

Back in Shape

Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

Versiedatum: januari 2023

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Mom in Balance
E-mail: info@mominbalance.nl
Telefoon: 023 8200970

Website (van de interventie): www.mominbalance.nl

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Barbera Eeken
E-mail: education@mominbalance.nl
Telefoon: 023 8200970

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: Esther van Diepen
interventiebeschrijving:
Titel interventie: Back in Shape
Databank(en):
Plaats, instituut: Haarlem, Mom in Balance
Datum: 18-05-2022

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Gebruik bij het invullen van dit werkblad de bijbehorende handleiding.

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting	3
Aanleiding voor de interventie	4
Korte samenvatting van de interventie	4
Doelgroep	5
Doel	5
Aanpak	5
Materiaal	5
Onderbouwing	5
Onderzoek	6
1. Uitgebreide beschrijving	7
1.1 Doelgroep	7
1.2 Doel	9
1.3 Aanpak	9
2. Uitvoering	9
3. Onderbouwing	14
4. Onderzoek	15
5. Samenvatting werkzame elementen	15
6. Aangehaalde literatuur	17
7. Praktijkvoorbeeld	192

0 Samenvatting

De interventie Back in Shape is onderdeel van het Mom in Balance Sportprogramma, een training speciaal ontwikkeld voor het eerste lichamelijk herstel na de bevalling. Met de Back in Shape Workout trainen moeders onder professionele begeleiding in een groep. Dit sportprogramma is bedoeld voor jonge moeders vanaf minimaal 6 weken na de bevalling en is geschikt voor ieder sportniveau. De deelnemers trainen minimaal één keer per week 60 minuten mee aan een 'Back in shape Workout' in de buitenlucht. De workout bestaat uit de volgende onderdelen:

- Warming up;
- Cardiotraining;
- Spierversterkende oefeningen voor het gehele lichaam;
- Herstel buikspieren middels core training;
- Trainen van de bekkenbodemspieren;
- Het aanleren van de juiste houding en tiltechnieken;
- Loophouding om klachten te voorkomen;
- Intervaltraining om de conditie weer op peil te krijgen;
- Stretchen en ontspannen;
- Bespreken van thema's gerelateerd aan het prille moederschap.

Naast de groepstraining hebben de members toegang tot de member app waar home routines, challenges, workouts en inspiratie op te vinden zijn. Een stimulans om naast de trainingen actief te zijn.

Het Mom in Balance sportprogramma is speciaal ontwikkeld voor vrouwen tijdens de zwangerschap en voor een goed herstel daarna. De workouts zijn ontworpen in samenwerking met gynaecologen en bekkenbodemtherapeuten en speciaal afgestemd op het zwangere, herstellende en fitte lichaam.

0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden

De Back in Shape workout pakt de volgende problemen aan:

- Vrouwen sporten en bewegen tijdens en na hun zwangerschap minder.
- Vrouwen ervaren na de bevalling vaak in meer of mindere mate lichamelijke klachten.
- Vrouwen vinden het lastig het sporten opnieuw op te pakken in het veranderende ritme dat ontstaat door de kinderen.
- Er is weinig tot geen professionele begeleiding op het gebied van sporten na de bevalling.
- Vrouwen bezitten onvoldoende kennis over hoe zij op een verantwoorde wijze het sporten weer kunnen op pakken na de bevalling.

0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

De doelgroep voor de Back in Shape workouts zijn pas bevallen vrouwen vanaf zes weken na de bevalling. Bij een keizersnede kunnen vrouwen na acht weken starten, na goedkeuring van de verloskundige of gynaecoloog. Deze tijd na de bevalling is bewust gekozen om de vrouw voldoende tijd te geven zich te herstellen. De workouts zijn erop gericht het gehele lichaam weer aan te sterken, met speciaal aandacht voor herstel en versterken van de core, de bekkenbodemspieren en het opbouwen van de stabiliteit, coördinatie en conditie. De workouts zijn daarnaast bedoeld om moeders te motiveren ook voor de langere termijn een workout routine vast te houden. Binnen de Back in Shape-workout is het belangrijk dat de trainer oog heeft voor de individuele behoeften, zodat iedereen op haar eigen niveau kan trainen en na +/- drie maanden kan overstappen naar de Mpower-trainingen en/of de eigen sport weer op kan pakken.

0.3 Doelgroep – max 50 woorden

In Nederland zijn in 2021 circa 180.000 kinderen geboren. De doelgroep zijn vrouwen die na hun bevalling graag actief aan hun herstel werken en dit graag onder professionele begeleiding doen.

0.4 Doel – max 50 woorden

Deelnemers aan het Back in Shape programma pakken na de bevalling, het sporten op verantwoorde wijze weer op en blijven het sporten en bewegen continueren in de eerste jaren van het moederschap. Deelnemers hebben gewerkt aan een verantwoord herstel van met name de bekkenbodemp en core.

