



WAT BEWEEGT JOU?!

Toolkit voor kinderfysiotherapeuten
om bewegen te faciliteren

Handleiding voor de kinderfysiotherapeut



COLOFON

Heeft u vragen?
Dan kunt u altijd contact opnemen met
Manon Bloemen of Eline Bolster
manon.bloemen@hu.nl
eline.bolster@hu.nl

[www.hu.nl/onderzoek/
leefstijl-en-gezondheid](http://www.hu.nl/onderzoek/leefstijl-en-gezondheid)
Onderzoekslijn Kind in Beweging



2018 - 2022

Met dank aan

Wat Beweegt Jou?! partners:

Kinderfysiotherapiepraktijken Dink Kinderfysio, Fysiode, De Tuimelaar-praktijk voor kinderfysiotherapie, Kinderfysiotherapie Regio Westland, Fysiotherapie Soesterweg Amersfoort, An&Co Kinderfysiotherapie, De Molenaar, Kinderfysio team Enschede Winterswijk, Fysiotherapie Groene Biezen Kinderfysiotherapie IJsselstein, Kinderfysiotherapie Balijelaan Utrecht, KinderFyzie, Fysioholland Medicort

Buurtsportcoaches/Bewegmakelaars SRO Amersfoort, Sportbedrijf Deventer, VTV regio Delft, SportUtrecht

Anderen Stichting Special Heroes Nederland, Stichting Fitkids, De Pedagogische Krachtcentrale, KJ Projects/Wheelchair Skills Team, Dio Agency, CP Nederland en SBH Nederland, Kinderbewegingscentrum WKZ-UMCU, Nederlandse Vereniging voor Kinderfysiotherapie (NVFK), Kenniscentrum Sport en Bewegen, Movido

Hogeschool Utrecht Lectoraat Leefstijl en Gezondheid, Lectoraat Co-Design, Lectoraat Cross Mediale Communicatie in het Publieke Domein, Lectoraat Participatie en Stedelijke Ontwikkeling, Masteropleiding Fysiotherapie specialisatie Kinderfysiotherapie Instituut Beweging Studies. En alle studenten en docenten die hebben meegewerkt aan dit onderzoek

En het meest belangrijk: alle kinderen en hun ouders

INLEIDING

We weten steeds beter dat bewegen goed is voor iedereen. Zowel voor kinderen met als zonder een lichamelijke beperking. Vrijwel alle kinderen bewegen tegenwoordig te weinig. Dit geldt helemaal voor kinderen met een lichamelijke beperking. Dit kunnen we veranderen door te stimuleren dat kinderen gaan sporten en meer gaan bewegen in het dagelijks leven.

Er bestaan veel barrières voor kinderen met een lichamelijke beperking en hun ouders wanneer deze kinderen mee willen doen aan beweegactiviteiten zoals buitenspelen, gymmen, actief transport en sport. Hierdoor is meedoen aan beweegactiviteiten lastig, hetgeen negatieve gevolgen heeft voor de ontwikkeling en gezondheid van deze kinderen.

Wat Beweegt Jou?! is een project waarin we gedragsmatige interventies hebben ontwikkeld voor de kinderfysiotherapeutische praktijk zodat kinderfysiotherapeuten kinderen met lichamelijke beperkingen en hun ouders beter kunnen ondersteunen om meer te gaan bewegen.

Deze toolkit bestaat uit 8 praktische tools (de dobbelsteen, het observatiebord, de dag, de kaartenset, de praatplaat, stickers, kaartjes en een filmklapper), een inzichtkaarten-boekje en een overzicht met overige beschikbare tools.

