

Voorbeeld ingevuld format Lekker in je Lijf

Planning	Onderdeel	Inhoud
Stap 0		
< week 0	Vorbereiding en werving	<p>Wervingsactiviteiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brief vanuit gemeente naar alle inwoners met een Gemeentepolis • Folders Voedselbank, Sociaal Wijkteam, loketten gemeente • Huisartsen informeren • Posters verspreiden • Nieuwsbericht lokale krant • Artikelen websites fysiotherapiepraktijk, gemeente • Social media
Stap 1		
Week 0	Intake	<p>Kennismakingsgesprek tussen fysiotherapeut en deelnemer. De fysiotherapeut checkt of de deelnemer aan de inclusiecriteria voldoet en bespreekt eventuele medicatie, doelen en valkuilen.</p> <p>Verplichte registratie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registratie aantal deelnemers dat per groep instroomt <p>Aanvullende metingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vragenlijsten: Rand 36 (verkorte versie), VAS-activiteiten, PACE. • Fitheidstesten: lengte, gewicht, buikomvang, vetpercentage, knijpkracht, fietstest 6 minuten, lenigheid (sit and reach test).
Stap 2		
Week 1-2	Kennismaking	<p>Eerste beweglessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iedereen welkom heten, kennismaken met deelnemers en buurtsportcoach. • Huisregels doornemen zoals regels over kleding en schoeisel, gedrag, reinigen apparatuur. • Uitleg over programma en opbouw activiteiten.
	Beweging	<p>Uitleg over belang beweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitleg over beweegrichtlijnen en benoemen van de voordelen van regelmatig bewegen en afzwakken van de nadelen. • Uitleg over voordelen van cardiotraining en afzwakken van de nadelen. • Uitleg over voordelen van krachttraining en afzwakken van de nadelen. • Beantwoorden van eventuele vragen. <p>Beweeglessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennismaken met de trainingszaal en fitnessstoestellen. • Opstarten van cardio en basisniveau bepalen op basis van scan wattage. Als een deelnemer bijvoorbeeld tijdens de scan 100 watt heeft gefietst, dan start de training op ongeveer 70 watt.
Stap 3		
Week 3-9	Beweging	<p>Uitleg over belang beweging:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitleg Borgschaal en bespreken van de meerwaarde in dagelijks leven. • Uitleg over belang krachttraining. • Uitleg over stofwisseling spieren, opbrengst krachttraining ten opzichte van cardiotraining • Voorwaarden benoemen voor goede krachttraining.

		<p>Beweeglessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opstarten en uitbreiden cardio tot 30 minuten. • Circuittraining (Borg 12/13). • Grondoefeningen. • De buurtsportcoach komt af en toe langs om een vertrouwensband met de deelnemers op te bouwen en te inventariseren welke beweegactiviteiten deelnemers leuk zouden vinden om na afloop van het programma te gaan doen.
	Voeding	<p>Groepsvoorlichting over voeding:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitleg over voordelen gezond eetpatroon en nadelen ongezond eetpatroon • Uitleg over basisprincipes gezonde voeding: vetten, koolhydraten, vezels, eiwitten, vitaminen • Uitleg en start eetdagboek
Stap 4		
Week 10-18	Beweging	<p>Beweeglessen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motiveren activiteitsniveau thuis omhoog, inpassen in activiteiten in het dagelijks leven. • Duur activiteiten naar beweegrichtlijnen. • Activiteiten voor thuis leren: squats, lunges, buikspieren. • Intensiteit activiteiten aanpassen voor matig intensief bewegen volgens beweegrichtlijnen. • Circuittraining (Borg 14/15). • Grondoefeningen. • Cardio 25 minuten. Minimum van 20 minuten achter elkaar voor cardiovasculair effect. • De buurtsportcoach komt af en toe langs om een vertrouwensband met de deelnemers op te bouwen en te behouden.
	Voeding	<p>Groepsvoorlichting over voeding:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitleg over Schijf van Vijf van Voedingscentrum. • Uitleg over ideale portiegrootte. • Uitleg over frisdranken. • Tips over gezonde tussendoortjes. • Tips om gezond voedingspatroon in te passen in het dagelijks leven. <p>Individuele gesprekken diëtist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bespreken eetdagboek en persoonlijke tips. • Beantwoorden van vragen.
	Kennismaking Bewegen in de Buurt	<p>De buurtsportcoach stelt op basis van de behoeften van de deelnemers een kennismakingsprogramma op met laagdrempelige beweegactiviteiten in de nabije omgeving. Voor de kennismakingsles begint, komt de buurtsportcoach de deelnemers ophalen bij de fysiotherapeut en gaat de coach samen met de deelnemers naar de kennismakingsles toe. Indien nodig maakt de buurtsportcoach prijsafspraken met beweegaanbieders.</p> <p>Mogelijke laagdrempelige activiteiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wandelgroep • Nordic walking • Bewegen op muziek • Zwemmen • Beweegaanbod bij welzijnsorganisaties • Fietstochten • Fitness • Tai Chi • Zumba • Yoga

Stap 5		
Week 19	Outtake	<p>Verplichte registratie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registratie aantal deelnemers dat per groep voortijdig afhaakt • Registratie aantal deelnemers dat per groep het programma volledig doorloopt • Registratie aantal deelnemers dat per groep doorstroomt naar regulier sport- en beweegaanbod <p>Aanvullende metingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vragenlijsten: Rand 36 (verkorte versie), VAS-activiteiten, PACE. • Fitheidstesten: lengte, gewicht, buikomvang, vetpercentage, knijpkracht, fietstest 6 minuten, lenigheid (sit and reach test).