

PowerMama

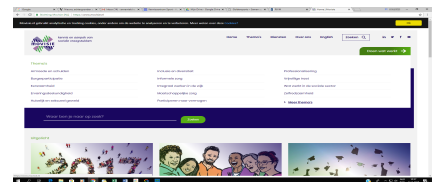
Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Onderbouwd

Versiedatum: 30-06-2021

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



Nederlands
Jeugd
instituut



Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: PowerMama
E-mail: info@powermama.nl
Telefoon: 0648582738

Website (van de interventie): <https://www.powermama.nl/>

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Yusra Jaddour
E-mail: yusra@powermama.nl
Telefoon: 0648582738

Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: _____
E-mail: _____
Telefoon: _____

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur Marina Benacchio, Josine Gräfe & Yusra Jaddour
interventiebeschrijving: _____
Titel interventie: PowerMama
Databank(en): _____
Plaats, instituut Amstelveen, Core Academy
Datum 15-10-2020

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	4
Aanleiding voor de interventie	4
Korte samenvatting van de interventie	4
Doelgroep	5
Doel 4	
Aanpak	5
Materiaal	5
Onderbouwing	5
Onderzoek	5
1. Uitgebreide beschrijving	7
1.1 Doelgroep	7
1.2 Doel	7
1.3 Aanpak	10
2. Uitvoering	18
3. Onderbouwing	23
4. Onderzoek	30
5. Samenvatting werkzame elementen	30
6. Aangehaalde literatuur	32
7. Praktijkvoorbeeld	35

0 Samenvatting

Het PowerMama Programma is een volledig uitgewerkt trainingsprogramma voor zwangeren, recent bevallen vrouwen en vrouwen met zwangerschapsgerelateerde klachten. Het programma helpt vrouwen om tijdens en na de zwangerschap te blijven sporten. Het PowerMama programma is samengesteld door Yousra Jaddour en Josine Gräfe, oprichters van Core Academy. Het PowerMama programma is geaccrediteerd door CrossFit, NASM en Fitness.be.

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

Niet alle vrouwen hebben evenveel kennis over hun lichaam tijdens en na de zwangerschap. Tijdens en na de zwangerschap verandert er al heel veel, zowel fysiek als mentaal. Ook sporten en bewegen verandert, niet alles voelt even prettig en je dient dingen aan te passen. Wat dit precies is weten vrouwen vaak niet en helaas heeft de gemiddelde (personal) trainer hier ook geen verstand van. Door het gebrek aan kennis over sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap kunnen er veel onnodige klachten ontstaan waar vrouwen lang last van kunnen houden. De klachten kunnen de vrouwen in het dagelijks leven beïnvloeden en onzeker maken.

Een goede en gezonde zwangerschap is belangrijk voor de moeder en het (ongeboren) kind. Voldoende beweging is hierbij enorm belangrijk.

Het PowerMama programma is een volledig uitgewerkt trainingsprogramma voor zwangere vrouwen die tijdens hun zwangerschap willen blijven trainen en voor vrouwen die na hun bevalling weer willen starten met sporten. Alles is samengesteld door pre- en postnataal fitness experts, in samenwerking met verloskundigen en bekkenfysiotherapeuten, hierdoor is alles op een veilige en verantwoorde manier.

0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

Een trainingsprogramma voor zwangere vrouwen, recent bevallen vrouwen en vrouwen met zwangerschapsgerelateerde klachten. Tijdens het programma wordt er gewerkt aan kracht, stabiliteit, flexibiliteit en uithoudingsvermogen. Hierbij worden alle belangrijke grote spiergroepen behandeld, daarnaast is er extra aandacht voor specifieke spiergroepen als de bekkenbodem en buikspieren.

In acht weken krijgen deelnemers aan het PMP de juiste kennis bijgebracht door de PowerMama Coaches (PMC). De PowerMama Coaches zijn opgeleid door Core Academy om training te kunnen geven aan zwangere vrouwen, recent bevallen vrouwen en vrouwen met zwangerschapsgerelateerde klachten. De PMC krijgen een opleiding waarin zij alles leren omtrent zwangerschap, lichamelijke veranderingen en de juiste trainingsvormen voor tijdens en na de zwangerschap.

Na afloop van het programma hebben de deelnemers aan het PMP een goede basis om zelf te gaan sporten, weten waar ze op moeten letten en wat 'rode vlaggen' zijn. Het doel is een gezonde zwangerschap en herstel van de moeder en een goede start voor de baby. Naast training komen de deelnemers in contact met andere (aanstaande) moeders, hier hebben zij steun aan, kunnen zij adviezen aan vragen en ervaringen mee delen. Op deze manier worden moeders sterker, fitter en weerbaarder, fysiek en mentaal.

Om op de hoogte te blijven en alle ontwikkelingen omtrent sporten en zwangerschap mee te krijgen biedt Core Academy een permanent educatieprogramma, dit gebeurt via een online leeromgeving en een online community. Hierin staan maandelijkse masterclasses van experts uit het werkveld, tweejaarlijkse fysieke bijscholingen en een uitgebreide kennisbank. Hierin vinden zij trainingsprogramma's, naslagwerken, factsheets en alle benodigde materialen voor een goede lokale marketing en communicatie.

0.3 Doelgroep – max 50 woorden

De einddoelgroep van de PowerMama interventie zijn de vrouwen en moeders die deelnemen aan het PowerMama Programma. Het PowerMama Programma is er voor alle vrouwen die willen sporten tijdens en na de zwangerschap en voor vrouwen die langer geleden bevallen zijn en nog zwangerschapsgerelateerde klachten hebben.

De intermediaire doelgroep van de PowerMama interventie zijn de PowerMama Coaches en de bekkenfysiotherapeuten die aangesloten zijn bij het bekkenfysionetwerk van PowerMama.

0.4 Doel – max 50 woorden

Hoofddoel: Deelnemers aan het PowerMama Programma bewegen tot minimaal 38 weken zwangerschap op een veilige en verantwoorde manier en na afloop van het Powermama programma (binnen 1 jaar na de bevalling) zijn vrouwen terug op niveau van voor de zwangerschap, zodanig dat ze mee kunnen doen aan regulier sport- en beweegaanbod door het hebben van voldoende kennis, fysieke en mentale fitheid en motivatie.

0.5 Aanpak – max 50 woorden

Tijdens de PowerMama trainingen gaan deelnemers niet alleen bewegen maar ze leren ook veel over verantwoord sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap. Dit wordt gedaan door tijdens de trainingen ook theoretische uitleg te geven over veranderingen van het lichaam, herkennen van 'rode vlaggen', bewegen in het dagelijks leven, klachten te bespreken en oplossingen te geven.

0.6 Materiaal – max 50 woorden

Voor het bijscholen van de coaches worden verschillende materialen gebruikt. Dit zijn onder andere: afbeeldingen/tekeningen, artikelen, factsheets, video's/films, folders/brochures/flyers en lesmateriaal. Naast deze educatieve middelen gebruikt Core Academy ook specifieke inwerkdocumenten, denk hierbij aan een handleiding, een communicatieplan, een beheer- en onderhoudsplan, een draaiboek, en een implementatieplan. Al deze middelen worden beschikbaar gesteld in de digitale leeromgeving en de online community, beide platforms zijn alleen toegankelijk voor PowerMama Coaches met een actieve licentie.

Voor de vrouwen die het PMP volgen zijn er geen vastgestelde materialen. De PowerMama coaches delen de kennis mondeling tijdens de trainingen. Daarnaast delen zij allerlei kennis en informatie via digitale kanalen als e-mail en whatsapp.

0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

68% van de vrouwen tussen de 18 en 29 jaar oud sport wekelijks. Er is een tendens te zien dat hoe ouder mensen worden des te minder zij gaan sporten. Fitness en conditietraining is onder de doelgroep waarin zwangere vrouwen vallen de populairste sport. Door het ingaan van de volwassenheidsfase komt sporten in de knoei te zitten. Dit komt onder andere doordat vrouwen in deze levensfase meer verplichtingen en verantwoordelijkheden krijgen. Een gemiste kans om niet te sporten aangezien er veel voordelen hangen aan sporten tijdens de zwangerschap. Een aantal voordelen tijdens de zwangerschap zijn: verbetering van doorbloeding placenta, spierconditie onderhouden/verbeteren, minder kans op zwangerschapsklachten, sneller herstel en verbetering van de houding.

Uit het Behaviour Change Wheel komen drie onderdelen die van invloed zijn op het gedrag: motivation, capability en opportunity. Hierbij horen nog 9 factoren die uitgewerkt zijn indien toepasbaar op de interventie.

0.8 Onderzoek – max 100 woorden

Het onderzoek bestaat uit een kwantitatief en kwalitatief onderzoek onder de deelnemers en licentiehouders van PowerMama.

Het doel van het onderzoek onder deelnemers is een goed beeld te krijgen van hoe deelnemers het PMP ervaren en waarderen en welke verbeterpunten zij hebben.

Het doel van het onderzoek onder de PMC is een goed beeld te krijgen van hoe zij de PowerMama licentie en de begeleiding vanuit Core Academy ervaren en waarderen en welke verbeterpunten zij hebben.

Het PMP wordt door de PMC en de deelnemers gewaardeerd met een 8,7. Beide groepen zijn zeer tevreden over het PMP en de trainingen. De theoretische kennis wordt ervaren als zeer prettig en duidelijk. Dit komt terug in de inhoud van de trainingen, de opbouw van het programma en de bijbehorende uitleg. Alle deelnemers gaven aan dat hun kennis is vergroot door het volgen van de PowerMama trainingen. Daarnaast gaven alle deelnemers ook aan dat ze de deskundige begeleiding belangrijk vinden. Doelstelling worden deels of helemaal behaald na het volgen van het PMP. De intensiteit is het enige aandachtspuntje dat bij sommige terugkwam.

De PMC vinden het fijn dat ze ook hun eigen creativiteit kunnen gebruiken in de trainingen. Sommige PMC volgen de programma's helemaal op en andere gebruiken delen ervan. De hoofdlijnen worden door iedereen aangehouden. De online leeromgeving wordt vaak als naslagwerk gebruikt en wordt door de meeste maandelijks bezocht. De bijscholingen worden beschouwd als informatief, vernieuwend en zeer compleet.

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.

Het PowerMama Programma (PMP) is ontwikkeld voor zwangere vrouwen en vrouwen die (recent) bevallen zijn. Tijdens de zwangerschap kunnen ze op ieder gewenst moment instappen tot zo lang zij door willen gaan, dit kan de dag van de bevalling zijn.

Na de bevalling mogen zij na een aantal weken weer aansluiten. Na een vaginale bevalling is dit vanaf 6 weken en na een keizersnede is dit vanaf 8-10 weken.

De meeste vrouwen gaan na 9-12 maanden postpartum weer door naar hun reguliere sport en sommigen blijven langer. Dit kan zijn omdat zij nog zwangerschapsgerelateerde klachten hebben, bijvoorbeeld aan buik of bekkenbodemp, of omdat zij om een andere reden langer willen blijven.

De training is voor iedere vrouw geschikt. Het maakt niet uit hoeveel trainingservaring de vrouw heeft en wat haar conditie is.