0.5 Aanpak – max 50 woorden

Back in Shape is ontwikkeld ter bevordering van een verantwoord lichamelijke herstel na de bevalling en wordt uitgevoerd door gecertificeerde Mom in Balance trainers. Naast het trainen is het sociale element belangrijk. Er worden relevante onderwerpen besproken en ervaringen uitgewisseld.

0.6 Materiaal – max 50 woorden

Materialen te gebruiken tijdens de workout:

- Weerstandsband: Elastische band voor weerstandstraining.
- Hoedjes: Gekleurde markeringspunten om een traject uit te zetten tijdens de workout
- Ladder: Een ladder van zo'n 10 meter, gebruikt om oefeningen doorheen uit te voeren
- Kaarten: Een standaard kaartspel, gebruikt bij verschillende oefeningen
- Fluitje: Gebruikt om de aandacht van de traininggroep te vragen.
- Verlichting voor om de arm in de winterperiode wanneer er in het donker wordt getraind

Ondersteunende materialen:

- Mom in Balance website en online platform
- Opleidingssyllabus voor trainers
- Franchisehandboek
- Mom in Balance rugzak
- Mom in Balance trainingskleding
- Bakfiets met Mom in Balance logo
- EHBO kit

0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

De Back in Shape Workout is ontwikkeld in New York in 2006 door Esther van Diepen. Esther van Diepen heeft met haar achtergrond als Personal trainer en Life Coach in samenwerking met een trainer gespecialiseerd in het begeleiden van zwangere/herstellende vrouwen en een gynaecoloog de Back in Shape Workout ontwikkeld. De bestaande onderzoeken zijn hierin meegenomen. Dit heeft een combinatie opgeleverd van cardiotraining, gerichte spierversterking, stretchen, intervaltraining en mentale coaching.

Er zijn volop voordelen aanwezig ten aanzien van sporten in de postpartum periode. Deze betreffen, verbetering van de cardiovasculaire fitheid, preventie postnatale depressie, verhoging van energie, het verminderen van gewicht en het versterken van de bekkenbodemp. Regelmatige lichamelijke activiteit heeft daarnaast effect op de preventie en de behandeling van postnatale depressie. Daarnaast ervaren vrouwen die actief zijn dat zij meer energie hebben gedurende de dag

0.8 Onderzoek – max 100 woorden

Ieder jaar wordt een tevredenheidsenquête verstuurd aan alle members van Mom in Balance. Het meest recente onderzoek is van afgelopen jaar, 2021.

In 2021 zijn 2557 deelnemers van de Back in Shape workout van alle locaties in Nederland gevraagd deel te nemen aan een enquête, 410 Back in Shape deelnemers hebben de deelnemersenquête ingevuld. Uit de deelnemers enquête blijkt dat deelnemers de Back in Shape Workouts van Mom in Balance een gemiddeld cijfer van een 8,4 geven.

125 trainers van de 314 genodigden van de Nederlandse Mom in Balance locaties hebben de trainersenquête ingevuld. Zij geven Mom in Balance als werkgever gemiddeld een 8,6.

Er wordt continu gekeken naar nieuwe ontwikkelingen en onderzoeksresultaten op het gebied van trainen voor jonge moeders. Het opleidingsteam overlegt regelmatig met verschillende disciplines vanuit onder andere de bekkentherapie en gynaecologie en woont relevante congressen bij om de laatste ontwikkelingen op het gebied van sport en herstel na de bevalling en gerichte training voor het vrouwenlichaam op te nemen in onze programma's.

Daarnaast is de effectiviteit van bewegen tijdens de zwangerschap en gericht trainen van het lichaam in de herstelfase na de bevalling bewezen in diverse onderzoeken, hiervoor verwijzen we naar de literatuur.

1. Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.

Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep – max 100 woorden

Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.

Iedere vrouw die bevallen is kan vanaf 6 weken (8 weken na een keizersnede of bij complicaties) na de bevalling starten met de Back in Shape Workout. Zeker bij een keizersnede en bij complicaties tijdens of na de bevalling is een goedkeuring van de verloskundige en/of gynaecoloog nodig om deel te nemen. Aansluitend wordt er gericht op vrouwen die na hun bevalling graag actief aan hun herstel werken en dit graag onder professionele begeleiding doen.

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

Franchisenemer/Locatiemanager

De franchisenemer/locatiemanager zorgt ervoor dat het aanbod van de interventie op locatie wordt opgezet, en verzorgt ook de trainingen op locatie. Hierdoor wordt het mogelijk de interventie op nieuwe locaties uit te voeren.

Trainer

De trainer verzorgt de trainingen, daarnaast motiveert, coacht en begeleidt zij de deelnemende vrouwen naar een actief herstel. Daarnaast motiveert zij de continuering van het sporten. De trainers worden intern opgeleid.

