



Bijlage

RealFit

Deze bijlage hoort bij de beschrijving van de interventie 'RealFit', zoals die is opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies.

Meer informatie: www.nji.nl/jeugdinterventies

Tabel 1: BMI, afkapwaardes bij jongeren

Leeftijd (in jaren)	BMI 25 (overgewicht)		BMI 30 (obesitas)		BMI 35 (morbide obesitas)	
	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
13	21,9	22,6	26,8	27,8	31,0	31,7
13,5	22,3	23,0	27,2	28,2		
14	22,6	23,3	27,6	28,6	32,1	32,6
14,5	23,0	23,7	28,0	28,9		
15	23,3	23,9	28,3	29,1	33,0	33,4
15,5	23,6	24,2	28,6	29,3		
16	23,9	24,4	28,9	29,4	33,8	34,0
16,5	24,2	24,5	29,1	29,6		
17	24,5	24,7	29,4	29,7	34,5	34,6
17,5	24,7	24,8	29,7	29,8		
18	25,0	25,0	30,0	30,0	35,0	35,0

Bron: Cole et al., 2000

Tabel 2. De RealFit interventie.

Week	Voor RealFit	RealFit													Na RealFit	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	39
Voorlichtings- avond	x															
Individueel consult diëtiste*			x			x			x			x				
Voedingsles			x					x				x		x**		
Vaardigheids- les		x		x	x	x	x		x	x	x		x	x**		
Beweegles		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Ouderavond			x					x				x				
Meetmoment	x (intake)														x	x (half jaar follow-up)

* Afhankelijk van behoefte en zorgverzekering deelnemer.

** Gecombineerde voedings- en vaardigheidsles.

Tabel 3 Voortgangsmeting

Gezondheidsmeting	Gewicht	
	Lengte	
	Vetpercentage	Bij voorkeur dmv bio-impedantiemeting
Fitheidsmeting	Åstrand test	Submaximale fitheidstest
Zelfrapportage /vragenlijsten	<u>Beweging</u> : Baecke vragenlijst voor beweging	(aangepast door de Universiteit Maastricht) (Baecke, Burema, & Frijters, 1982)
	<u>Stemming</u> : Beck's Depression Inventory (BDI)	(Beck, Ward, & Mendelson, 1961; Van der Does, 2002)
	<u>Zelfwaardering</u> : Rosenberg Self-Esteem Scale	(Rosenberg, 1965)
	Gedachten over overgewicht	Universiteit Maastricht
	<u>Eetpathologie</u> : Child Eating Disorder Examination-Questionnaire (CHEDE-Q)	(Decaluwé en Braet, 2004)

Tabel 4 Overeenkomsten en verschillen.

<i>Overeenkomsten</i>			<i>Verschillen</i>
SLIMKIDS			
Groepsinterventie gericht op	overgewichtpreventie		Leeftijdscategorie (basisonderwijs vs voortgezet onderwijs)
Onderdelen voeding, gedrag en beweging			Duur (20 weken vs 13 weken)
Ouderbetrokkenheid			
DOIT			
Groepsinterventie gericht op	overgewichtpreventie		Leeftijdscategorie (alleen brugklas vs gehele voortgezet onderwijs)
Onderdelen voeding, gedrag en beweging			Duur (8 maanden vs 13 weken)
			Schoolgebonden interventie gericht op alle leerlingen van een klas vs niet-schoolgebonden interventie alleen gericht op jongeren met overgewicht
			Opleidingsniveau VMBO vs alle niveaus
			Geen ouderbetrokkenheid vs wel ouderbetrokkenheid
B-FIT			
Groepsinterventie gericht op	overgewichtpreventie		Schoolgebonden interventie gericht op alle leerlingen van een klas vs niet-schoolgebonden interventie alleen gericht op jongeren met overgewicht
Ouderbetrokkenheid			Leeftijd: 2-15 jaar vs 13-18 jaar
LEKKER FIT!			
Groepsinterventie gericht op	overgewichtpreventie		Schoolgebonden interventie gericht op alle leerlingen van een klas vs niet-schoolgebonden interventie alleen gericht op jongeren met overgewicht
Onderdelen voeding, gedrag en beweging			Leeftijdscategorie (basisonderwijs vs voortgezet onderwijs)

	8 lessen per schooljaar vs 13 weken
JUMP-IN	
Groepsinterventie gericht op overgewichtpreventie	Schoolgebonden interventie gericht op alle leerlingen van een klas vs niet-schoolgebonden interventie alleen gericht op jongeren met overgewicht
	Leeftijdscategorie (basisonderwijs vs voortgezet onderwijs)
	Gericht op achterstandswijken vs niet speciaal gericht op bepaalde wijken