De deelnemers zijn heel divers. Dit zijn niet specifiek vrouwen die voorheen al krachttraining of functionele fitness deden, ook vrouwen met weinig tot geen sportervaring doen mee. Dit sluit aan bij de missie van Core Academy dat alle vrouwen veilig, verantwoord en met plezier moeten kunnen sporten en bewegen. De coaches leren hoe zij de trainingen kunnen schalen en aanpassen zodat iedere deelnemer op haar eigen niveau en binnen haar eigen mogelijkheden veilig kan trainen.

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

Coaches van het PowerMama programma

De PowerMama Coaches geven de trainingen aan de deelnemers van het PowerMama Programma. Alle coaches zijn werkzaam in de fitness- of gezondheidsbranche, hebben een goede basisopleiding met anatomie en trainingsleer en hebben ruime ervaring met het geven van sportlessen. Zij hebben ervoor gekozen om meer kennis op te doen over trainen tijdens de zwangerschap omdat andere opleidingen en cursussen hier geen aandacht aan besteden. Na de Level 1 en Level 2 van Core Academy waren ze zo enthousiast over het werken met deze doelgroep dat ze besloten de PowerMama licentie af te nemen.

Bekkenfysiotherapeuten

Core Academy werkt samen met geregistreerde bekkenfysiotherapeuten en heeft een netwerk opgezet om de samenwerking tussen PowerMama Coaches en bekkenfysiotherapeuten te bevorderen. Hierdoor kunnen vrouwen met klachten of twijfels makkelijk worden doorverwezen worden naar een geregistreerde bekkenfysiotherapeut en kunnen coach en therapeut goed overleggen waardoor de deelnemer of client de beste zorg en begeleiding krijgt.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

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

Alle vrouwen die tot de doelgroep behoren mogen meedoen aan het PMP. Er zijn echter twee groepen waar beter op gelet moet worden en die in sommige gevallen niet mee kunnen doen aan de trainingen of hiervoor eerst naar een verloskundige, gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut moeten.

Vrouwen met een absolute contra indicatie mogen niet meedoen aan het PowerMama programma. De absolute contra indicaties zijn:

- Gescheurde of gebroken membraan
- Hartziekten
- Vroegtijdige weeën
- Te hoge bloeddruk vroeg in de zwangerschap duidend op het HELLP-syndroom
- Voorliggende placenta met bloedverlies
- Te hoge bloeddruk gecombineerd met sterke hoofdpijn en braken duidend op zwangerschapsvergiftiging
- Incompetente baarmoedermond (cervix)

Vrouwen die een relatieve contra indicatie hebben mogen wel meedoen aan het PowerMama programma als zij overleg hebben gehad met hun verloskundige, gynaecoloog, specialist of huisarts en daarvan toestemming hebben gekregen om te sporten.

Relatieve contra-indicaties zijn:

- Bloedarmoede of andere bloedziekten
- Hoge bloeddruk
- Schildklierziekte
- Diabetes
- Extreme zwaarlijvigheid of extreem ondergewicht
- Historische achtergrond van spontane bevalling
- Historische achtergrond van vertragende groei van de baarmoeder
- Historische achtergrond van bloedingen tijdens eerdere zwangerschap
- Extreem sedentaire levensstijl
- Bloedingen

Voorafgaand aan de training wordt er met iedere deelnemer een uitgebreide intake gedaan. Deze intake wordt afgenomen door de PowerMama Coach die de training zal verzorgen. Dit wordt gedaan om te weten wat hun fysieke, mentale en sociale situatie is en welke doelstellingen zij hebben. Zo kan iedere deelnemer op maat begeleid worden.

De intake is te vinden in de bijlagen.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

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

Het PowerMama programma is ontwikkeld door Josine Gräfe en Yousra Jaddour. Zij hebben beide ruim 10 jaar ervaring met het werken met deze doelgroep. Zij ontwikkelen de trainingsprogramma's en de permanente educatie en maken hierbij continu gebruik van de expertise van diverse specialisten. Onder de experts vallen geregistreerde bekkenfysiotherapeuten, verloskundigen, bewegingswetenschappers, gynaecologen, kraamverzorgenden, (sport)psychologen, doula's, lactatiekundigen etc.

De coaches van het PowerMama programma wordt veelvuldig naar feedback gevraagd over het programma en over de onderwerpen die worden behandeld in de permanente educatie. Daarbij is Core Academy continu met hen in gesprek via de besloten community,

Ook is er begin 2020 een kennistest gedaan onder de PMC. Hieruit bleek welke onderwerpen bekend zijn bij de PMC en op welke onderwerpen zij nog extra bijscholing nodig hadden.

Alle informatie in dit document is gebaseerd op onderzoek dat is gedaan onder de PowerMama coaches én onder deelnemers (zie ook 0.8 onderzoek). De doelgroep zal jaarlijks opnieuw worden bevestigd d.m.v. een online enquête. Deze uitkomsten neemt Core Academy mee in de verdere ontwikkeling van het PowerMama Programma.

1.2 Doel

Hoofddoel – max 100 woorden

Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.

Hoofddoel: Deelnemers aan het PowerMama Programma bewegen tot minimaal 38 weken zwangerschap op een veilige en verantwoorde manier en na afloop van het Powermama programma (binnen 1 jaar na de bevalling) zijn vrouwen terug op niveau van voor de zwangerschap, zodanig dat ze mee kunnen doen aan regulier sport- en beweegaanbod door het hebben van voldoende kennis, fysieke en mentale fitheid en motivatie.

Subdoelen – max 350 woorden

Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.

Bovenstaand hoofddoel (veilig en verantwoord trainen tijdens en na de zwangerschap) is uitgesplitst in drie subdoelen. De gebruikte benamingen (opportunity, capability & motivation) zijn afgeleid van het Behaviour Change Wheel. Zie ook Hoofdstuk 3. Onderbouwing.

Subdoelen

1. Toegankelijkheid (Opportunity):

1.1 Vrouwen die zwanger zijn en moeders tot 1 jaar na de bevalling zijn in de gelegenheid om te sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap doordat er veilig en verantwoord aanbod in de omgeving is in de eigen woonplaats of binnen een straal van 20 km.

2. Capaciteit (Capability):

2.1 Fysieke capaciteit: Vrouwen die minimaal 8 weken meedoen aan het PowerMama Programma voelen zich fit(ter) en fysiek en mentaal klaar voor de bevalling. 90% van de deelnemende moeders traint tot 1 jaar postpartum door bij PowerMama of kan weer deelnemen aan regulier sportaanbod.

Cognitieve capaciteit:

2.2 Vrouwen die minimaal 8 weken deelnemen aan het PowerMama Programma weten hoe ze veilig en verantwoord kunnen sporten en bewegen tijdens de zwangerschap en hebben kennis over hun postpartum herstel tot 1 jaar na de bevalling. Ze zijn op de hoogte van de rode vlaggen en kunnen deze bij zichzelf herkennen en weten hier actie op te nemen.

3. Motivatie (Motivation):

3.1 Vrouwen die minimaal 8 weken meedoen aan het PowerMama Programma zijn gemotiveerd om te sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap omdat ze de kennis hebben over de voordelen hiervan voor een gezonde zwangerschap en herstel na de bevalling.

3.2 Externe motivatie: Vrouwen die minimaal 8 weken meedoen aan het PowerMama Programma zijn gemotiveerd om te sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap omdat ze hiertoe gestimuleerd worden door de PowerMama Coaches en de andere deelnemers van de groep.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 200 woorden

A: Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?

B: Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?

C: Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).

A: Opbouw van de interventie

- Stap 1: Opleiding

Trainers en Coaches die meer willen leren over pre- en postnatale fitness doen eerst de Core Academy level 1 opleiding, en later vaak de level 2 opleiding. Beide opleidingen worden afgesloten met een testmoment. Als zij zich verder willen specialiseren nemen zij de PowerMama licentie af en krijgen zij toegang tot de bijbehorende permanente educatie.

- Stap 2: Werving en intake

De PowerMama Coaches zijn zelf verantwoordelijk voor het werven van deelnemers. Ze worden hierbij ondersteund door Core Academy met marketingmateriaal, - ondersteuning en -coaching. Er wordt van iedere deelnemer een intake afgenomen, face to face of digitaal. Zie onderdeel 'Inhoud van de interventie' voor meer informatie over de intake.

- Stap 3: Uitvoer PMP

De trainingen worden minimaal 1 keer per week gegeven. De trainingen hebben een vaste opbouw waarin kracht, conditie en stabiliteit wordt getraind. Sommige deelnemers volgen het programma één keer en gaan daarna terug of door naar een andere trainingsvorm. Andere deelnemers volgen meerdere achtweekse cycli achter elkaar. Zij blijven gedurende de zwangerschap, komen na de bevalling weer terug en gaan door wanneer zij voldoende hersteld zijn en klaar zijn voor meer.

- Stap 4: Doorstroming

Het PMP is voor een specifieke doelgroep/levensfase. Wanneer zij niet meer tot de doelgroep behoren willen zij weer doorstromen naar wat zij deden voor de zwangerschap. De kennis die zij hebben opgedaan tijdens het PMP kunnen de vrouwen gebruiken in alle andere trainingsvormen.

B: Initiatiefnemer

De initiatiefnemer van de interventie is de coach die de opleiding voor PowerMama wil volgen of de deelnemer die mee wil doen aan het PMP.

Coaches zijn betrokken vanaf stap 1.

Deelnemers stromen in bij de tweede stap.

C: Omvang

- Stap 1:

De Level 1 en 2 opleidingen duren allebei 1 dag als deze op een fysieke locatie worden gevolgd. Online kunnen de deelnemers hun eigen tijd inplannen. De permanente educatie die bij de PowerMama licentie hoort is doorlopend.

- Stap 2:
De tijd die een PMC bezig is met marketing verschilt heel erg, het is een proces van werving en retentie dat continu doorgaat. Voor de intake moet er uitgegaan worden van minimaal een uur.
- Stap 3:
Het PMP duurt 8 weken, met een wekelijkse training van minimaal 60 minuten.
- Stap 4:
Deelnemers doen mee aan PowerMama tijdens de zwangerschap (vanaf 12 t/m 40 weken zwangerschap) en in de herstelperiode na de bevalling vanaf 6-10 weken postpartum. 90% van de vrouwen traint tot 1 jaar postpartum bij PowerMama. In uitzonderlijke gevallen (10%) zijn er zwangerschapsgerelateerde klachten die langer doorlopen (tot max 2 jaar postpartum). Minimale deelnameduur is 8 weken, omdat in de cyclus van 8 weken de belangrijkste theoretische kennis en de basisbewegingen aan bod komen.

Vorbereiding van de interventie:

Commerciële voorbereiding:

Core Academy heeft een stappenplan gemaakt hoe een PowerMama Programma geïntroduceerd kan worden op een nieuwe locatie.