Verloskundigen, gynaecologen en huisartsen

De professionals hebben een belangrijke doorverwijzende rol naar het Zwanger programma. Het gezamenlijke doel is het bevorderen van de gezondheid van moeders.

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten

De bekkenfysiotherapeut en trainers werken nauw samen om de gezondheid en mobiliteit van zwangeren en pas bevallen vrouwen te bevorderen. Wanneer er bekken(bodem) gerelateerde klachten ontstaan wordt er zo spoedig mogelijk doorverwezen. Op deze wijze worden klachten direct opgepakt zodat vrouwen ondanks bekken(bodem)gerelateerde klachten kunnen doorsporten en de klachten verminderen.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusie criteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?

Iedere vrouw die bevallen is kan vanaf 6 weken (8 weken na een keizersnede of bij complicaties) na de bevalling starten met de Back in Shape Workout. Zeker bij een keizersnede en bij complicaties tijdens of na de bevalling is een goedkeuring van de verloskundige en/of gynaecoloog nodig om deel te nemen. Indien er tijdens de workout onverhoopt klachten ontstaan bij de zwangere deelnemster en er twijfel is over

deelname aan de interventie, wordt er verwezen naar of contact opgenomen met de verloskundige, gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut.

Doortraining met een relatieve contra-indicatie mag alleen met goedkeuring van verloskundige, gynaecoloog, een specialist of huisarts. Deze gezondheidsklachten die vrouwen ervaren dienen te worden aangegeven op het aanmeldformulier. Als er sprake is van serieuze klachten of contra-indicaties, wordt er van tevoren contact opgenomen met de deelnemer.

Relatieve contra-indicaties zijn:

- Hoge bloeddruk
- Bloedarmoede (anemie) of andere bloedziekten
- Schildklierziekte
- Diabetes
- Extreme zwaarlijvigheid of extreem ondergewicht
- Extreem sedentaire levensstijl
- Bloedingen

Bij absolute contra-indicaties mogen vrouwen beslist niet mee doen aan de Back in Shape Workout. De absolute contra-indicaties zijn:

- Hartziekten
- Incompetente baarmoedermond (incompetente cervix)

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?

De doelgroep is vanaf de eerste pilot betrokken bij het evaluatieproces. De eerste pilot is doormiddel de deelnemende vrouwen binnen vier groepsdiscussies geëvalueerd. Daarna is er een grotere pilot opgezet in New York, wederom met deelnemende vrouwen waarbij deze keer ook vragenlijsten zijn afgenomen betreffende de ervaringen van deelnemers en trainers.

Er wordt continu gekeken naar nieuwe ontwikkelingen en onderzoeksresultaten op het gebied van trainen voor jonge moeders. Daarnaast wordt er jaarlijks een enquêteformulier toegestuurd aan deelnemers om het programma te evalueren en op basis van de resultaten verder door te ontwikkelen.

In 2021 is onder deelnemers van alle locaties in Nederland een enquête verstuurd, waarna 410 enquêtes zijn ingevuld door Back in Shape members. Uit de deelnemers enquête blijkt dat deelnemers workouts van Mom in Balance een gemiddeld cijfer van een 8,4 geven. Ook zijn er enquêtes verstuurd aan trainers van alle locaties in Nederland, waarna er 125 zijn ingevuld. Zij geven Mom in Balance als werkgever gemiddeld een 8,6

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?

B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.

Voor het verzorgen van het Back in Shape programma wordt iedere trainer uitgerust met dezelfde materialen en trainerskleding. De deelnemers zal hierdoor Mom in Balance zien, herkennen en ervaren. Een van de succesfactoren van Mom in Balance is een gemeenschappelijke, herkenbare uitstraling voor de klant.

Materialen te gebruiken tijdens de workout:

- Weerstandsband: Elastische band voor weerstandstraining.
- Hoedjes: Gekleurde markeringspunten om een traject uit te zetten tijdens de workout
- Ladder: Een ladder van zo'n 10 meter, gebruikt om oefeningen doorheen uit te voeren
- Kaarten: Een standaard kaartspel, gebruikt bij verschillende oefeningen
- Fluitje: Gebruikt om de aandacht van de trainingsgroep te vragen.
- Verlichting voor om de arm in de winterperiode wanneer er in het donker wordt getraind

Ondersteunende materialen:

- Mom in Balance website en members portaal
- Mom in Balance trainers portaal
- Opleidingsyllabus voor trainers
- Franchise handboek
- Locatiemanagers handboek
- Mom in Balance rugzak
- Mom in Balance trainingskleding
- Bakfiets met Mom in Balance logo
- EHBO kit

Voor intermediaire partijen:

Is het boek, foldermaterialen en posters beschikbaar. Deze materialen kunnen via het hoofdkantoor per mail besteld worden.