INHOUDSOPGAVE

Dobbelsteen	pag 6
Observatiebord	pag 8
Een dag	pag 10
Kaartenset	pag 12
Praatplaat	pag 14
Stickers	pag 16
Kaartjes	pag 18
Filmklapper	pag 20
Inzichtkaarten	pag 22
Overige tools	pag 24

DOBBELSTEEN

Uitleg

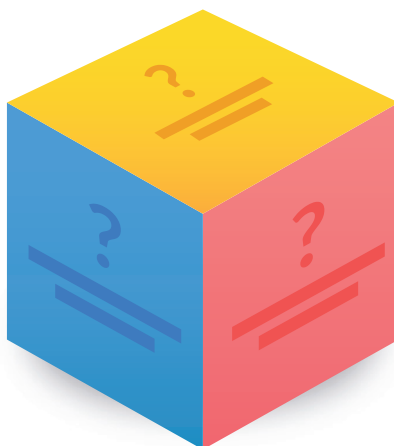
De dobbelsteen is gemaakt om een kind zelf oplossingen te laten bedenken wanneer hij of zij een vaardigheid wil leren. In plaats van dat de kinderfysiotherapeut of de ouder tips geeft wanneer een vaardigheid niet lukt, kan het kind de dobbelsteen gooien en proberen om door middel van de vraag op de dobbelsteen zelf tot een oplossing te komen.

Bij de dobbelsteen worden verschillende vragen geleverd zodat je zelf kunt kiezen welke vragen het beste aansluiten bij het kind.

De dobbelsteen zelf dient apart aangeschaft te worden (mogelijk bij Alprovi), aangezien veel praktijken al een dobbelsteen hebben die hiervoor geschikt is.

Succesverhaal

Rob ging na het gooien van de dobbelsteen cijfers schrijven zoals zijn superheld het deed. Zijn superheld was Batman en hij ging al vliegend naar het krijtbord om daar de cijfers te schrijven in mooie kleurtjes omdat zijn vriendinnetje dat ook in mooie kleurtjes zou doen. Rob had hierdoor niet in de gaten dat hij met iets bezig was wat hij eigenlijk helemaal niet leuk vond.





ERVARINGEN

Kinderfysiotherapeut

“Je laat het kind nadenken en zet actief in op zelf oplossingen bedenken.”

Kinderfysiotherapeut

“Wat ik mij weer realiseer is dat ik af en toe teveel voorkauw, door de dobbelsteen doet het kind zelf meer.”

Kind

“Het waren ongeveer dezelfde vragen die mama, school en de kinderfysiotherapeut stelt, maar met een dobbelsteen is het leuker.”