- Stap 1: Plan een startdatum
 - Kies een geschikte startdatum
 - Maak een backplanning met de te nemen stappen
 - Kies het geschikte moment voor de training
- Stap 2: Maak programma bekend
 - Maak pagina op website met inschrijfformulier
 - Maak Facebook event
 - Vraag kennissen/bestaande leden te delen en te taggen
 - Verstuur mailing aan je totale bestand
- Stap 3: Benader of creëer netwerk à flyers, win-acties, gezamenlijke uitingen
 - Verloskundigen, bekkenfysio's, huisartsen/gezondheidscentra, kraamzorg, bedrijven die zich richten op moeders en scholen/kinderopvang
- Stap 4: Pers benaderen
 - persbericht met foto's en uitnodiging om bij de lancering/training te zijn
 - lokale kranten/radio/tv
 - lokale websites
 - social media met regio-nieuws
- Stap 5: Lanceerplan maken
 - Post op social media
 - FB live en Instagram live
 - Advertenties op FB en Instaram
 - Bel media na
 - Bel netwerk na

Inhoudelijke voorbereiding:

De inhoudelijke voorbereiding bestaat uit doornemen van de intakes en voorbereiden op de situaties, blessures, wensen, behoeften en mogelijkheden van de deelnemers in de groep. Verder verdiepen de PMC zich in de trainingsprogramma's en nemen zij de bijbehorende theorie opnieuw door. Per les bereiden ze de

training voor door te kijken welke oefeningen en materialen er gebruikt worden en hoe zij die eventueel kunnen aanpassen aan de deelnemers in de groep.

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases? Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.

B: Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.

C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?

A:

Stap 1: Opleiding/voorbereiding

In de eerste stap worden de PMC opgeleid. De level 1 en level 2 opleiding zijn zowel fysiek als online te volgen. In de online versie zijn beide opleidingen opgedeeld in 5 masterclasses. Tijdens de level 1 opleiding wordt de theoretische kennis die de PMC nodig hebben omtrent zwangerschap en sporten uitgelegd. Bij de level 2 opleiding wordt er een verdiepingsslag gemaakt op de kennis van de level 1 opleiding. Hierin worden veel praktijkvoorbeelden gegeven en casussen besproken.

De level 1 opleiding wordt afgesloten met een kennistest. Voor de level 2 opleiding krijgen deelnemers een casus om uit te werken. Als deelnemers na de level 1 of 2 PowerMama Coach willen worden kunnen zij de licentie afnemen en vervolgens het permanente educatie programma volgen.

Inhoud van de opleidingen:

- Level 1;
Onderwerpen die in de level 1 opleiding worden behandeld zijn: algemene introductie trainen tijdens de zwangerschap, buikspieren & diastase, bekkenbodemp en veel voorkomende klachten, bevalling & postpartum herstel en praktijkvideo's.
- Level 2;
Onderwerpen die in de level 2 opleiding behandeld worden: verdieping spierkorset & opbouwen high impact postpartum, live bekkenfysiotherapieconsult (bekkenbodemp- en buikspieronderzoek), train like a woman (work with your hormones), programmeren voor pre- en postnatale atleten en schalen en coachen pre- en postnatale klanten.

In de bijlagen staan links naar video's van de online Level 1 en Level 2 opleidingen, dit geeft een goed beeld van de inhoud van de opleiding.

Opzet PowerMama Programma

De opbouw van het PMP is te lezen bij stap 3. Tijdens de opleidingen wordt uitleg gegeven over hoe het PMP in elkaar zit en waarom juist die onderdelen belangrijk zijn om te leren aan de deelnemers. Om de PMC te helpen met het starten van een nieuwe PowerMama groep is er een handleiding beschikbaar voor de PMC. Dit document geeft uitleg over het programma, de opbouw, de theoretische kennis achter de programma's en hoe je de trainingen goed kunt voorbereiden en uitvoeren. De handleiding is toegevoegd als bijlage. Na het afnemen van de licentie ontvangen de nieuwe licentiehouders een mail met daarin uitleg over praktische zaken.

Vorbereiding:

Voor de PMC is het belangrijk dat zij een sterk lokaal netwerk om zich heen verzamelen. Een goede samenwerking met professionals die zich richten op dezelfde doelgroep is een waardevolle hulp bij de werving en begeleiding van de deelnemers, denk hierbij aan verloskundigen, bekkenfysiotherapeuten en

organisaties die zich richten op zwangerschap en moeders zoals mamacafés, kinderopvang, scholen en consultatiebureaus. Het netwerk kan vrouwen die zwanger zijn of klachten hebben doorverwijzen naar de PMC. Aangezien een professional aangeeft dat dit goed zou zijn voor moeder en kind zullen de (toekomstige) moeders hier eerder op inspringen. Daarnaast wordt de publiciteit van de trainingen die de PMC geeft ook groter.

Stap 2: Werving en intake

Werving:

De tweede stap is het werven van deelnemers om mee te doen aan het PMP. De PowerMama Coaches zijn zelf verantwoordelijk voor de werving van deelnemers en worden hierbij intensief begeleid door Core Academy. De online leeromgeving biedt een uitgebreid marketingprogramma, inclusief coaching. De PMC vinden hier beeldmateriaal, voorbeelden van social media berichten, flyers, intakes, persberichten, folders, logo's en allerlei stappenplannen die zij kunnen gebruiken om in hun eigen regio de juiste doelgroep te bereiken. Ook wordt er in de maandelijkse masterclasses aandacht aan communicatie, marketing en sales. Verder kunnen PMC altijd contact opnemen met Core Academy voor persoonlijke begeleiding bij specifieke onderwerpen.

Intakes:

Iedere nieuwe deelnemer krijgt voor aanvang van haar eerste les een uitgebreide intake.

In de intake worden onder andere vragen gesteld over de zwangerschap en het herstel, eventuele eerdere zwangerschappen, complicaties/klachten en sportverleden. De intake is als bijlage toegevoegd.

Het tweede onderdeel van de intake is een diastasecheck. Deze check vindt plaats tijdens de eerste PowerMama-training en alleen bij moeders die al bevallen zijn. Bij een diastasecheck wordt gekeken in hoeverre de buikspieren en de buikwand hersteld zijn na de zwangerschap. Dit is belangrijk om te weten waar een PMC op moet letten bij een deelnemer en welke oefeningen voor haar geschikt zijn of niet.

Het derde onderdeel is een bewegingsanalyse. Hierin worden een aantal basisoefeningen in de fitness uitgevoerd en wordt gekeken naar het startniveau van de deelnemster.

De bewegingsanalyse bestaat uit:

- Kniebuiging (bijvoorbeeld een squat)
- Heupbuiging (bijvoorbeeld een deadlift)
- Rotatie (bijvoorbeeld een wood chopper)
- Duwbeweging (bijvoorbeeld een push up)
- Trekbeweging (bijvoorbeeld een roeivariant).

Stap 3: Uitvoering van het PowerMama Programma

Het PowerMama programma duurt 8 weken en heeft een vaste opbouw. Het programma is opgebouwd volgens het OPT-model van NASM (NASM, 2020). De eerste 4 weken worden ook wel de stabiliteitsfase genoemd. Hierin wordt gewerkt aan conditie, kracht en stabiliteit. De tweede 4 weken wordt de krachtfase genoemd. Dit deel van de training bouwt verder op de eerste 4 weken. Kracht en conditie worden verder opgebouwd.

Tijdens de trainingen wordt de deelnemers co-contractie van het spierkorset aangeleerd. Dit wordt ook wel 3xB genoemd. 3x B staat voor: Bekkenbodembodem, diepe Buikspieren en Blaas uit (middenrif). Wanneer deze drie spiergroepen tegelijkertijd worden geactiveerd op het moment dat iemand kracht zet creëert de deelnemer actieve stabiliteit. Dit is belangrijk omdat de (fysieke) stabiliteit van zwangere vrouwen en nieuwe moeders onder invloed van hormonen minder wordt. Het doel van het creëren van deze actieve stabiliteit bij krachtmomenten (in de training maar ook in het dagelijks leven) is het voorkomen of verminderen van blessures en complicaties.

De deelnemers trainen (minimaal) één keer per week, de trainingen duren 60 minuten en hebben een vaste opbouw. Er wordt begonnen met een korte warming-up om de spieren op te warmen en blessures te voorkomen.

Na de warming-up volgen altijd twee oefeningen voor de core en bekkenbodemspieren. Daarnaast zit er in

elke training één balansoefening. Dit om de samenwerking tussen spiergroepen te verbeteren en voor de coördinatie van het zenuwstelsel.

Elke training bevat ook een WOD: Workout Of the Day. In deze workouts komen verschillende movements voorbij met verschillende materialen. Er worden vooral functionele bewegingen gedaan die door te vertalen zijn naar het dagelijks leven. De vijf fundamentele bewegingen die terugkomen in het PowerMama

Programma zijn:

- Kniebuiging: squat
- Kniebuiging: lunge
- Duwen/trekken
- Buigen/strekken (vanuit het heupgewricht)
- Roteren

De training wordt afgesloten met ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen voor het hele lichaam (met extra aandacht voor de buik- en bekkenbodemspieren). Ook worden de spieren die specifiek gebruikt zijn gestretcht.

De PMC adviseren de deelnemers om naast de PowerMama trainingen minimaal 150 minuten te bewegen per week. Dit is de beweegnorm voor tijdens de zwangerschap die aansluit bij de reguliere beweegnorm die in Nederland geldt. Zie afbeelding 1.



Afbeelding 1, beweegnorm voor een gezond activiteitsniveau tijdens en na de zwangerschap (CDC, 2019)

Alle oefeningen zijn veilig en verantwoord. De oefeningen kunnen aangepast worden aan de beperkingen en mogelijkheden van de individuele deelnemers.

In het programma wordt de deelnemers aangeleerd hoe zij in het dagelijks leven blessures of complicaties kunnen herkennen en verminderen of verhelpen. De PMC letten tijdens de trainingen op techniek, houding en ademhaling. Deze kennis dragen zij over aan de deelnemers waardoor zij dit zelf kunnen gebruiken in het dagelijks leven. Ook leren zij wat de zogenaamde rode vlaggen zijn.

Rode vlaggen zijn signalen die aangeven dat er iets niet goed gaat in het lichaam. Deze zijn niet altijd zichtbaar aan de buitenkant waardoor PMC dit niet altijd zelf kunnen controleren. Daarom is het belangrijk dat deelnemers die zelf leren herkennen.

De vier rode vlaggen zijn:

- Urineverlies
- Pijn (waar dan ook)
- Een drukkend gevoel op de bekkenbodem
- Een uitstulping langs de linea alba (peesplaat op de buik) die aangeeft dat de buikdruk hoger is dan de tegendruk die de deelnemer kan geven met haar buikspieren.

Het doornemen van deze rode vlaggen wordt de PowerMama Check genoemd. Dit wordt tijdens de eerste trainingen een aantal keer doorgenomen en tijdens de daaropvolgende trainingen kort herhaald.

Hierbij is ook de lokale samenwerking met de bekkenfysiotherapeut van belang omdat deelnemers met klachten die lijken op de rode vlaggen naar hen worden doorverwezen.

Door het afnemen van de intake weet de PMC wat de eventuele klachten van de deelnemers zijn. De PMC kan dan aangeven dat de deelnemer eerst naar de bekkenfysiotherapeut moet gaan voordat zij kan beginnen aan het PMP.

Een advies aan de PMC vanuit de opleiding is om de bekkenfysiotherapeut uit te nodigen bij een van de eerste trainingen. Hierin kan zij worden voorgesteld en is de stap om met klachten naar de bekkenfysiotherapeut te gaan kleiner voor de deelnemers.