Voor de evaluatie van enquêtes en kwaliteitsbewaking wordt gebruik gemaakt van Survey Monkey.

Type organisatie en locatie – max 200 woorden

A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)

B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?

Het hoofdkantoor van Mom in Balance bepaalt in welke regio het Back in Shape programma wordt opgestart middels franchise of een eigen locatie. De franchisenemer is een zelfstandig ondernemer, de locatiemanager is in dienst van Mom in Balance. Wanneer een geschikte regio en franchisenemer/locatiemanager is gevonden, zal de franchisenemer/locatiemanager in samenspraak met het hoofdkantoor bepalen op welke locaties binnen de regio het Back in Shape programma van start zal gaan. De franchisenemer/locatiemanager zal ook altijd zelf trainingen verzorgen als trainer. Daarnaast zullen er nieuwe trainers worden gezocht voor uitbreiding van het sportprogramma.

Binnen de regio zal de franchisenemer/locatiemanager een samenwerking aangaan met de verloskundige praktijken en andere verwijzers. Informatie en advies over sporten tijdens de zwangerschap en het herstel na de bevalling wordt gegeven en folders worden uitgewisseld. Met de bekkenfysiotherapeut wordt een intensieve samenwerking gezocht om deelneemsters aan het sportprogramma zo optimaal mogelijk te begeleiden en klachten te voorkomen. Er worden folders uitgewisseld en deelneemsters worden zo nodig doorverwezen.

Het Back in Shape programma wordt altijd uitgevoerd in de buitenlucht, in stadsparken en in duinen bosgebied. De trainingen worden verzorgd door een gecertificeerde Mom in Balance trainer.

Sporten in de gezonde buitenlucht geeft een hoop voordelen:

- Het buiten trainen biedt veel variatie in de trainingen door gebruik te maken van verschillende locaties binnen het park.
- Meer plezier en voldoening zijn het gevolg van trainen in de buitenlucht (Thompson Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton, & Depledge, 2011).
- Er is meer intentie om de activiteit te herhalen in vergelijking met binnen trainen (Thompson Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton, & Depledge, 2011).
- Veelbelovende effecten op het geestelijk welzijn waaronder het zelfvertrouwen en de persoonlijke stemming. (Mejia, 2010)

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.

B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?

Een trainer voldoet aan de volgende criteria:

- Bij voorkeur een opleiding in de sport en/of fysiotherapie
- Ervaring in het verzorgen van sporttrainingen is een pre
- Sportieve achtergrond
- Positieve instelling
- Affiniteit met de doelgroep
- De visie van Mom in Balance kunnen overbrengen
- Ziet mogelijkheden en is flexibel
- Beschikt over goede sociale vaardigheden
- Zorgt voor een goede sfeer in de groepen

De franchisenemers/locatiemanagers voldoet daarnaast ook nog de volgende competenties en vaardigheden:

- Doorzettingsvermogen
- Brede sociale vaardigheden
- Daadkrachtig
- Drukbestendig
- Financieel bewust
- Gedreven
- Klantgericht
- Netwerk kunnen opbouwen en onderhouden
- Doelbewust
- Collegiaal
- Zelfstandig
- Besluitvaardig
- Plannen van groepen

Iedere trainster en franchisenemer/locatiemanager volgt voor de start van de Back in Shape Workout een verplichte interne opleiding bij Mom in Balance, deze onderdeel bestaat uit een online deel (uitgebreide theorie) en een uitgebreide stage op locatie. De opleiding wordt afgesloten met een kennistoets en een eindgesprek. Daarnaast volgt iedere trainster de halfjaarlijkse trainersdagen voor bijscholing.

Daarnaast krijgt de franchisenemer/locatiemanager ondersteuning op de volgende gebieden:

- Boekhouding en verslaglegging
- Bestelprocedures

- Ledenadministratie
- Opzetten netwerkplan
- Lokale marketing

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden

A: Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?

B: Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?

De kwaliteit van de Back in Shape Workout wordt bewaakt door de volgende activiteiten:

- Zorgvuldige werving en selectie van nieuwe trainers,
- Een Mom in Balance sportopleiding en halfjaarlijkse trainersdagen.
- Met iedere trainer wordt minimaal eenmaal per jaar meegetraind en geëvalueerd.
- Periodiek worden enquêtes afgenomen bij de deelnemers: resultaten worden teruggekoppeld aan de trainers en worden meegenomen in de opleiding en trainersdagen.

Randvoorwaarden – max 200 woorden

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?

Franchisenemer/locatiemanager en trainers

Voor het opstarten van het Back in Shape Workout programma is er een geschikte franchisenemer/locatiemanager nodig, die tevens trainster is.