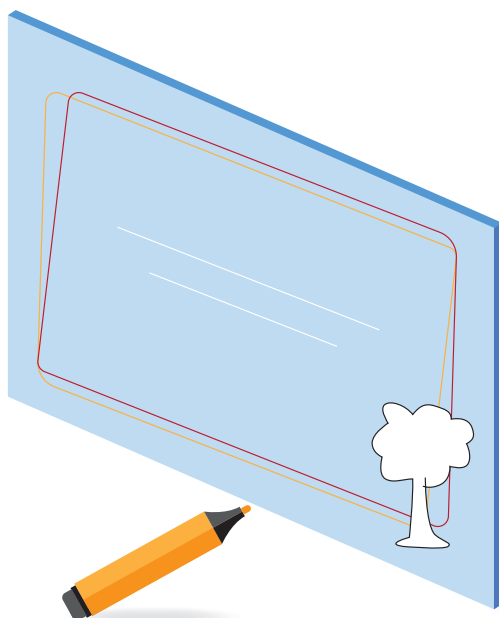
OBSERVATIEBORD

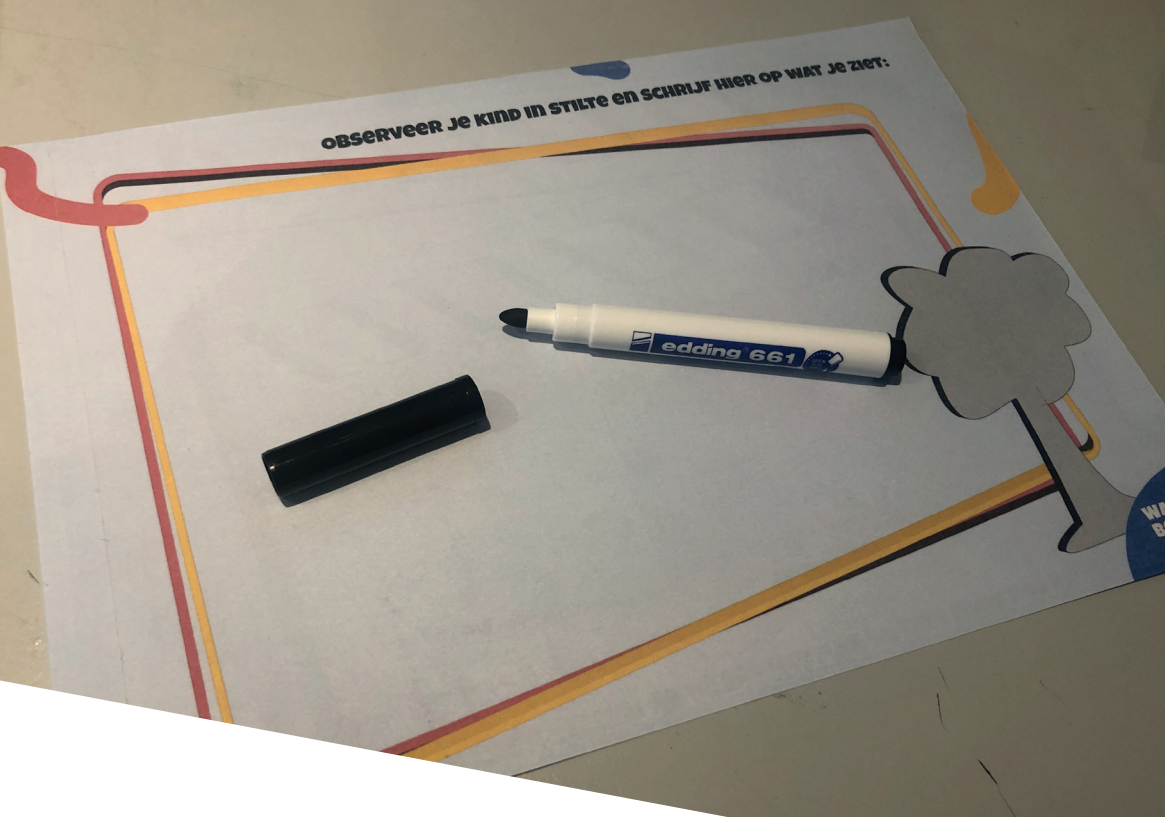
Uitleg

Het observatiebord is ontwikkeld om ouders een observerende rol te geven tijdens een kinderfysiotherapeutische behandeling en ze uit te dagen positieve aspecten te beschrijven. Wanneer je de behandeling met een kind start kun je ouders de opdracht geven om de behandeling te observeren en met een whiteboard marker op te schrijven wat ze zien. Ze mogen hierbij even niks zeggen maar de ideeën en gedachten die ze krijgen tijdens het observeren mogen ze tekenen en opschrijven met een whiteboard marker zodat jullie die later kunnen bespreken.

Succesverhaal

De moeder van Pepijn zag door het observeren in dat Pepijn in staat was om zelf zijn jas aan te trekken en dat hij hier geen hulp meer bij nodig had. Hierdoor werd moeder getriggerd om Pepijn thuis ook zelf zijn jas aan te laten trekken.





OBSERVEER JE KIND IN STILTE EN SCHRIJF HIER OP WAT JE ZIET:

ERVARINGEN

Kinderfysiotherapeut

"Je creëert bewustwording van de ouders door het observatiebord."

Kinderfysiotherapeut

"Ouders krijgen een positieve kijk op hun kind."

Kinderfysiotherapeut

"Ik was door het observatiebord nog meer bezig met het betrekken van ouders bij mijn behandeling."