Tijdens de trainingen is kennisoverdracht van de PMC naar de deelnemers van groot belang bij de uitvoering van de interventie. Naast het fit houden van de deelnemers tijdens en na de zwangerschap is het van belang dat deelnemers meer kennis krijgen over hoe zij veilig bewegen (en ook trainen) tijdens en na de zwangerschap. De kennis hiervoor wordt voornamelijk overgebracht in de eerste 3-4 weken van het trainingsprogramma. Hierna is het vooral een kwestie van de kennis herhalen en toepassen tijdens de trainingen. Ook helpen de PMC met het maken van de doorvertaling naar het dagelijks leven. Tijdens de PowerMama trainingen worden niet alleen reguliere trainingssituaties behandeld maar worden ook regelmatig beweegmomenten in het dagelijks level nagebootst zodat deelnemers ook in deze situaties de kennis weten toe te passen. Voorbeelden hiervan zijn: het dragen van een maxicosi, het tillen en dragen van baby's, kinderen en zware tassen, etc. Door deze situaties na te bootsen met fitnessmaterialen kan de PMC de deelnemers leren hoe zij hierbij kunnen letten op techniek, houding en ademhaling en het voorkomen van rode vlaggen.

Motivatie:

Doordat de trainingen in groepsverband (kunnen) worden uitgevoerd komen de deelnemers in contact met vrouwen die zich in dezelfde levensfase bevinden en in de buurt wonen. Sporten met een groep zorgt ervoor dat je gemotiveerder bent. Het is een sociaal proces waarbij een beroep wordt gedaan op iemands loyaliteit waardoor het lastiger is om af te zeggen (Gezondnu, 2013).

Stap 4: Doorstroming

Na een 8-weekse cyclus wordt er gekeken wie voldoende hersteld zijn om door te stromen naar hun reguliere activiteiten. Veel van de PMC geven aan dat zij het een mooi compliment vinden als de deelnemers na het volgen van het PMP nog bij hen door blijven sporten (hetzij andere trainingvormen) of andere moeders meenemen.

B: De interventie wordt deels op maat uitgevoerd. De training wordt op dezelfde manier aangeboden aan de hele groep deelnemers. Per oefening kijkt de PMC welk gewicht en welke uitvoering geschikt is voor iedere deelnemer. Oefening worden lichter of zwaarder gemaakt of de uitvoering wordt aangepast. Hierdoor kan iedere deelnemer binnen haar eigen mogelijkheden veilig en uitdagend trainen. Wat geschikt is voor een deelnemer hangt af van diverse factoren, bijvoorbeeld (sport)verleden, zwangerschapsduur, mate van postnataal herstel, klachten en blessures. Deze kennis haalt de PMC uit de intake en uit de bewegingsanalyse. Verder vragen de PMC continu hoe iemand zich voelt. Deelnemers krijgen dus geen eigen trainingsschema maar toch worden de trainingen op maat aangeboden.

C:

Om de gestelde subdoelen voor de deelnemers aan het PowerMama Programma te halen is een aantal dingen van belang.

- Ten eerste is de overdracht van de theoretische kennis van belang. De deelnemers leren tijdens de trainingen meer over het lichaam tijdens en na de zwangerschap en wat dit betekent voor sporten en bewegen. Hierin wordt ook de PowerMama Check (met de 4 rode vlaggen) besproken die deelnemers attent maken op complicaties en aandachtspunten in het dagelijks leven en tijdens trainingen.
- Ten tweede is de uitvoering van de fysieke trainingen van belang. Hier wordt aandacht besteed aan houding, techniek en ademhaling. Ook wordt er een vertaalslag gemaakt naar het dagelijks leven (bijvoorbeeld het tillen van het kind of maxicosi).
- Ten derde is het van belang om een gesprek te starten. Er wordt gesport in groepen wat bijdraagt aan de motivatie van de deelnemers. Sporten in een groep zorgt voor een stok achter de deur en kan ervoor zorgen dat er een gesprek ontstaat over deze fase in het leven van de deelnemers. Het sociale aspect is een bijkomend voordeel van samen trainen.

De subdoelen voor de PMC worden gerealiseerd doordat er een test afgenomen moet worden om te slagen voor de opleiding. Voor de level 1 en level 2 opleiding is er een ander type test omdat de oefenstof en het denkniveau ook anders is. Daarnaast is alle informatie op de online leeromgeving terug te vinden en is er een naslagwerk van gemaakt in de vorm van een handleiding. Hierin worden de belangrijkste delen van de opleiding herhaald en wordt er uitleg gegeven over hoe het PMP moet worden gegeven. Naast de bestaande informatie krijgen de PMC continu nieuwe kennis en informatie aangereikt in het permanente educatie programma.

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.

Materialen voor marketing/werving:

- Flyers/posters
- Social mediaberichten
- Persberichten
- Logo's
- Beeldmateriaal
- Stappenplan lancering PMP
- Advies over marketing(plannen) en sales
- Gebruiksrechten naam PowerMama
- Vermelding op website Core Academy

Bijscholingen/kennis

- Interviews met professionals
- Nieuwe inzichten omtrent zwangerschap en sporten
- Alle bijscholingen digitaal
- Factsheets
- Handleiding
- Uitgewerkte trainingsprogramma's

Alle materialen zijn voor PowerMama coaches te vinden in de online leeromgeving.

Verder kunnen PMC PowerMama kleding (shirts en vesten) bestellen bij Core Academy. Deelnemers kunnen ook T-shirts en tops kopen op de website.

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?

A: Organisatie(s) uitvoering interventie

Alle PowerMama coaches zijn gediplomeerde fitnessinstructeurs of medisch professionals. Denk hierbij aan personal trainers, CrossFit coaches, (bekken)fysiotherapeuten en verloskundigen. Zij zijn dus al opgeleid om mensen te kunnen trainen en begeleiden. Deze mensen hebben dus een vooropleiding gehad voordat zij mogen deelnemen aan de opleiding tot PowerMama Coach.

De volgende vooropleidingen worden goedgekeurd door Core Academy om mee te doen aan de opleiding:

- Fitvak A en B
- CrossFit level 1
- Basisopleiding fysiotherapie
- Bachelor verloskunde
- NASM-personal trainer opleiding

B: Locatie uitvoering interventie

De interventie kan worden uitgevoerd op verschillende locaties afhankelijk van het programma dat gegeven wordt. Voor het functional fitness programma is het belangrijk dat er een ruime en veilige binnenruimte is. Denk hierbij aan een sportschool of CrossFit box. Er zijn materialen aanwezig waar mee getraind wordt en er zijn faciliteiten zoals een toilet en kleedruimte aanwezig.

De buitentrainingen (outdoor programma) worden buiten gegeven. Denk hierbij aan een park of andere

veilige plek. In de avonduren is het belangrijk dat hier verlichting is en dat de ondergrond niet te onstabiel is. Bij de buitentrainingen wordt minimaal materiaal gebruikt, voornamelijk elastieken.

Er zijn vier verschillende trainingsprogramma's. De programma's zijn: PT & Small group, lifestyle, outdoor en functional fitness. Voor ieder programma zijn verschillende versies uitgewerkt. Alle programma's volgen de opbouw die is beschreven onder 'Aanpak'. In die trainingsprogramma's wordt gebruik gemaakt van materialen die bij de locatie passen.

De gemiddelde groepsgrootte is 8 deelnemers. Door deze groepsgrootte is de PowerMama Coach in staat om iedereen (indien nodig) voldoende individuele aandacht te geven.

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?

De ideale PowerMama Coach heeft de volgende competenties:

- gecertificeerd (vooropleiding)
- enthousiaste en open uitstraling
- empathisch
- overzichtelijk en gestructureerd
- in staat zijn te differentiëren tussen verschillende deelnemers
- affiniteit met sporten en zwangerschap
- goed kunnen uitleggen, voordoen en corrigeren van bewegingen/techniek
- in staat zijn deelnemers te werven en behouden

Tijdens de fysieke opleidingsdagen wordt veel aandacht besteed hoe de coaches het beste een klant kunnen begeleiden. Waar moet een coach op letten, hoe neem je een open houding aan en wat zijn goede cues om te gebruiken tijdens de trainingen. Daarnaast worden er tijdens de opleiding oefeningen gedaan waarin de coaches elkaar les/training moeten geven of iets moeten uitleggen aan elkaar. Hier worden de vaardigheden en competenties dus ook getraind. Op deze momenten kan er gekeken worden of de PowerMama Coach over de juiste competenties beschikt en waar hij/zij eventueel nodig op gecoacht kan worden.

Tijdens de online opleidingen kan er niet met elkaar geoefend worden. Daarom wordt er veel extra informatie gegeven hoe dingen het beste aan te pakken zijn. Dit wordt gedaan door (praktijk)voorbeelden te noemen en situaties te beschrijven. Verder bespreken de PMC in de besloten community allerlei situaties met elkaar en helpen zij elkaar bij het opzetten en uitvoeren van het PowerMama programma.

Een aantal competenties zal de coach al hebben voordat hij/zij in aanraking komt met PowerMama. Dit komt terug in de gevraagde vooropleidingen en in de meeste gevallen hebben nieuwe PowerMama Coaches al ruime ervaring met training geven en coachen.

Tijdens de level 1 en level 2 opleiding wordt de theoretische kennis alsmede de praktijk overgebracht op de coaches. Bij het onderdeel 'inhoud van de interventie' onder onderdeel A wordt de opzet van het trainingsprogramma besproken.

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?

Door middel van het permanente educatie programma worden de PMC continu bijgeschoold over nieuwe ontwikkelingen omtrent trainen en zwangerschap. Dit gebeurt onder andere door:

- Een maandelijks (online) masterclass met een expert over een relevant onderwerp.
- Een online leeromgeving met daarin een kennisbank met relevante artikelen, factsheets en onderzoeken.
- Twee keer per jaar is er een bijscholing. Vanaf 2021 is het verplicht om jaarlijks minimaal één van deze bijscholingen bij te wonen.
- Er is een besloten Facebookgroep waarin coaches casussen kunnen bespreken en ervaringen kunnen uitwisselen.
- Daarnaast zijn de licentiehouders verplicht om binnen één jaar na het volgen van de level 1 opleiding ook de level 2 opleiding te volgen (inclusief behalen examen).

Gebruik van de naam PowerMama en toegang tot de community en leeromgeving zijn alleen toegestaan voor personen en organisaties met een actieve licentie. Wanneer een PMC de licentie opzegt eindigen deze rechten.

Randvoorwaarden – max 200 woorden

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

Organisatorische voorwaarden:

Voor de uitvoering van het PowerMama Programma is het belangrijk dat 1) de coach een actuele licentie heeft en aan de bijbehorende eisen voldoet, waaronder bv. een BHV diploma en aansprakelijkheidsverzekering, 2) de locatie veilig en geschikt is, 3) er een samenwerking is met een bekkenfysiotherapeut.

Core Academy ondersteunt deze samenwerkingen dmv het [PowerMama Bekkenfysionetwerk](#).

Zie boven (Locatie & Opleiding) voor een uitgebreide beschrijving van de benodigde vooropleiding en de eisen t.a.v. de locatie. Deze onderdelen dragen bij aan een veilige uitvoering van de interventie.

Voor het behalen van de hoofd- en subdoelen is het belangrijk dat deelnemers gedurende 8 weken minimaal 1 keer per week trainen. Iedere training wordt gewerkt aan kracht, conditie, stabiliteit en worden specifieke onderwerpen behandeld die relevant zijn in deze levensfase (zie ook 1.3 Aanpak).