Netwerk

Daarnaast is er voldoende draagvlak en samenwerking nodig met de samenwerkende partners in de regio, verloskundigen, gynaecologen en bekkentherapeuten. Op dit netwerk goed op te bouwen en te onderhouden wordt er advies gegeven vanuit het hoofdkantoor. Promotiematerialen zijn beschikbaar en opzet brieven naar verwijzers en andere documenten en beeldmateriaal worden gedeeld in een gezamenlijke drive.

Locatie

Daarnaast is een goede buitenlocatie nodig met voldoende mogelijkheden en verlichting om in de winterperiode door te trainen.

Organisatie

Een goede organisatie vanuit het hoofdkantoor is van belang zodat deelnemers zich welkom voelen en dat er mee wordt gedacht in de mogelijkheden om het sporten oplanger termijn vast te houden door flexibel in te springen op de wensen van de deelnemer.

Verzekeraars

Het hoofdkantoor benaderd de verzekeraars om het Back in Shape programma in hun pakket op te nemen. Verzekeraars richten zich steeds meer op preventie en zijn steeds vaker bereid om preventiegerichte interventies te vergoeden. Het gezamenlijke doel is het bevorderen van de gezondheid van moeders. Door het Back in Shape programma op te nemen in het pakket zal de drempel voor een grotere groep vrouwen worden verlaagd om deel te nemen. Hierdoor wordt sportdeelname onder zwangeren vergroot en zullen vrouwen eerder geneigd zijn het sporten te continueren.

Implementatie – max 200 woorden

A: Op welke manier faciliteer je als interventie eigenaar de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?

B: En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interventie eigenaar zelf? Geef een samenvatting.

Hoofdkantoor Mom in Balance

Er is vanuit het hoofdkantoor landelijke ondersteuning beschikbaar. Naast het praktische handboek en de opleiding wordt er aan de franchisenemer/locatiemanager vanuit het hoofdkantoor marketingondersteuning

aangeboden en kunnen franchisenemers terecht voor al hun vragen op het gebied van planning, organisatie en automatisering.

Opleiding

Mom in Balance heeft een uitgebreide interne trainersopleiding ontwikkeld (NASM geaccrediteerd) met als doel in elke regio een eenduidig en kwalitatief programma aan te bieden. Daarnaast wordt op locatie meegetraind om de kwaliteit van de training te waarborgen. Ieder half jaar komen alle trainsters bij elkaar. Op deze halfjaarlijkse trainersdagen worden de trainers bijgeschoold en worden nieuwe trends en ontwikkelingen doorgenomen. De trainster kan voor vragen over de uitvoering van het sportprogramma terecht bij de opleidingsmanager.

Handboek

Er is een handboek beschikbaar voor de trainster en franchisenemer/locatiemanager. Hierin staat alle informatie beschreven om de interventie succesvol op te starten in een nieuwe regio. De handboeken voldoen aan de criteria die staan vermeld in het werkblad.

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt. Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.

Franchise Mom in Balance®	Alle bedragen EXCL. BTW	
Opbrengsten		
Abonnementsprijs per maand	Back in Shape	
	€	39 tot 52, gemiddeld 44,83
Aantal deelnemers		20
Opbrengsten abonnementen	€	896,67
Franchise fee 15%	€	134,50-
Totaalopbrengsten per maand	€	762,17
Aantal Deelnemers		50
Opbrengsten abonnementen	€	2242,50
Franchise fee 15 %	€	336,23-
Totaalopbrengsten per maand	€	1906,27
Entry fee	Eenmalig	€ 6.750,00
Gebruik van Mom in Balance concept		
Mom in Balance website		
Planningssysteem		
Trainingsysteem		
Toelatingssysteem		
Landelijke promotie		
Promotiematerialen		
Mom in Balance opleiding		
Halfjaarlijkse trainersdagen		
Begeleiding opzet Franchise		
Constante ontwikkeling van het concept		
Trainingsmaterialen		
16 Therabanden		

16 keer armverlichting		
1 Speedladder		
6 Pionnen		
Fluitje met keychord		
Hoodie trainers		
2 Trainers Tee		
Mom in Balance® rugzak		
EHBO set		
Extra maandelijkse kosten	IT-fee	€ 30,00
	15% franchise fee	verschillend
Kosten freelance trainer	per workout	€ 35,00
Prijslijst nabestelling		
Trainingsband		€ 5,50
Armverlichting		€ 0,95
Hoodie trainer		€ 35,00
Trainers Tee		€ 14,36
Trainer tanktop		€ 11,40
Rugzak		€ 30,00
EHBO set		€ 7,95
Speedladder		€ 7,50
Pionnen		€ 0,45
Fluitje met keychord		€ 2,50
Boeken		€ 7,50
Sokjes + geboortekaartje		€ 3,00
Foldermateriaal	500 stuks	€ 15,00
Posters		drukkosten
Banners		drukkosten

3. Onderbouwing

Probleem – max 400 woorden

Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.