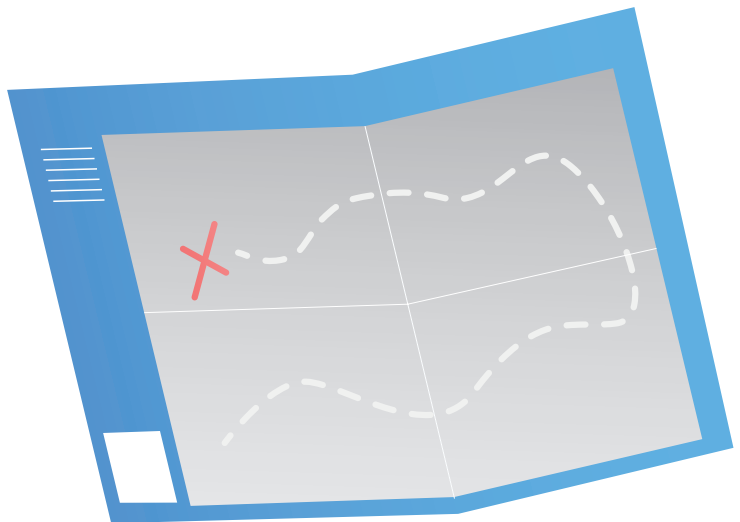
Een DAG

Uitleg

De dag is gemaakt zodat kinderen kunnen aangeven hoeveel hulp zij op een dag krijgen en wat zij hiervan vinden. Ouders kunnen aangeven hoeveel hulp zij op een dag bieden en wat zij hiervan vinden. Kind en ouders vullen samen de dag in. Wanneer het kind denkt 'mijn vader, moeder of iemand anders helpt me nu' dan kan het kind dit tekenen of opschrijven met een whiteboard marker op het speelbord. Ditzelfde geldt voor de ouders. Het invullen gebeurt samen met de kinderfysiotherapeut tijdens de behandeling, zodat jullie gezamenlijk de uitkomsten kunnen bespreken. En dus gezamenlijk vervolgstappen kunnen bedenken.

Succesverhaal

De moeder van Laura kreeg door de dag inzicht in wat haar dochter wilde. Ze kocht altijd schoenen met veters maar Laura wilde zelf haar schoenen aandoen en daarom koopt ze nu schoenen met klittenband voor Laura.



WAT BEWEEGT JOU?!

Breng samen in kaart hoeveel hulp een kind krijgt op een dag en hoeveel hulp een ouder/verzorgger geeft.

bijvoorbeeld aan:

Word ik geholpen tijdens het opstaan? Wat ik moeilijk vind om zelf te doen.



ERVARINGEN

Kinderfysiotherapeut

“De dag geeft tijdens een gesprek met kind en ouders concrete aangrijpingspunten.

Als je in gesprek gaat, hoef je niet te vissen naar momenten of situaties want die heb je al.”

Kinderfysiotherapeut

“Het uitleggen van de hulp en het onbewust al mee bezig gaan om te kijken hoeveel hulp ze bieden”

Ouder

“Oh, wil je daar geen hulp bij?”

KAARTENSET

Uitleg

De kaartenset is ontwikkeld om met ouders en/of kinderen het gesprek aan te gaan over hun angsten, dromen en de acties die daaruit volgen. Deze kaartenset kan gebruikt worden in verschillende situaties, bijv. als kinderen of ouders behandeldoelen hebben die niet worden behaald of wanneer je als kindergesprektherapeut merkt dat ouders en kinderen wel meer willen bewegen maar dit in het dagelijks leven toch niet lukt.

Door als eerste de angstkaart (rood) op tafel te leggen kun je de angsten die ouders en/of kinderen hebben bespreken. Mochten zij dit lastig

vinden dan kun je m.b.v. de licht rode kaarten voorbeeldvragen formuleren. Na het bespreken van de angsten bespreken jullie de dromen (geel) t.a.v. dit onderwerp die ouders en/of kinderen hebben. Vanuit de dromen worden de acties (blauw) besproken die nodig zijn om deze dromen te behalen, dit kunnen zowel korte als lange termijn doelen zijn.

