze energie en ze komen & gaan met een grote glimlach. Daarnaast 'reageren' ze fysiek ook goed op de trainingen. Deelnemers koppelen terug dat hun spierkracht flink toeneemt en dat daarnaast de spieren soepeler aanvoelen; iets wat de trainers ook waarnemen.

De Gemeente Borne nam contact met ons op naar aanleiding van het succes van ons doelgroep-specifieke sportaanbod en de daaruit voortvloeiende resultaten. Ze stelden de volgende vraag: "Kunnen jullie inventariseren of er vanuit zwaarlijvige volwassenen ook een sterke behoefte is in zo'n doelgroep-specifiek buitensportaanbod?"

Zo ja: wil Borne Beweegt daar dan een geschikt programma voor opmaken? Zo nee: kunnen we de behoefte aanwakkeren/creëren?



BORNE BEWEEGT

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 veel 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, damesgroep of 50+ groep zoals wij die noemen, is het voor (extreem) zwaarlijvige volwassenen 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. Daarentegen werkt het ontzettend goed wanneer mensen, onder deskundige begeleiding, kunnen sporten met 'gelijkgestemden'. Gelijkgestemden op fysiek en/of mentaal gebied. Enkel op die manier kun je een passend, effectief en professioneel groepsaanbod presenteren.

Op het moment van schrijven (24-7-2020) bieden wij dan ook weer met veel passie groepstrainingen aan voor verschillende (specifieke) groepen, waaronder:

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

Los van die trainingsgroepen verzorgen wij ook nog andere activiteiten zoals: personal training, small group training, vitaliteitstrajecten voor bedrijven en performance training voor sportteams. De Gemeente Borne heeft ons gevraagd om de sportieve behoefte bij zwaarlijvige volwassenen te verkennen. Als onder hen een sterke behoefte is om **gezamenlijk** deel te nemen aan een voor hen opgemaakt buitensport programma, wil de Gemeente Borne ons (Borne Beweegt) een 'pilotjaar' laten verzorgen om te ontdekken of:

- Deelnemers sportieve continuïteit behouden in dat jaar en wat daar voor nodig is
- Of er gewenste resultaten worden geboekt op het gebied van gezondheid
- Het groepsproces met gelijkgestemden zorgt voor een positieve stimulans op het gebied van gezonde keuzes of dat het misschien juist averechts werkt
- Het waardevol is om een integrale samenwerking aan te gaan met verschillende specialisten (diëtisten, personal trainers, fysiotherapeuten)
- Of er een financiële structuur op te zetten is, in samenwerking met belanghebbenden, die deelname aan een dergelijk jaarprogramma voor deze doelgroep financieel laagdrempelig maakt. Kortom: onderzoek doen naar een (financiële) oplossing die, bij succes van het jaarprogramma, kan zorgen voor een duurzaam vervolg van dat programma
- Eenzelfde plan te realiseren is in overige gemeenten en wat de bijbehorende randvoorwaarden zijn om tot een succes te komen



BORNE BEWEEGT

HET NIEUWE PLAN

De Gemeente Borne heeft ons gevraagd om alvast een concept-plan op te stellen dat potentiële deelnemers kunnen inzien via een weblink. Als ze dan enthousiast worden van dat plan, kunnen ze contact opnemen voor meer informatie en/of zich aanmelden. Het plan is inmiddels online gezet op www.bornebeweegt.nl/adipositas.

Professioneel, plezierig & laagdrempelig. Dat zijn de drie punten die zo goed mogelijk zijn verwerkt in het sportaanbod van Borne Beweegt. Het is iets waar we voor staan en ook willen voortzetten. In de afgelopen jaren hebben we een vijftal unieke trainingsgroepen gemaakt met allen een geheel eigen programmering. Na de vraagstelling van de Gemeente Borne en na vrijdag 27 maart beseffen we ons dat Borne Beweegt wellicht kan bijdragen aan het creëren, behouden en het versterken van het sportplezier van zwaarlijvige volwassenen.