De Back in Shape Workout is ontwikkeld in 2006 door Esther van Diepen. Tijdens en na haar eerste zwangerschap wordt ze weinig gestimuleerd om actief te blijven sporten, terwijl ze altijd veel sportte. Tijdens haar verblijf in Amerika waar ze zwanger raakt van de tweede komt ze erachter dat er juist veel mogelijkheden bestaan om actief te blijven tijdens en na de zwangerschap.

Vanuit de eigen ervaring blijkt het sporten in combinatie met het uitwisselen van relevante thema's op gebied van work-life balance veel voordelen te bieden: een sterk, energiek en positief gevoel. Dat een actief herstel na de zwangerschap voordelen biedt blijkt ook uit diverse onderzoeken.

Esther van Diepen heeft met haar achtergrond als Personal trainer en Life Coach in samenwerking met een trainer gespecialiseerd in het begeleiden van vrouwen na de zwangerschap en gynaecoloog de Back in Shape Workout ontwikkeld. De bestaande onderzoeken zijn hierin meegenomen. Dit heeft een combinatie opgeleverd van cardiotraining, gerichte spierversterking, stretchen, intervaltraining en mentale coaching.

De reden voor vrouwen om na hun zwangerschap minder lichamelijke actief te zijn, is meerledig. Ten eerste ervaren vrouwen vaak in meer of mindere mate lichamelijke klachten na de bevalling. Lage rugklachten en bekken(bodem)klachten komen het vaakst voor (Inge et al, 2022; Bijle.a., 2016). Eén op de drie heeft te maken met urineklachten na de bevalling (Woldringh e.a., 2008). Een ander belangrijk argument dat hierbij wordt toegepast door vrouwen is het veranderende ritme door de kinderen (Mulleneers, 2008). De sportdeelname van vrouwen met een baby of peuter ligt duidelijk lager dan de sportdeelname van vrouwen zonder kinderen of met oudere kinderen (Tiessen-Raaphorst e.a., 2014).

Maar er zijn volop voordelen gekoppeld aan het sporten in de postpartum periode. Zo wordt er gewerkt aan het verbeteren van de cardiovasculaire fitheid. Deze is vaak verminderd in de rustperiode, de verbetering hiervan vergemakkelijkt daarnaast het verlies van het zwangerschapsgewicht (Mottola, 2002; Sampsel et al, 1999). Regelmatige lichamelijke activiteit heeft daarnaast effect op de preventie en de behandeling van postnatale depressie (Dipietro et al, 2019; Lee et al, 2021; Harrison et al, 2016). Daarnaast ervaren vrouwen die actief zijn dat zij meer energie hebben gedurende de dag (Mottola, 2002). Vrouwen die sporten houden minder gewicht vast bij zowel zes weken als een jaar na de bevalling (Bane, 2015). Het doen van oefeningen na de bevalling kan postpartum obesitas voorkomen (Hyun et al, 2021). Vrouwen die sporten hebben over het algemeen een krachtiger bekkenbodemp dan vrouwen die niet sporten (Ilic et al, 2017). Daarnaast hebben vrouwen die specifiek hun bekkenbodemp trainen minder bekkenbodemp gerelateerde problemen zoals urine-incontinentie (Mottola, 2002; Woodley et al), en zien een significant beter herstel van de bekkenbodemp na de bevalling (Mottola, 2002). Het doen van oefeningen in het algemeen kan de bekkenfunctie en spierkracht verbeteren en rugpijn verminderen (Hyun, 2021).

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie

Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.
- d) Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.

Mom in Balance Tevredenheidsenquête 2021

Auteur: Fabienne van Rooij, Chantal Boxelaar

Organisatie: Mom in Balance

Onderzoeksperiode: 06-08-2021 tot 06-09-2021

Type onderzoek: Kwantitatief survey onderzoek

Onderzoeksmethode: het afnemen van enquêtes onder de deelnemers doormiddel van survey monkey

Omvang: 410 deelnemers aan de Back in Shape workout van alle locaties van Nederland hebben de deelnemersenquête ingevuld. 125 trainers (van de 314 genodigden) van de Nederlandse Mom in Balance locaties hebben de trainersenquête ingevuld.

Het doel van dit onderzoek is niet alleen om te onderzoeken hoe het proces verlopen is, maar ook welke belemmerende factoren deelnemers hebben ondervonden. Voor dit onderzoek zijn de volgende onderzoeksvragen opgesteld:

- Is de interventie uitgevoerd volgens plan?
- Wat is het bereik van de interventie?
- Hoe is de waardering en ervaring van de deelnemers?
- Wat zijn de succes- en faalfactoren?

Om deze vragen te beantwoorden is gebruikgemaakt van een kwantitatief survey onderzoek. Het meetinstrument dat gebruikt is bij de uitvoering van dit onderzoek zijn enquêtes. Hiernaast is informatie over de hoeveelheid deelnemers en het aantal workouts verzameld via het registratieprogramma dat binnen Mom in Balance gebruikt wordt om de workouts voor alle groepen en alle locaties in te plannen. Voor de analyse van de resultaten is ook de website Survey Monkey gebruikt.