Succesverhaal

Vera had als grote droom: paardrijden. De moeder van Vera zag veelal barrières namelijk financieel en moeder was zelf bang voor paarden. Nu moeder tijdens het gesprek met de kaartenset hoorde hoe graag Vera dit wilde, mocht Vera hierna toch op paardrijden.





ERVARINGEN

Kinderfysiotherapeut

“Tool is handig bij de fitkids doelgroep als opening van het gesprek om meer door te stromen naar een sport.”

Kinderfysiotherapeut

“Biedt structuur om het gesprek aan te gaan.”

Ouder

“Gebruik van de kaartenset zorgde ervoor dat ik meer inzicht kreeg in mijn dochter. Mijn dochter werd uitgenodigd meer te vertellen.”

PRAATPLAAT

Uitleg

Met de praatplaat kun je de bewegingomgeving van het kind samen met kind en ouders in kaart brengen. Je kunt bijvoorbeeld de buurt in kaart brengen, de school of de omgeving in en rond het huis. Het doel hiervan is om te ontdekken welke beweegmogelijkheden het kind in zijn buurt, op school of thuis heeft.

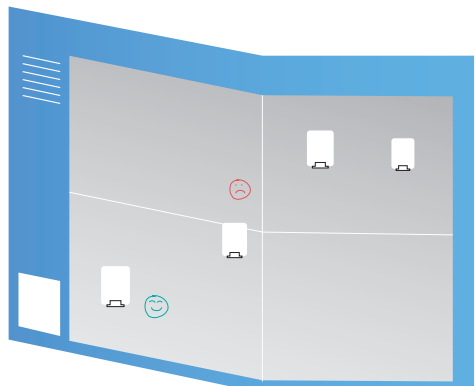
Je kunt kind en ouders vragen om voor dit gesprek foto's te maken van de bewegingomgeving waar jij het over wilt gaan hebben. Vragen die je hierbij zou kunnen stellen zijn, maak een foto van:

1. Een plek in je buurt waar je het meeste beweegt.
2. Een plek in je huis waar je niet goed kan bewegen.
3. Een plek op school waar jij je het meeste in je kracht voelt
4. Een plek in je buurt waar je het liefste bent.
5. Een plek op school waar je liever niet komt.
6. Een plek in de buurt waar je lekker kunt spelen.

Bespreek van tevoren of jij of ouders de foto's printen voor het gesprek. Met behulp van de meegebrachte foto's en de objecten uit de doos kun je de bewegingomgeving van het kind op de geplastificeerde praatplaat 'neerleggen'. Daarnaast kun jij of het kind en de ouder m.b.v. een whiteboard marker op de praatplaat tekenen of schrijven wat je nog aan informatie mist.

Hopelijk krijg je door het gebruik van de praatplaat een beter zicht op de kansen die er in de omgeving van het kind liggen t.a.v. bewegen. Daarnaast kom je wellicht obstakels tegen die je in jouw behandeling kunt meenemen.

Tip: maak een foto van de ingevulde praatplaat voor het dossier van het kind.





Succesverhaal

Door de praatplaat werd duidelijk dat Sam wel kon voetballen op het schoolplein, maar dat dit niet lukte tijdens de voetbaltraining / voetbalwedstrijd omdat hij dan telkens naar zijn ouders aan het kijken was die aanwijzingen gaven. Dit werd duidelijk toen Sam, zijn ouders en de kinderfysiotherapeut m.b.v. de praatplaat bespraken wat hij tijdens het voetballen anders zou kunnen doen. Door de praatplaat werd het duidelijk dat Sam tijdens het voetballen telkens naar vader keek als hij wat zei en daardoor viel. Hierdoor besepte vader zich wat zijn rol was als hij langs de kant van het voetbalveld stond.

ERVARINGEN

Kinderfysiotherapeut

“Als je er niet precies achter komt waarom iets niet lukt, kun je dit met de praatplaat inzichtelijk maken.”