Tabel 5 Begroting RealFit

Omschrijving	In uren	Uurprijs	Uren coördinator	Begroting eerste cursus (prijspeil 2013)	Vervolgcurcus mogelijke begroting*
Organisatie en Werving					
<i>Vorbereiding en coordinatie</i> Het ontwikkelen van een lokale infrastructuur voor de voorbereiding, uitvoering en continuering van een lokale REALFIT-cursus. De volgende berekening is gemaakt: 5 bijeenkomsten x 5 overlegpartners x 2 uur x € 65 (uurtarief)	20	65	20	1300	520
<i>Coördinatie</i> aanspreekpunt en infovoorziening gedurende cursus	15	65	15	975	650
<i>Reiskosten</i>				200	125
<i>Wervingactiviteiten</i> Voor wervingsactiviteiten waaronder het benaderen van intermediairen, verspreiden van wervingsmateriaal etc. 20 uur x uurtarief (€ 65).	10	65	10	650	650
<i>Materiaal en wervingkosten (drukwerk)</i>				300	300
<i>Werkoverleg</i> Afstemming, voortgang en evaluatieoverleg met instructeurs. Berekening: 3 bijeenkomsten x 3 instructeurs en 1 coördinator x een gemiddeld tarief € 65 (uurtarief).	12	65	3	780	585
<i>Informatiebijeenkomst voor jongeren en ouders</i> Coördinator en 3 instructeurs verzorgen deze bijeenkomst 4 personen x 1,5 uur x diverse uurtarieven (gemiddeld € 65 uurtarief)	6	65	2	390	390
<i>1,5 uur zaalhuur X gemiddelde huurprijs (€ 26)</i>	1,5	26		39	39
Intakegesprek					
<i>Uitnodigingen voor intakegesprek</i>				50	50
<i>Individuele intake 1 uur (incl. voorbereiding en uitwerken)</i> De intakegesprekken zullen worden	12	75		900	900

afgenomen door een gedragsdeskundige of diëtist (€ 75 per uur). Jongeren en ouders zijn bij dit 1-uur durend gesprek aanwezig.					
Beweeglessen					
Beweeglessen (sportruimte en begeleiding): 13 lessen x € 75 (gemiddeld uurtarief)	13	75		975	975
Voedingslessen					
<i>Individuele begeleiding</i> Per cursist 6 consulten à 15 minuten, incl. uitwerken à € 75 per uur	18	75		1350	1350
<i>Groepsbegeleiding</i> 3x 1 uur voedingsles, 1x gecombineerd vaardigheids-/ voedingsles	4	75		300	300
4 uur zaalhuur x gemiddelde huurprijs (€26)	4	26		104	104
Vaardigheidslessen					
<i>Groepsbegeleiding</i> intake , 9x 1 uur vaardigheidsles, 1 x 1 uur gecombineerde vaardigheids-, voedingsles. Voorbereiding/uitwerken 1,5 uur per les à € 90 per uur	25	90		2250	2250
9 uur zaalhuur x gemiddelde huurprijs (€26)	9	26		234	234
Ouderavonden					
<i>Inzet deskundigen 3 avonden van 1,5 uur</i> zowel sportinstructeur (10 minuten), diëtist als gedragsdeskundige zijn aanwezig € 75 per uur)	9	75		675	675
4,5 uur zaalhuur x gemiddelde huurprijs (€26)	4	26		117	117
Metingen					
<i>fitheids- en BMI meting</i> 0-meting, 1-meting (na afloop) en 2-meting (na 24 weken) x 12 deelnemers x 15 minuten x gemiddeld uurtarief sportles. (€ 75 per uur)	9	75		675	675
<i>Data cursus</i> evaluatie en monitoring (€ 65 per uur)	5	65	5	325	195
financiële afhandeling en verantwoording (€ 65 per uur)	7	65	7	455	325
terugkoppeling naar interventie-eigenaar	2	65	2	130	65
Overige					
Licentie, landelijke PR en monitoring, website, begeleiding onderzoek door interventie-eigenaar (per cursus)				595	595
Handboek (eenmalig)				400	0
Advisering door landelijke eigenaar (gem. 5 uur per cursus)				510	0
Een 5 uur durende scholing voor alle professionals scholingskosten, vergoeding professionals is niet meegenomen in deze begroting (eenmalig)				750	0
Totale uren en kosten exclusief BTW	185,5		64	15429	12069
Inclusief BTW 21% (per 1 oktober 2012)				18669,09	14603,49

Opbrengsten					
Eigen bijdrage deelnemers (€50,- per deelnemer)				-600	-600
Door organiserende partijen en/of derden te financieren:	176 uur			18.069	14.003

Deze begroting gaat er vanuit dat elk uur gefinancierd wordt, veelal worden niet alle uren of kosten in rekening gebracht. Indien alle partijen hun uren uit eigen of andere middelen inbrengen (verzekerde zorg bijvoorbeeld) valt het totaalbedrag lager uit.

***Toelichting:**

Door de opgedane ervaring en het bestaande draaiboek en documenten is het mogelijk om 2e en volgende RealFit cursussen goedkoper aan te organiseren. Ook hoeft er geen handboek meer aangeschaft te worden, is er minder ondersteuning en geen scholing meer nodig.

Voor toelichting hierop kunt u contact opnemen met de interventie eigenaar.