De interventie is op dit moment actief op 227 verschillende workoutlocaties, waarvan 203 in Nederland en 24 in het buitenland. Wekelijks trainen 7522 vrouwen bij Mom in balance, waarvan 35% bij de Back in Shape workout. De trainingen scoren het hoogst op het enthousiastme van de trainers, 98% van de deelnemers ervaarde dit. Ook werd er hoog gescoord op goede workout voorbereiding door de trainers, 97% van de deelnemers vinden dat dit het geval is. Daarnaast gaven veel deelnemers aan dat haar trainer de oefeningen technisch goed voor doen, 94% van de deelnemers vond dit.

Het laagst scoorde de trainingen op informatie over de diastase tijdens de workout, namelijk 48%. Ook kreeg een relatief kleiner deel het advies om contact op te nemen met een externe partij (bijv. een fysiotherapeut). 56% van de deelnemers gaf aan wel eens dergelijk advies te krijgen.

De trainers geven Mom in Balance als werkgever een gemiddeld cijfer van 8,1. De trainers geven hun work-life balance een gemiddeld cijfer van 9,8.

Belangrijke succesfactoren van de workouts zijn het aanbieden van veilige oefeningen voor tijdens de verschillende fases van herstel na de bevalling en daarmee het herstel bevorderen, specifieke oefeningen aanbieden ter bevordering van het herstel van de bekkenbodemp en core, gezelligheid, sporten in de buitenlucht en het enthousiasme van de trainers. De grootste verbeterpunten zijn volgens de deelnemers het verlagen van de abonnementsprijs en meer flexibiliteit in de roosters.

Het is verstandig om met deze verbeterpunten aan de slag te gaan om de deelnemers zo tevreden mogelijk te kunnen houden over trainen bij Mom in Balance. De voornaamste punten zijn het verlagen van de abonnementsprijs en het uitbreiden van het rooster met meer sportmomenten.

In de huidige tijd is het verlagen van de abonnementsprijs voor ons geen optie (hierdoor hebben we zelfs iets moeten verhogen), daarnaast staat deze prijs voor de expertise en kwaliteit die we bieden. We hebben er voor gekozen om de waarde voor het geld te vergroten door: tijdens de bijscholingsdagen in 2022 trainers uitgebreid te scholen in het op een verantwoorde manier uitdagen van de members en differentiëren van oefeningen zodat iedereen op haar eigen niveau kan trainen. Naast deze bijscholing zijn trainers ook voorzien van extra tools (stappenplannen voor herstel) om members optimaal te kunnen begeleiden bij hun persoonlijke herstel. Daarnaast hebben we in 2022 een nieuw platform gelanceerd voor members waar we actief content kunnen delen om members aanvullend op de workouts uit te dagen op het gebied van:

- Bekkenbodemp en core training tijdens en na de zwangerschap
- Voeding
- Kennisdelen m.b.t. onderwerpen als: urineverlies, bekkenbodemp, diastase, zwangerschapsgerelateerde klachten, etc
- Challenges aanvullend op de workouts bijvoorbeeld: hardlooppchallenge, core challenge, energie challenge.

De resultaten van dit onderzoek lieten oo zien dat de interventie in uitzonderlijke gevallen niet wordt uitgevoerd zoals dit gepland was. De uitvoering van de interventie wordt daardoor niet altijd als optimaal ervaren door de deelnemers. Enkele trainers gaven eigen invulling aan de workout (gebruik van materiaal wat niet door Mom in Balance beschreven/aangeboden wordt, het hanteren van een andere structuur dan de door Mom in Balance gehanteerde blokkenstructuur waarbij kracht en cardio blokken elkaar afwisselen. Om de veiligheid en effectiviteit van het programma te kunnen garanderen is het hanteren van de juiste workout structuur essentieel. Trainers waarbij bovenstaande werd gesignaleerd zijn hier direct op aangesproken.

5. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Bane, S.M. (2015). Post Exercise and Lactation. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 58(4), 885-892

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2022). *Hoeveel kinderen worden er per jaar geboren?* Retrieved from <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/bevolkingsgroei/geboren-kinderen>

Dipietro, L., Evenson, K. R., Bloodgood, B., Sprow, K., Troiano, R. P., Piercy, K. L., Vaux-Bjerke, A., Powell, K. E., & 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE* (2019). Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1292–1302.

Harrison, C.L., Brown, W.J., Hayman, M., Moran, L.J. & Redman, L.M. (2016). The Role of Physical Activity in Preconception, Pregnancy and Postpartum Health. *Seminars in reproductive medicine*, 34(2), 28-37.

Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medical Science in Sports and Exercise*; 39(8): 1423-34.