Het 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 specifieke aandacht/zorg kan er ook beter aan gedragsverandering gewerkt worden. Deels gaat dit lukken door middel van de groepsbijeenkomsten van Borne Beweegt en deels is 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 voor zwaarlijvige volwassenen die wij begeleiding kunnen bieden:

- Er kan een progressief programma gemaakt worden waarbij gezamenlijk en geleidelijk de belastbaarheid van het lichaam wordt opgebouwd. Daarmee voorkomen we klachten/blessures. Als iemand al bestaande klachten/blessures heeft, worden trainingen op individueel niveau aangepast aan de beweegmogelijkheden in samenspraak met een fysiotherapeut
- 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 en/of waar het tempo te hoog ligt
- Sporten op een mooie beschutte buitensportlocatie; dat is voor velen een voordeel ten opzichte van een (drukke) sportschool en/of een andere plek die veel 'ogen vangt'
- Risico's t.a.v. COVID-19 zijn bij buitensport minimaal
- Ervaringen en gevoelens/gedachten maken we bespreekbaar in de besloten groep. Doordat we trainen met 'gelijkgestemden' zullen gevoelens van schaamte hopelijk meer uitblijven
- Elkaar steunen, motiveren en scherp houden in het proces
- Doorlopend professionele begeleiding. Grotendeels van personal trainers en waar nuttig/gewenst ook vanuit de overige specialisaties



BORNE BEWEEGT

DEELNEMERS PER TRAINING

Het gemiddeld 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) zal er vaak opgeschaald worden naar twee 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 onder andere op:

- Verleden: sportverleden, eventuele terugkerende blessures, relevante medische zaken, het voedingspatroon, het privéleven, hobby's 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 volwassenen 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 sporters, ook wanneer zij introvert(er) zijn, op een sportieve en ongedwongen manier met elkaar in contact komen. Daarnaast levert het sporters ook plezier wanneer zij merkbaar resultaat boeken op het gebied van de fitheid; iets waar we dan ook iedere week actief mee bezig zijn.

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 eerder beschreven, 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 deelnemers 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 zal de 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; bij bijvoorbeeld (zware) regenval kunnen wij dan (o.v.v. beschikbaarheid) naar een gemeentelijke sportzaal

- 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. Komt het onverhoopt een keer niet uit om op deze dagen/tijden te trainen? Dan zoeken we met de sporter naar een passend alternatief in die week
- 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. Dit wordt verschaft om eenheid uit te stralen en is daarmee ondersteunend bij het creëren van eenheid binnen de groep



BORNE BEWEEGT

KOSTEN

De kosten voor het sportprogramma zijn per deelnemer begroot op omgerekend € 70,- per maand. De meerkosten ten opzichte van ons reguliere groepsaanbod komen tot stand door:

- Een opstartdatum per jaar met voorafgaand per deelnemer een intake en bijkomende werkzaamheden
- Er worden drie doelgroep specifieke trainingen per week verzorgd waar lange voorbereiding voor benodigd is. Die voorbereiding vergt meer tijd doordat het gaat om een, met name op fysiek vlak, complexere doelgroep. We houden doorlopend contact met deelnemers en hun behandelend fysiotherapeuten/artsen om trainingen effectief en verantwoord neer te zetten op individueel niveau, binnen de groep
- Trainingen worden bijna altijd geleid door 2 personal trainers in plaats van 1. Dit zijn deskundige trainers die ruime ervaring hebben met de doelgroep

DUURZAAMHEID

Wij zijn er van overtuigd dat wij de intrinsieke motivatie van mensen 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 echter vaak tot een terugval en/of blessures en/of een verminderde gemoedstoestand. Borne Beweegt gaat voor plezier en duurzaamheid. Wanneer we het samen voor elkaar krijgen dat er continuïteit ontstaat, weten wij zeker dat deelnemers over een jaar met verbazing en trots terugkijken op de door hen 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. Op die manier kunnen zij een sportief vervolg pakken binnen het bestaande programma van 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.



BORNE BEWEEGT

INVENTARISEREN EN/OF CREËREN VAN BEHOEFTE VOOR DIT SPECIFIEKE PROGRAMMA

Borne Beweegt is vaak benaderd door zwaarlijvige volwassenen met een hulpvraag. Die potentiële kandidaten lichten wij in over het nieuwe programma. Daarnaast zullen de buurtsportcoaches van de Gemeente Borne mensen benaderen waarvan zij denken dat ze interesse zullen hebben in het programma.

Ook zal Borne Beweegt een actieve social media campagne opzetten en daarnaast de lokale en regionale media benaderen. Met alle bestaande contacten en daar aan toe te voegen marketingcampagne durven wij met zekerheid te stellen dat, mits de instap financieel laagdrempelig is, het maximum van 18 deelnemers per jaar snel wordt bereikt. De financieel laagdrempelige instap hopen we te bereiken door de samenwerking met zorgverzekeraars en/of overige belanghebbenden/geïnteresseerden. Heeft u een tip voor ons? Laat het dan vooral even weten!

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