Verder is het belangrijk dat deelnemers actief meedoen en dat de PMC iedere deelnemer persoonlijk begeleidt en waar nodig de training aanpast.

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.

A + B:

In principe zijn de antwoorden op A en B gelijk omdat alle licentiehouders andere initiatiefnemers of uitvoerders zijn. Core Academy heeft als interventie eigenaar geen eigen locaties.

Qua marketing is het zo verdeeld dat Core Academy de landelijke communicatie doet en de licentiehouders de lokale communicatie doen in hun eigen regio.

Het is belangrijk voor Core Academy dat het PMP zo bekend mogelijk wordt in Nederland en België. Hoe bekender de interventie is, hoe meer PowerMama locaties verschijnen. Hoe meer PowerMama locaties er zijn, hoe meer (aanstaande) moeders deel zullen nemen aan de trainingen. Dit draagt bij aan de missie van Core Academy en de doelstelling van PowerMama om zoveel mogelijk (aanstaande) moeders op een veilige, verantwoorde en plezierige manier te laten sporten en bewegen.

- Vergroting van de bekendheid van het PMP:
Om het bereik van de interventie te vergroten besteedt Core Academy veel aandacht aan marketing en het ondersteunen van de PMC bij bekendheid en werving van deelnemers. Ten eerste zijn er de social mediakanalen. Op deze kanalen wordt met regelmaat gepost. De PowerMama kanalen richten zich op het informeren en werven van deelnemers (B2C) en de Core Academy kanalen richten zich op het informeren en werven van trainers en coaches (B2B). Ten tweede wordt het netwerk van professionals gebruikt door het opzetten van het PowerMama Bekkenfysionetwerk.

Hiermee worden erkende bekkenfysiotherapeuten verbonden met het PowerMama Programma. Ten derde gaat PowerMama samenwerkingen aan met andere bedrijven die zich bezighouden met zwangerschap en/of sporten. Dit is bijvoorbeeld het geval met de app 'How about mom' en het schrijven van blogs voor verschillende bladen. Al deze partners worden ook ingezet als expert bij de permanente educatie van de PMC.

- Implementatie van het PMP:
In het onderdeel 'aanpak' wordt meer verteld over het stappenplan voor het lanceren van het PMP in een nieuw gebied. Op deze manier worden de PMC gesteund bij het opstarten en opbouwen van hun eigen netwerk. De benodigde informatie van het stappenplan is terug te vinden in de online leeromgeving om alle PMC een goede start te geven.
- Borging:
Als het PMP draait op een locatie kan er steeds verder gebouwd worden aan het lokale netwerk. Core Academy helpt hierbij door tips te geven en masterclasses hieraan te besteden. Daarnaast kunnen de PMC voor vragen altijd terecht bij Core Academy (Yousra en Josine) en kunnen zij gebruik maken van de besloten community op Facebook.

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.

Kosten voor PowerMama Coaches

Eenmalige kosten			
Uren eenmalig	Uren	Kosten eenmalig	€
Opleiding tot PowerMama coach	20	opleiding level 1	300,-
Opzet marketing	40	opleiding level 2	300,-
		aanschaf materiaal	200,-
Totaal	60	Totaal	800,-
Structurele kosten			
Uren per cursus	Uren	Kosten per cursus (8 wk)	€
Marketing	20	maandfee licentiehouders *	
administratie	20		
groepslessen	8		80,-
Totaal	48		80,-
Kosten op jaarbasis			
Uren op jaarbasis	Uren	Kosten op jaarbasis	€
6 groepen per jaar	288	Eerste jaar	1.280,-
		Volgende jaren	480,-
Omzet op jaarbasis			
Omzet 1 groep 8 personen x € 140,-			1.120,-

6 groepen per jaar 48 personen x € 140,-			6.720,-
-			-

*De licentiehouders betaalt 40,- per maand, ongeacht hoeveel groepen hij/zij heeft per jaar. Omdat een groep 8 weken duurt staat er 80,- in de tabel. Gemiddeld draaien de PowerMama coaches elke 8 weken een groep, dat is dus ongeveer 6 groepen per jaar.

Wanneer een licentiehouders meerdere locaties heeft wordt de maandfee met iedere extra locatie € 10,- hoger (dus 1 locatie € 40,-, 2 locaties € 50,-, 3 locaties € 60,- enzovoort).

Toelichting op de tabel:

- Materiële kosten bestaan uit trainingmaterialen en materiaal voor uitleg van de theorie.
- Kosten voor zaalhuur zijn afhankelijk van de locatie. Sommige coaches hebben een eigen sportschool/ruimte beschikbaar, anderen huren een locatie. Zaalhuur is gemiddeld € 10,- per uur. Wanneer er buiten getraind wordt zijn er geen kosten.
- In de opstartfase kost de marketing en administratie meer tijd dan wanneer iemand meer ervaring heeft en continu volle groepen heeft.
- Maandelijks besteden de coaches zo'n 2/3 uur aan bijscholing.

Inkomsten.

De adviesprijs voor het volgen van het 8-weekse programma bedraagt € 140,-. Dit is een adviesprijs en de coaches mogen hier van afwijken (in de praktijk gebeurt dit zelden). Voor het lifestyle programma en voor small group en personal training wordt meer gerekend.

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'.

Het hoofddoel van de PowerMama interventie is: Alle vrouwen die deelnemen aan het PowerMama Programma trainen op een veilige en verantwoorde manier tijdens de zwangerschap (vanaf 12 t/m 40 weken zwangerschap) en bouwen veilig en verantwoord weer op in de herstelperiode na de bevalling.

Sporten tijdens en na de zwangerschap heeft veel gezondheidsvoordelen voor zowel moeder als kind. Uit onderzoek blijkt dan wanneer verplichten en verantwoordelijkheden toenemen de sportbeoefening in de knel komt. Een reden voor deze daling is de overgang naar volwassenheid en het stichten van een gezin. (Duijf, 2019).

Wanneer vrouwen niet sporten tijdens de zwangerschap hebben ze een grotere kans dat de bevalling langer duurt. Daarnaast zorgt niet-sporten voor een hoger BMI van de moeder waardoor de kans op complicaties en ingrijpen tijdens de bevalling groter is (Ejog.org). Uit onderzoek is gebleken dat het volgen van een gestructureerd trainingsprogramma ervoor kan zorgen dat de kans op een prenatale depressie verkleind wordt. (Hartmann & Pung, 2005).

Onvoldoende lichamelijke activiteit vergroot de kans op het ontstaan van urineverlies (Alhabibi N). Ook ervaren vrouwen na de bevalling een verminderde kwaliteit van leven bij onvoldoende beweging tijdens de zwangerschap (Campolong K, 2017).

Bovenstaande gevolgen zijn een risico voor alle zwangere vrouwen en moeders in Nederland. De fysieke, mentale en sociale gevolgen van dit probleem zijn groot en beïnvloeden niet alleen de moeder zelf maar haar hele omgeving (haar gezin, haar sociale omgeving, haar werk, etc). Het probleem is veel omvangrijker dan in eerste instantie wordt gedacht en beïnvloedt indirect de hele maatschappij.

Oorzaken – max 400 woorden

Welke factoren veroorzaken het hiervoor beschreven probleem of (mogelijk) risico?

De reden dat zwangere vrouwen niet of niet verantwoord sporten tijdens en na de zwangerschap is:

- Gebrek aan geschikt sportaanbod in de regio. Momenteel zijn er nog weinig gespecialiseerde trainingen voor vrouwen tijdens en na de zwangerschap. "Onzekerheid, angst en blijdschap kunnen bij zwangere vrouwen hand in hand gaan" (Vansi, 2018). "Dit onzekere gevoel kan zich bij sporten zowel mentaal als fysiek uiten. Zwangere vrouwen voelen zich verantwoordelijk voor de ongeboren baby en hebben soms hulp nodig bij moeilijkheden en onzekerheden die zij tegenkomen. Onder deze onzekerheden worden vragen over fysieke activiteiten verstaan. Ook hebben zwangere vrouwen soms het idee dat ze niet vaardig genoeg zijn" (NPI-kennis, 2019).
- Gebrek aan kennis. Vrouwen realiseren zich niet dat ze hun training moeten aanpassen en sporten op eigen houtje door. Hierdoor kunnen klachten ontstaan waardoor ze uiteindelijk moeten stoppen met trainen. Er is op dit moment weinig voorlichting op het gebied van trainen tijdens en na de zwangerschap.
- De overgang naar volwassenheid luidt een drukke levensfase in waarin carrière (opleiding en werk), zelfstandig(er) wonen, partnerschap en (het stichten van een) gezin hoog in het vaandel staan. Door de verplichtingen, verantwoordelijkheden en drukte die dit met zich meebrengt komt sportbeoefening gemakkelijk in de knel. Het krijgen van een eerste kind verhoogt de kans op het stoppen met sporten en het beëindigen van een lidmaatschap bij vrouwen (Duijf, 2019 & Kraaykamp, Houten & Breedveld, 2017).

- Redenen die vrouwen daarnaast geven om niet te sporten zijn: energietekort, motivatiegebrek, tijdgebrek, gezondheidsproblemen en een oncomfortabel gevoel (onder andere aan de borsten) (Hoogland, 2014).
- Sporten in groepen zorgt voor meer motivatie. Er komt een gevoel van loyaliteit tegenover de groep kijken en het vormt meer 'een stok achter de deur' om naar de trainingen te gaan (Gezondnu, 2013).

Aan te pakken factoren – max 200 woorden

Welke hiervoor beschreven en beïnvloedbare factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij? Gebruik bij voorkeur de tabel uit de handleiding.

In deze tabel staan de eerder genoemde subdoelen vermeld met de bijbehorende factor die wordt aangepakt met de interventie.

Factor	(Sub)doelen
A. Gebrek aan geschikt sportaanbod voor de doelgroep in iedere regio	1. <i>Toegankelijkheid (Opportunity):</i> 1.1 <i>Vrouwen die deelnemen aan het PMP zijn in de gelegenheid om te sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap doordat er veilig en verantwoord aanbod in de omgeving is</i>
B. Zwangere vrouwen stoppen met sporten of trainen op een onverantwoorde manier, regelmatig met klachten tot gevolg	2. <i>Capaciteit (Capability):</i> 2.1 <i>Fysieke capaciteit: Na afloop van de interventie (deelname van minimaal 8 weken) zijn de deelnemers fit en zitten lekker in hun vel, fysiek en mentaal</i> 2.2 <i>Cognitieve capaciteit: Na afloop van de interventie van 8 weken weten vrouwen hoe ze veilig en verantwoord kunnen sporten en bewegen tijdens en net na hun zwangerschap.</i>
C. Er is weinig kennis op dit gebied en gebrek aan voorlichting	
D. Gebrek aan motivatie door gebrek aan kennis	3. <i>Motivatie (Motivation):</i> 3.1 <i>Interne motivatie: Vrouwen die deelnemen aan het PMP zijn gemotiveerd om te sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap omdat zij kennis hebben over de voordelen hiervan voor een gezonde zwangerschap en bevalling.</i> 3.2 <i>Externe motivatie: Vrouwen die deelnemen aan het PMP zijn gemotiveerd om te sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap omdat zij hiertoe gestimuleerd worden door de PowerMama Coaches en de andere deelnemsters.</i>
E. Gebrek aan gelijkgestemden en rolmodellen	

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Verantwoording – max 1000 woorden

Maak aannemelijk dat met de aanpak en opzet van de interventie, gerelateerd aan de aan te pakken factoren, de doelen bij deze doelgroep daadwerkelijk bereikt kunnen worden.