Hyun, A., & Cho, J. (2021). Effect of 8 Weeks Un-tact Pilates Home Training on Body Composition, Abdominal Obesity, Pelvic Tilt and Strength, Back Pain in Overweight Women after Childbirth.

Inge, P., Orchard, J. J., Purdue, R., & Orchard, J. W. (2022). Exercise after pregnancy. *Australian journal of general practice*, 51(3), 117–121.

Ilic, K.P., Segedi, L.M., Skevin, A.J., Macuzic, I.Z., Grobvic, V., Nurkovic, J., Jovanovic, M. & Jeremic, D. (2017). The influence of various risk factors on the strength of pelvic floor muscle in women. *Vojnosanitetski Pregled*, 74(6), 557-563.

Lee, R., Thain, S., Tan, L. K., Teo, T., Tan, K. H., & IPRAMHO Exercise in Pregnancy Committee (2021). Asia-Pacific consensus on physical activity and exercise in pregnancy and the postpartum period. *BMJ open sport & exercise medicine*, 7(2), e000967.

Mottola, M.F. (2002). Exercise in the Postpartum Period: Practical Applications. *Current Sports Medicine Reports*, 1(6), 362-368.

Mulleers, S. (2008). 'Sporten! Nu even niet...' Een onderzoek naar de relatie tussen tijdsdruk en sportgedrag van (niet) sporters. Tilburg: Master Leisure Studies, Universiteit van Tilburg.

PAGAC, Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Washington, DC: Department of Health and Human Services.

Sampselle, C.M., Seng, J., Yeo, S., Killion, C. & Oakley, D. (1999). Physical Activity and Postpartum Well Being. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 28(1), 41-49.

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M.H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45(5), 1761-1772.

Tiessen-Raaphorst, A., Dool, R. van den, Vogels, R. (2014). Uitstappers en doorzetters. De persoonlijke en sociale context van sportdeelname en tijdsbesteding aan sport. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

Woldringh, C., Wijngaart, M. van den, Lagro-Janssen, A.L.M. (2009). Ernst en gevolgen van urine-incontinentie bij zwangere vrouwen. *Huisarts Wet*;51(2):65-9. Zie ook:
<https://www.henw.org/archief/volledig/id879-ernst-en-gevolgen-van-urine-incontinentie-bij-zwangere-vrouwen.htm>

Woodley, S.J., Boyle, R., Cody, J.D., Morkved, S. & Hay-Smith, E.J.C. (22 December 2017). Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. *The Cochrane Library*. Retrieved from [http:// onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD007471.pub3/full](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD007471.pub3/full)

6. Praktijkvoorbeeld

Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

In Mei 2020 heb ik (Debbie Baptist) alle werkzaamheden voor Mom in Balance Groningen overgenomen van de toenmalige franchisenemer en werd ik locatie manager. Toen hadden we 99 members verdeeld over de verschillende workouts Zwanger, Back in Shape en Mpower. Juni 2021 heb ik Mom in Balance Groningen overgenomen en werd ik zelf franchisenemer van Mom in Balance Groningen. Ik was al trainster bij Mom in Balance Groningen sinds december 2017 en had daardoor alle benodigde kennis voor het geven van de workouts vanuit onze opleiding en de trainersdagen 2 x per jaar waarbij nieuwe kennis en inzichten gedeeld worden zodat alle kennis up to date blijft.

In juni 2021 had Mom in Balance Groningen een team van 8 trainsters en 2 locaties. Inmiddels zijn er 270 members, verdeeld over 6 locaties en is het team uitgebreid naar 12 trainster. Waaronder 1 Mastertrainer die samen met Debbie 2 x per jaar de evaluaties verzorgt van de trainers zodat het concept en vooral de kwaliteit van de workouts inclusief de benodigde kennis gewaarborgd blijft. Ook is het rooster uitgebreid met een nieuwe workout, MpowerNext (voor vrouwen vanaf 40, tijdens de overgang)

Er is een nauwe samenwerking met verschillende bekkenfysiotherapeuten en verloskundigenpraktijken uit de regio. We verwijzen veel naar elkaar door en ook delen we met de bekkenfysiotherapeuten kennis door middel van webinars voor onze members die ze gratis kunnen. Daar zijn ook ander specialisten zoals verloskundigen bij aangehaakt.

Ik spar regelmatig met andere franchisenemer en met de franchisemanager op het hoofdkantoor van Mom in Balance.

Het doel van 2023 is om te groeien naar een member aantal van 300 met behoud van kwaliteit en flexibiliteit van het team. Daarnaast willen de locaties optimaliseren door bijvoorbeeld op de locatie Zuidlaren een extra dag toe te voegen aan het rooster en ook willen de de MpowerNext workouts graag meer op de kaart zetten en ook uitbreiden op ons rooster.

Debbie Baptist – Franchisenemer Groningen