STICKERS

Uitleg

Met de stickers kan het kind ondersteund worden in het weigeren van hulp.

De stickers kunnen op verschillende materialen geplakt worden, zoals rolstoelen, rugtassen of kleding. Mochten jij of het kind andere materialen bedenken dan kan dit uiteraard ook. Er staan verschillende teksten op de stickers, laat het kind vooral zelf kiezen welke sticker(s) hij/zij wil gebruiken.

Succesverhaal

Ik vind het als kinderfysiotherapeut soms lastig om ouders erop aan te spreken dat ze het kind de tijd moeten geven. Dat het soms wat langer duurt voordat ze dingen die wij in de behandeling oefenen, ook thuis uitvoeren. Kinderen vonden de stickers heel interessant, dus zij plakten de stickers op materialen waar het zichtbaar is. Zo was het voor de ouders thuis een extra reminder om kinderen meer zelf te laten doen en ze de tijd te geven. Hoe vaak je het ook met ouders bespreekt en hierover praat, de stickers zijn voor mij een makkelijke manier om ouders hieraan te herinneren.





ERVARINGEN

Kinderfysiotherapeut

“De stickers op de rolstoel maken meteen heel visueel voor vriendjes om niet te helpen. De kinderen vroegen vaak wat het was en dan kon hij het uitleggen.”

“Er waren een aantal ouders die dan zeiden: ‘ik wist niet hoeveel ik toch nog stiekem hielp’.”

Kind

“Ik ben trots dat ik het weer zelf kan doen.”

“Kinderen in mijn klas vonden de sticker cool.”

KAARTJES

Uitleg

Met de kaartjes kan het kind ondersteund worden in het weigeren van hulp. Wanneer iemand het kind hulp biedt kan het kind een kaartje pakken en deze aan die persoon geven. Hiermee kan hij actief, maar ook op een ludieke wijze, hulp weigeren. De kaarten hebben verschillende kleuren en teksten. Laat het kind zelf kiezen hoe hij deze kaarten wil gebruiken. Mocht een kind dit te lastig vinden dan kun je uiteraard samen een plan bedenken.

Omdat het kind een bepaald aantal kaarten mee krijgt en dus ook overhoudt kun je aan het einde van de dag, week of maand zien hoe vaak een kind hulp heeft geweigerd. Het kind kan hiermee ook zijn succes vieren. Deze successen kun je bespreken in jouw behandeling.

Succesverhaal

Philip wilde op school graag de trap gaan gebruiken i.p.v. de lift. Zijn docent wilde alleen niet dat hij zonder hulp de trap op zou lopen. Philip durfde hierover niet het gesprek met zijn docent aan te gaan. Door een kaartje aan zijn docent te geven waarop stond 'je helpt mij niet altijd door direct te helpen' durfde hij het gesprek wel aan te gaan. Sinds het gesprek hierover mag hij de trap wel gebruiken op school.

De ouders van Tess dachten altijd dat het haar echt niet lukte, maar door deze tool kwamen ze erachter dat Tess het gewoon prima zelf kon.





ERVARINGEN

Kinderfysiotherapeut

“Dat je met zo’n eenvoudig hulpmiddel het kind toch de regie in handen geeft. Ook dat het soms, ondanks dat dit meisje toch echt wel een mondig meisje is, wel heel lastig is om hulp te weigeren. Door deze kaartjes komt er ook in de omgeving echt wel wat meer bewustzijn.”

Kinderfysiotherapeut

“Bij een kind met overgewicht is hij ook gebruikt omdat hij wegens gebrek aan zelfvertrouwen weinig deed. Hij kreeg zelfvertrouwen door de kaartjes, want hij vond ze stoer.”