Voor het in kaart brengen van de factoren die het gedrag van de doelgroep veroorzaken en hoe de PowerMama interventie hierop inspeelt is gekozen voor het Behaviour Change Wheel (Michie, Atkins & West, 2020).

The Behaviour Change Wheel



Afbeelding 2: Behaviour change wheel.

De groene kern van het behaviour change wheel bestaat uit de 'sources of behaviour', dit zijn drie bronnen van menselijk gedrag; motivation, opportunity en capability. Deze drie onderdelen vormen de basis voor de gekozen subdoelen.

- Subdoel 1: Opportunity**
 Dit deel van de kern richt zich op de toegankelijkheid van de interventie (de gelegenheid om deel te nemen). Er wordt gekeken naar het fysieke deel.
 Subdoel 1.1. Fysiek:
 "Bij het kiezen van de plek om sport te beoefenen heeft iedereen andere eisen. De afstand tot de sportlocatie is een factor die meespeelt. Voor een speciale les zijn sporters bereid verder te reizen. Daarnaast zijn kosten, deskundige begeleiding, de locatie, de sfeer en groepsgrootte zijn dingen die belangrijk zijn voor de keuze waar te sporten" (Niemantsverdriet, 2017).
 Het PowerMama Programma voldoet aan al deze eisen.
- Subdoel 2: Capability**
 In dit deel van de kern wordt gekeken naar de capaciteiten van de doelgroep, in fysiek en cognitief opzicht.
 In het PowerMama Programma wordt gedurende iedere training gewerkt aan de fysieke en cognitieve capaciteit van de deelnemers zodat zij in staat zijn om goed te bewegen en weten waar zij op moeten letten, niet alleen bij het bewegen tijdens de training maar ook in het dagelijks leven.
- Subdoel 3: Motivation**
 Dit deel van de kern richt zich op het gedrag van de doelgroep van het PowerMama Programma en waarom sporten in groepsverband met gelijkgestemden een belangrijke motivator is. (Sport en bewegen in cijfers, 2019).

Kijkend naar het behaviour change wheel zien we om de groene kern een rode ring. Deze bestaat uit negen 'intervention functions'. Dit zijn factoren die gedrag beïnvloeden. In dit document zijn de vijf meest relevante interventiefuncties uitgewerkt en toegepast op de doelgroep zwangere en recent bevallen vrouwen. Deze vijf factoren staan hieronder.

- **Educatie**
Het vergroten van kennis en begrip is een belangrijke functie. Dit is wat PowerMama onderscheidt van andere beweeginterventies die gericht zijn op (aanstaande) moeders: niet alleen bewegen maar ook de theorie komt aan bod.
- **Training**
Het opdoen en vergroten van vaardigheden is een belangrijk doel van het PMP. Veilig bewegen en zorgen dat je sterk en fit bent maakt de zwangerschap en postnatale periode prettiger en makkelijker. Het moederschap kan pittig zijn, fysiek en mentaal. Deze belasting kun je niet verlagen maar je kunt wel de belastbaarheid verhogen.
- **Enablement (activeren / mogelijk maken)**
Door barrières om te gaan sporten te verkleinen en te verhelpen worden (aanstaande) moeders geactiveerd en gaan zij meer bewegen.
- **Modelling (voorbeeldrol vervullen)**
Modelling is het geven van een goed voorbeeld aan deelnemers. Door te sporten in groepsverband zien nieuwe zwangeren andere vrouwen die ver in de zwangerschap zijn nog actief meedoen. Ook zien zij moeders terugkomen na de bevalling met een positieve ervaring en goed herstel. Dit motiveert om door te gaan en te blijven deelnemen.
- **Persuasion (aansporen)**
Communicatie gebruiken om mensen aan te sporen positieve en negatieve gevoelens te tonen en interactie te stimuleren. Dat is een belangrijke functie van PowerMama. Andere moeders ontmoeten en een gesprek op gang brengen.

In het behaviour change wheel zien we rondom de rode ring een grijze ring met 'policy categories', oftewel 'beleidscategorieën'.

Voor de PowerMama interventie zijn de volgende categorieën van toepassing.

- **Guidelines**
Richtlijnen maken in de vorm van documenten en protocollen die ervoor zorgen dat alle PMC op dezelfde manier werken zodat alle deelnemers hetzelfde aanbod en dezelfde kwaliteit kunnen verwachten.
- **Communication/marketing**
Marketingcommunicatiemiddelen inzetten om (aanstaande) moeders te bereiken en te zorgen dat zoveel mogelijk vrouwen in NL en BE kunnen profiteren van de gezondheidsvoordelen van deelname aan PowerMama.
- **Service provision**
Het aanbieden van diensten aan deelnemers. Naast de reguliere 8-weekse groepsprogramma's wordt PowerMama ook ingezet op andere manieren: 1 op 1, in small group setting, indoor, outdoor, online.

Onderstaande factoren worden in de interventie aangepakt.

Factor A: Gebrek aan geschikt sportaanbod voor de doelgroep in de regio

Subdoel:

1. Toegankelijkheid (Opportunity):

Vrouwen die deelnemen aan het PMP zijn in de gelegenheid om te sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap doordat er veilig en verantwoord aanbod in de omgeving is

Het is belangrijk dat er een passend sportaanbod is voor vrouwen tijdens en na de zwangerschap en dat dit aanbod in de buurt is zodat ze kunnen deelnemen. Op dit moment (januari 2021) zijn er meer dan 80

PowerMama Locaties door heel NL en BE die goed verspreid liggen waardoor vrouwen uit alle provincies nergens in hun eigen regio terecht kunnen (coreacademy.nl/locaties, 2021)

Factor B: Zwangere vrouwen stoppen met sporten of trainen verkeerd met klachten tot gevolg

Subdoel:

2. Capaciteit (Capability):

2.1 Fysieke capaciteit: Na afloop van de interventie (deelname van minimaal 8 weken) zijn de deelnemers fit en zitten lekker in hun vel, fysiek en mentaal

Door de zwangerschap verandert de sportroutine. Vrouwen trainen in het eerste trimester meestal niet (ivm misselijkheid en vermoeidheid en omdat ze de kans op een miskraam willen beperken). Daarna is het voor veel vrouwen moeilijk om weer te starten. In het derde trimester hebben vrouwen minder motivatie, het lichaam is zwaar en bewegen wordt lastiger. (Campolong K, 2017)

Doorgaan met de normale sportroutine die ze altijd hadden is geen oplossing omdat hierbij te weinig rekening gehouden wordt met de aanpassingen. Vroeg in de zwangerschap starten met PowerMama is dan de beste oplossing. Hierdoor komen ze in een (veilige) sportroutine terecht en voelen ze al snel de positieve effecten van de training waardoor het minder moeite kost om door te zetten en het vol te houden.

Tijdens het PMP wordt veel aandacht besteed aan veilig en verantwoord trainen. Denk hierbij aan techniek, houding, balans en ademhaling. Daarbij worden specifieke spiergroepen behandeld die tijdens deze levensfase relevant zijn, denk hierbij aan buikspieren en bekkenbodemp.

Toelichting bekkenbodemp: de bekkenbodempieren zijn van groot belang tijdens de zwangerschap en bevalling. Voordelen van oefeningen voor de bekkenbodempieren zijn onder andere: beter kunnen dragen van het kind tijdens de zwangerschap, minder kans op een verzakking, beter kunnen persen tijdens de bevalling, een betere en snellere bevalling en herstelperiode (Women's Health Care, z.d.).

Toelichting balans: balansoefeningen worden gedaan om de samenwerking tussen spiergroepen te verbeteren en voor de coördinatie van het zenuwstelsel. Door het hormoon relaxine vermindert de spiertonus en de proprioceptie (Diepen, z.d.) en door de groeiende buik verandert het zwaartepunt. Door balansoefeningen te blijven doen vermindert de kans op blessures.

Alle deelnemers geven aan dat zij het belangrijk vinden om te trainen onder deskundige begeleiding (van iemand die gespecialiseerd is in zwangerschap en trainen). De deelnemers geven aan dat zij hun doelstellingen deels of helemaal hebben behaald door het volgen van het PMP (onderzoek PowerMama, Benacchio M, 2020).

Factor C: Er is weinig kennis op dit gebied en een gebrek aan voorlichting

Subdoel:

2. Capaciteit (Capability):

2.3 Cognitieve capaciteit: Na afloop van de interventie van 8 weken weten vrouwen hoe ze veilig en verantwoord kunnen sporten en bewegen tijdens en net na hun zwangerschap.

Kennis op dit gebied wordt weinig verspreid onder de doelgroep. Vrouwen geven aan dat meer voorlichting vanuit de verloskundige gewenst is. Vrouwen weten dus vaak niet wat wel en niet mag en worden hier onzeker door. Het PowerMama Programma bestaat niet alleen uit fysieke training, er wordt ook veel aandacht besteed aan het delen van relevante theoretische kennis. Op die manier weten de (zwangere) vrouwen wat er gebeurt in hun lichaam, welke processen er plaatsvinden en waar zij op moeten letten tijdens het sporten en bewegen, in de training maar ook bij alledaagse beweegmomenten.

Ook krijgen deelnemers informatie over veel voorkomende klachten zoals: diastase, incontinentie, verzakking en bekkenpijn. Bij deze kennis horen ook het herkennen en voorkomen van signalen die op klachten kunnen duiden (de rode vlaggen).

PowerMama-deelnemers zijn erg positief over de uitleg die PMC geven bij de trainingen. Alle deelnemers geven aan dat hun kennis is vergroot door het volgen van de trainingen. Dit merken zij zowel tijdens de trainingen als bij beweging in het dagelijks leven (onderzoek PowerMama, Benacchio M, 2020).

Factor D: Gebrek aan motivatie door gebrek aan kennis

Subdoel:

3 Motivatie (Motivation):

3.1 Interne motivatie: Vrouwen die deelnemen aan het PMP zijn gemotiveerd om te sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap omdat zij kennis hebben over de voordelen hiervan voor een gezonde zwangerschap en bevalling.

Door zwangerschapskwalen en vermoeidheid is het lastiger voor vrouwen om in beweging te komen of blijven. (Campolong K, 2017) Door het vergroten van de kennis (subdoel 2.3) weten vrouwen waarom het zo belangrijk is, niet alleen voor henzelf maar ook voor de baby, en hierdoor groeit de motivatie. Wanneer vrouwen meedoen aan PowerMama raken zij gemotiveerd omdat ze weten welke invloed ze zelf uit kunnen oefenen op een fijne zwangerschap, een goede bevalling en vlot herstel.

Factor E: Gebrek aan gelijkgestemden en trainers met kennis

Subdoel:

3 Motivatie (Motivation):

3.2 Externe motivatie: Vrouwen die deelnemen aan het PMP zijn gemotiveerd om te sporten en bewegen tijdens en na de zwangerschap omdat zij hiertoe gestimuleerd worden door de PowerMama Coaches en de andere deelneemsters.

Wanneer vrouwen alleen sporten zonder een groep van gelijkgestemden en de motivatie van een coach met verstand van zaken is het voor vele lastig vol te houden. Door te trainen met een groep andere vrouwen houden ze het beter vol en kunnen ze ervaringen uitwisselen. Er ontstaat een band en dit geeft stimulatie om ook na de bevalling het sporten weer op te pakken. Zie ook toelichting bij modellering onder oorzaken.

1. 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.

PowerMama programma enquête 2020

A:

Auteur: Marina Benacchio en Josine Gräfe

Organisatie: Core Academy

Onderzoeksperiode: 8-06-2020 tot 20-07-2020

B:

Type onderzoek: Kwantitatief en kwalitatief onderzoek

Onderzoeksmethode:

- Methode kwantitatief onderzoek: het afnemen van een online enquête onder de deelnemers en onder licentiehouders (PMC).
- Methode kwalitatief onderzoek: interviews met licentiehouders.

De resultaten van de enquêtes zijn verzameld in Google Forms en verwerkt in Excel. Voor het verwerken van de interviews is er gecodeerd.

Omvang:

- Omvang kwantitatief onderzoek: 152 deelnemers hebben de online enquête ingevuld. 15 licentiehouders hebben de online enquête ingevuld.
- Omvang kwalitatief onderzoek: 5 licentiehouders zijn geïnterviewd.

C:

Bereik:

Op dit moment (oktober 2020) zijn er 80 PowerMama locaties in Nederland en België. In Nederland zijn alle provincies vertegenwoordigd. In België is dit nog niet het geval.

Als iedere locatie elke twee maanden een nieuwe groep van 8 deelnemers heeft worden er jaarlijks 3840 vrouwen getraind. Sommige locaties starten minder vaak en andere locaties hebben permanent meerdere groepen per week, dit maakt het bereik minder makkelijk te berekenen maar de schatting van 3.840 zal naar verwachting ruimschoots gehaald worden.

Waardering: een 8,7:

De uitvoerders (PMC) en de deelnemers van het PMP zijn zeer tevreden. Beide groepen waarderen het PMP met een 8,7. Beide groepen gaven aan dat zij de theoretische uitleg bij het PMP (het kennis-deel) erg fijn en toegankelijk vinden. De deelnemers vinden de inhoud van het programma zeer goed. Hierbij gaat het om de oefeningen, de opbouw, de volgorde van oefeningen en de intensiteit. Ook zijn deelnemers erg

positief over de uitleg die PMC geven bij de trainingen. Alle deelnemers gaven aan dat hun kennis is vergroot door het volgen van de trainingen. Dit is zowel tijdens de trainingen als bij beweging in het dagelijks leven. Alle deelnemers gaven aan dat zij het belangrijk vinden om te trainen onder deskundige begeleiding (van iemand die gespecialiseerd is in zwangerschap en trainen). De deelnemers geven aan dat zij hun doelstellingen deels of helemaal behalen door het volgen van het PMP.

De PMC zijn ook zeer tevreden over het programma en noemen alleen de intensiteit soms als aandachtspunt. Zij zouden de intensiteit soms wel hoger willen.

Toelichting intensiteit: in het PMP wordt rennen en springen niet aangeboden in verband met de mogelijke complicaties aan buik, bekken en bekkenbodem. Deelnemers komen vaak van trainingsvormen waarin zij dit wel gewend waren en moeten soms wennen aan training zonder high impact.

Uit het kwalitatief onderzoek blijkt de intensiteit ook als het aandachtspunt terug te komen. Dit vinden de PMC het lastigst om mee om te gaan. Zij vinden de trainingen van het PMP wat licht voor de echt ervaren sporters. Wel geven de respondenten aan dat de intensiteit makkelijk aan te passen is door zwaardere gewichten te gebruiken of meer herhalingen te laten doen.

Het PMP heeft een logische opbouw volgens de PMC waarbij de informatieoverdracht naar de deelnemers erg fijn werkt. Het is echt een aanwinst voor het aanbod. Ook kunnen de respondenten hun eigen creativiteit kwijt in de trainingen. Sommige PMC volgen de programma's helemaal op en anderen pakken er onderdelen uit en variëren met andere oefeningen. De hoofdlijnen worden door iedereen aangehouden.

De online leeromgeving wordt vaak gebruikt als naslagwerk. Het gebruik van de online community varieert erg onder de PMC, de één is actiever dan de ander. Iedereen gaf aan de aanwezigheid van de community te waarderen maar niet iedereen maakt er evenveel gebruik van.

De bijscholingen worden beschouwd als informatief, vernieuwend en zeer compleet.

Het PMP wordt als effectief bestempeld door de PowerMama Coaches.

D:

Aanbevelingen:

Uit beide onderzoeken zijn aanbevelingen/verbeterpunten gekomen. Deze zijn verwerkt in de procesevaluatie. Ook door het maken van het werkblad zijn een aantal dingen naar boven gekomen waardoor de interventie verbeterd kan worden. Deze verbeterpunten zijn nog niet verwerkt in de interventie, maar dit gaat wel gebeuren. Er is een plan gemaakt om deze uitkomsten de komende maanden te gaan verwerken en hiermee de interventie te verbeteren.

Deze punten zijn:

- Het scherper maken van de intake en een hierop aansluitende evaluatie
- Introductiefilmje maken voor nieuwe licentiehouders
- Een (stappen)plan voor de kwaliteitsbewaking

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de behaalde effecten met de interventie?

Let op: dit onderdeel (4.2) alleen invullen voor het niveau 'Effectief'.

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan met welke uitkomsten. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van iedere genoemde studie mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum.
- b) Het type onderzoek, de meetinstrumenten en de omvang van het onderzoek.
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot het bereik van de interventie, de gevonden effecten en -indien beschikbaar- de door de doelgroep ervaren effectiviteit en de mate waarin de veronderstelde werkzame elementen daadwerkelijk zijn uitgevoerd. Werk eventueel met een tabel of ander schema.

2. Samenvatting Werkzame elementen

Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen. Max 250 woorden

Inhoudelijk: Begeleiding door een trainer met de juiste achtergrond (basis sportopleiding) aangevuld met specialistische kennis en ondersteund door de relevante samenwerkingspartners (bekkenfysiotherapeut). De samenstelling van het programma: de vaste opbouw met aandacht voor belangrijke spiergroepen zoals de core- en bekkenbodemspieren. Ook is er aandacht voor coördinatie, balans, houding en ademhaling. Naast het trainen op fysiek gebied ook het delen van de theoretische kennis. Vergroten van intrinsieke motivatie door het delen van deze kennis. Door de inhoud en de opbouw van het programma vergroten van de fysieke en mentale gezondheid. Bevorderen van sociale interactie door te trainen met gelijkgestemde. Het trainen in groepsverband.

Praktisch: De aanwezigheid van geschikt sportaanbod voor de doelgroep in de regio en de spreiding van de interventie over Nederland. De volledig uitgewerkte programma's en duidelijke instructies voor de PMC waardoor de interventie goed implementeerbaar is. De kennisbank voor de PMC met daarin achtergrondinformatie, marketingmaterialen zodat de kennis van de PMC up-to-date blijft. De toegankelijkheid van het programma voor de doelgroep: iedereen kan mee doen en er is voldoende persoonlijke aandacht om aanpassingen te maken.

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).

Hartmann, S. & Bung, P. (2005). *Physical exercise during pregnancy-physiological considerations and recommendations*. Binnengehaald op 2 juli 2020

<https://www.degruyter.com/view/journals/jpme/27/3/article-p204.xml>

Appels, E. & Meutter, T. van der. (2015). *Aangepaste lichaamsbeweging voor de obese zwangere vrouw*. Geraadpleegd op 2 juli 2020 van

https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=DTUACwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA119&dq=voordelen+sporten+tijdens+de+zwangerschap&ots=5aL6sHWcG-&sig=A_p5x-4SF_hHc9t_Gf_VKCMPnXo#v=onepage&q=voordelen%20sporten%20tijdens%20de%20zwangerschap&f=false

Franco, E., Perales, M., López, C. & Mottola, M. (2018). *Exercise during pregnancy is associated with a shorter duration of labor*. Geraadpleegd op 3 juli van

[https://www.ejog.org/article/S0301-2115\(18\)30096-4/fulltext](https://www.ejog.org/article/S0301-2115(18)30096-4/fulltext)

Universite de Montreal. (2013). *Exercise during pregnancy gives newborn brain development head start*. Geraadpleegd op 3 juli 2020 van

<https://www.sciencedaily.com/releases/2013/11/131110204330.htm>

Womens Health Care Center. (z.d.). *De rol van de bekkenbodem bij de bevalling*. Geraadpleegd op 7 juli 2020 van

<https://www.womenshealthcarecenter.nl/nieuws/de-rol-van-de-bekkenbodem-bij-de-bevalling/>

- Fitness science. (2014). *Fitness en trainen tijdens zwangerschap*. Geraadpleegd op 7 juli 2020 van <https://www.fitness-science.nl/fitness-artikelen/gezondheid-en-medisch-fitness/fitness-en-trainen-tijdens-zwangerschap/>
- Diepen, E. (z.d.). *Het zwangerschapshormoon relaxine*. Geraadpleegd op 7 juli 2020 van <https://www.oudersvannu.nl/zwanger/gezondheid/het-zwangerschapshormoon-relaxine/>
- Klein, K. de. (2020). *Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen?* Geraadpleegd op 7 juli 2020 van <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen/>
- PowerMama. (2020). *PowerMama Bekkenfysionetwerk*. Geraadpleegd op 7 juli 2020 van <https://www.powermamabekkenfysionetwerk.nl/>
- Mark, J. van der. (2020). *Hoe snel verlies je spiermassa en spierkracht?* Geraadpleegd op 7 juli 2020 van <https://www.fit.nl/krachttraining/verliezen-spierkracht-spiermassa>
- Michie, S. Lou, A & West, R. (2020). *The Behaviour Change Wheel*. Geraadpleegd op 27 augustus 2020, via <http://www.behaviourchangewheel.com/about-wheel>
- Sport en bewegen in cijfers. (2019). *Sportdeelname wekelijks*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>
- Kloosterman, R. (2010). *Grote verschillen in sportbeoefening tussen mannen en vrouwen*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2010/15/grote-verschillen-in-sportbeoefening-tussen-mannen-en-vrouwen#:~:text=Van%20de%20Nederlandse%20mannen%20van.en%20hockey%20typische%20vrouwensporten%20zijn.>
- Duijf, M. (2019). *Een leven lang bewegen en sporten*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://www.allesoversport.nl/artikel/een-leven-lang-bewegen-en-sporten/>
- Houten, J. Kraaykamp, G & Breedveld, K. (2017). *When do young adults stop practising a sport? An event history analysis on the impact of four major life events*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via https://www.researchgate.net/publication/287797758_When_do_young_adults_stop_practising_a_sport_An_event_history_analysis_on_the_impact_of_four_major_life_events
- Hoogland, A. (2014). *Borsten excuus om niet te sporten*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://www.gezondheidsnet.nl/sporten/borsten-excuus-om-niet-te-sporten#:~:text=Energietekort%20en%20motivatiegebrek%20waren%20de.reden%20om%20niet%20te%20sporten.>
- Fitleven Groningen (2020). *De invloed van je omgeving op bewegen*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://fitlevengroningen.com/2020/02/19/de-invloed-van-je-omgeving-op-bewegen/>
- GezondNu (2013). *Samen sporten motiveert*. Geraadpleegd op 7 oktober 2020, via <https://gezondnu.nl/dossiers/sport-en-beweging/samen-sporten-motiveert/>
- Meulenber, R. (z.d.). *Zo herken je de invloed van jouw directe omgeving op je gedrag*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://ruudmeulenber.nl/stress/de-invloed-van-omgeving-op-ons-gedrag/>
- Niemantsverdriet, J. (2017). *Waar moet je op letten als je een sportschool kiest?* Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://www.gezondheidsnet.nl/sporten/waar-moet-je-op-letten-als-je-een-sportschool-kiest>

Lagadec, N., Steinecker, M., Kapassi, A., Magnier, A.M., Chastang, J., Rober, S., Gaouaou, N & Ibanez, G. (2018). *Factors influencing the quality of life of pregnant women: a systematic review*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://link.springer.com/article/10.1186/s12884-018-2087-4>

NPI kennis en beweging. Jaargang 8 (2019). *Sporten tijdens de zwangerschap; wat houdt zwangeren tegen?*

Brussel-Visser, F. van. (2019). *Een fittere zwangerschap door sport en bewegen*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://www.allesoversport.nl/artikel/een-fittere-zwangerschap-door-sport-en-bewegen/>

Krans, E., Gearhart, J., Dubbert, P., Klar, P., Miller, A & Replodge, W. (2005). *Pregnant women's beliefs and influences regarding exercise during pregnancy*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15822648/>

Krzepota, J., Sadowska, D. & Biernat, E. (2018). *Relationships between Physical Activity and Quality of Life in Pregnant Women in the Second and Third Trimester*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30563083/>

Meer-Sissing, D. (z.d.) *Sporten tijdens de zwangerschap*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://bekkenbodemonline.nl/vrouwenzaken/random-de-zwangerschap/sporten-tijdens-de-zwangerschap/>

Vansi (2018). *Tips voor onzekerheid en angst tijdens de zwangerschap*. Geraadpleegd op 1 september 2020, via <https://www.vansi.eu/nieuws/tips-voor-onzekerheid-en-angst-tijdens-de-zwangerschap>

Volksgesondheidszorg (2020). *Totaal aantal geboorten*. Geraadpleegd op 2 september 2020, via <https://www.volksgesondheidszorg.info/onderwerp/bevolking/cijfers-context/geboorte#node-trend-aantal-levendgeborenen>

Volksgesondheidszorg (2017). *Beweegrichtlijnen*. Geraadpleegd 2 september 2020, via <https://www.volksgesondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#definities>

Opvoeden (2013). *Prenatale depressie*. Geraadpleegd op 2 september 2020, via <https://www.opvoeden.nl/prenatale-depressie-2787/>

CDC (2019). *Healthy Pregnant and Postpartum Women*. Geraadpleegd op 12 oktober 2020, via <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pregnancy/index.htm>

NASM (2020). *What is The OPT™ Model?* Geraadpleegd op 12 oktober 2020, via <https://www.nasm.org/certified-personal-trainer/the-opt-model>

Campolong K, Jenkins S, Clark MM, [et al.]. *The association of exercise during pregnancy with trimester-specific and postpartum quality of life and depressive symptoms in a cohort of healthy pregnant women*. *Archives Women's Mental Health*. 2017 Oct 24. (PDF beschikbaar)

Alhababi N, Magnus MC, Joinson C, Fraser A. *A prospective study of the association between physical activity and lower urinary tract symptoms in parous middle-aged women: results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children*. *J Urol*. 2019 May 30;101097JU000000 0000000360. (PDF beschikbaar)

Ejog.org: [https://www.ejog.org/article/S0301-2115\(18\)30096-4/fulltext](https://www.ejog.org/article/S0301-2115(18)30096-4/fulltext)

Ekelin M, Langeland Iversen M, Grønbaek Backhausen M, [et al.]. *Not now but later - a qualitative study of nonexercising pregnant women's views and experiences of exercise*. *BMC Pregnancy Childbirth* 2018 Oct (PDF beschikbaar)

3. 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?

Een vrouw had een vervelende eerste zwangerschap achter de rug en was net verhuisd naar Amstelveen. De bevalling was de eerste keer ook niet helemaal goed verlopen en daardoor heeft mevrouw eerst 3 weken op bed gelegen door bekkenklachten. Haar bekken had het zwaar te verduren gekregen tijdens de eerste zwangerschap. Ze heeft toen niet een sportprogramma gevolgd tijdens en na de zwangerschap. Een vriendin raadde haar aan om te gaan sporten bij Core Academy en het PowerMama programma te gaan volgen.

'De titel en het op een juiste manier sporten tijdens en na de zwangerschap spraken mij erg aan. Ik ben niet echt een persoon die naar de gym gaat, maar plof liever op de bank neer met een goede Netflix serie. 7 weken na de bevalling begon ik met weinig sportervaring aan het PowerMama programma. In het begin viel het erg tegen en wilde mijn lijf totaal niet meewerken. Na ongeveer 3 weken kwam daar al verandering in en merkte ik al heel snel vooruitgang. Hierdoor kon ik nog meer uit de lessen halen en de oefeningen thuis ook daadwerkelijk toepassen. Door de goede uitleg tijdens de trainingen over het vrouwelijk lichaam en de begeleiding heb ik veel geleerd in een korte periode. De nadruk van de trainingen lag op een goede techniek en houding. Prestatie en uitputting waren helemaal niet van belang. Dit vond ik een prettige manier van trainen doordat er weinig druk achter zat'.

Op de vraag wat het programma heeft opgeleverd voor mevrouw gaf zij het volgende antwoord. 'Mijn bekkenklachten zijn afgenomen, ik voel mij veel fitter en heb veel meer energie. Daarnaast vond ik het erg leuk om andere aanstaande moeders te leren kennen. Er is altijd wel iemand in voor een praatje. Na de trainingsperiode heb ik nog steeds contact met een aantal andere moeders. Dit hielp mij ook erg doordat ik net was verhuisd en nog niet veel mensen kende. Mijn sociale netwerk is dus echt gegroeid. Ik raad het iedereen aan om een PowerMama programma te gaan volgen. Naast dat het goed voor je is, is het erg leerzaam en leuk om aan mee te doen. Ik had nooit verwacht dat ik sporten leuk zou gaan vinden, maar door de PowerMama trainingen is daar verandering in gekomen. Als ik weer zwanger word ga ik zeker vroegtijdig beginnen met het volgen van een nieuwe reeks trainingen om zo beter voorbereid te zijn op de zwangerschap, bevalling en herstel'.

Bijlagen

Bijlage 1: Intakeformulier PowerMama Programma

Datum	
Naam	
Geboortedatum	
Adres	
Postcode en woonplaats	
E-mailadres	
Beroep	
Naam Huisarts	
Naam Verloskundige	
Naam Gynaecoloog	
Telefoonnummer in geval van nood	
Thuisituatie	<input type="checkbox"/> Gehuwd <input type="checkbox"/> Samenwonend <input type="checkbox"/> Alleenstaand <input type="checkbox"/> Thuiswonend <input type="checkbox"/> Anders:
Hoeveel weken ben je nu zwanger?	
Wat is je uitgerekende datum?	
Is dit je eerste zwangerschap?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Anders:
Hoe verliepen je vorige zwangerschappen? (indien van toepassing)	
Waar ben je bevallen? (indien van toepassing)	<input type="checkbox"/> Thuis <input type="checkbox"/> Ziekenhuis <input type="checkbox"/> Anders:
Heb je tijdens de bevalling ingrepen gehad (kruis aan wat van toepassing is)	<input type="checkbox"/> Ingeleid <input type="checkbox"/> Knip <input type="checkbox"/> Ingescheurd <input type="checkbox"/> Fors mee drukken bij persen <input type="checkbox"/> Vacuümpomp <input type="checkbox"/> Tangverlossing <input type="checkbox"/> Keizersnede (gepland) <input type="checkbox"/> Keizersnede (spoed) <input type="checkbox"/> Anders:
Hoe is je herstel verlopen? Heb je lang na de bevalling last gehouden van klachten	
Hoe verloopt je huidige zwangerschap tot nu toe?	
Heb je nu klachten tijdens de zwangerschap en/of zijn er bijzonderheden bij de zwangerschapscontroles? Zo ja, zijn de onderstaande bijzonderheden en/of klachten op jou van toepassing?	<input type="checkbox"/> Hartafwijking <input type="checkbox"/> Hoge bloeddruk <input type="checkbox"/> Bloedarmoede <input type="checkbox"/> Schildklierafwijking <input type="checkbox"/> Weinig actief bewegen <input type="checkbox"/> Extreem ondergewicht <input type="checkbox"/> Voorliggende placenta <input type="checkbox"/> Groeiachterstand baby <input type="checkbox"/> Vroegtijdige weeën <input type="checkbox"/> Diabetes mellitus(suikerziekte) <input type="checkbox"/> Rug/en of Bekkenpijn <input type="checkbox"/> Vroegtijdige geboorte <input type="checkbox"/> Meerlingzwangerschap <input type="checkbox"/> Extreme gewichtstoename <input type="checkbox"/> Incontinentie <input type="checkbox"/> Probleem baarmoedermond <input type="checkbox"/> Veelvuldig harde buiken <input type="checkbox"/> Gebroken vliezen

	0 Anders:
Wil je dat de bekkenfysiotherapeut contact met je opneemt voor eventuele extra controle?	0 Ja 0 Nee 0 Anders:
Gebruik je medicijnen. Zo ja, welke en waarvoor?	
Heb je wel eens een operatie ondergaan. Zo ja, waarvoor en waar?	
Sport je nu op dit moment?	0 Ja 0 Nee 0 Anders:
Als je op het moment sport, hoe vaak sport je nu?	0 Regelmatig 0 Tijdens de zwangerschap niet meer 0 Allang niet meer 0 Anders:
Welke sport(en) doe of deed je?	
Heb je wel eens andere vormen van zwangerschapsbegeleiding gedaan. Zo ja, welke?	
Waarom heb je gekozen voor het PowerMama Programma en wat verwacht je ervan? Kruis aan wat van toepassing is meerdere antwoorden mogelijk	0 Verbeteren uithoudingsvermogen 0 Trainen onder professionele begeleiding 0 Ter voorkoming van klachten(preventie) 0 Meer bewegen 0 Ontspanning 0 Anders:
Heb je overleg gehad met je begeleidend verloskundige/arts over deelname?	0 Ja 0 Nee 0 Anders:
Hoe ben je bij het PowerMama Programma gekomen?	0 Social media 0 Google 0 Core Academy 0 Bekkenfysio 0 Verloskundige 0 Via een bekende 0 Anders:
Wil je worden toegevoegd aan de Whatsappgroep?	0 Ja 0 Nee
Hierbij geef ik wel/geen toestemming voor het gebruik van beeldmateriaal waar ik op sta voor promotiedoeleinden.	0 wel 0 geen
Ik verklaar de bovenstaande vragen zo zorgvuldig mogelijk te hebben ingevuld en neem bewust op eigen verantwoordelijkheid deel aan deze trainingen	