Kind

“Ik kan nu zelf op een bank klimmen”

FILMKLAPPER

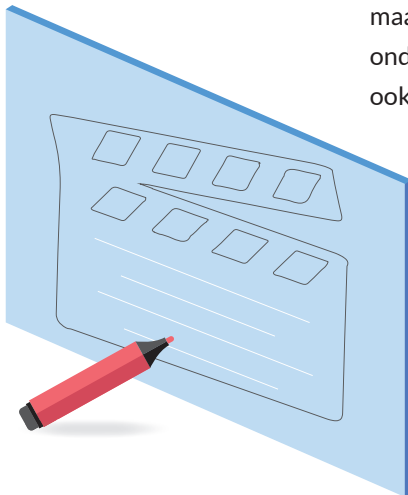
Uitleg

Met de filmklapper kun je door middel van een video (bijvoorbeeld met de telefoon) de overdracht van jouw behandeling naar andere professionals ondersteunen. Het kind en / of ouders kunnen d.m.v. de video zelf aan, bijvoorbeeld, een leerkracht op school laten zien wat het doel is waar ze op dat moment aan werken bij de kinderfysiotherapeut. Of ze kunnen met de video laten zien wat het kind al kan.

Je kan een video maken van verschillende activiteiten. Voorbeelden zijn klimmen in het klimrek, de jas aantrekken of zelf uit de rolstoel komen. De leerkracht, of andere

professional, ziet dan wat het kind aan het oefenen is of al kan. Op de filmklapper is er ook ruimte om te schrijven met een whiteboard marker. Je kan dan bijvoorbeeld opschrijven welke verschillende stappen jullie gaan oefenen zodat het doel bereikt kan worden of wat een kind nodig heeft om deze activiteit uit te voeren. Vul dit met het kind samen in, zodat het kind gestimuleerd wordt om mee te denken hoe het kind deze activiteit kan uitvoeren, zelf oplossingen leert bedenken en het overdragen ook zelf leert. Je kunt de filmklapper dus op verschillende manieren inzetten.

Het doel van de filmklapper is niet om de (telefonische) overdracht te vervangen maar wel om jouw overdracht te ondersteunen en het kind en de ouders ook in de overdracht te betrekken.





Succesverhaal

Door de video gemaakt met de filmklapper heeft Sjors zelf aan zijn juf op school laten zien dat hij met zijn rolstoel een stoepje op kan komen. Zijn juf hoeft hierbij dus niet meer te helpen, wel vindt Sjors het de komende weken nog fijn dat zijn juf even naast hem blijft staan als hij een stoepje opgaat.

ERVARINGEN

Kinderfysiotherapeut

“Het is een goed instrument om te kunnen visualiseren waar het kind heen wil.”

Kinderfysiotherapeut

“Ik vond het mooi om te zien dat kinderen het ook gewoon zelf gingen opschrijven. Hierdoor nam ik de rust zodat ze zelf even kunnen nadenken over hoe ze iets willen bereiken.”

Kinderfysiotherapeut

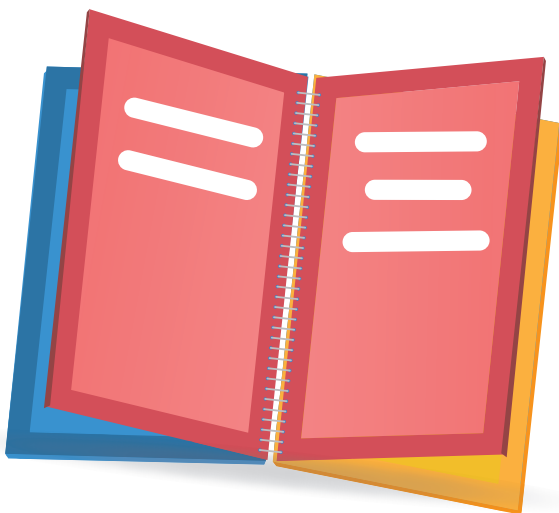
“Kinderen het leuk vinden om dingen zelf vast te leggen.”

INZICHTKAARTEN

Uitleg

De inzichtkaarten geven op een toegankelijke en inspirerende manier weer welke kennis tijdens Wat Beweegt Jou?! opgedaan is betreffende het ondersteunen van bewegen bij kinderen met lichamelijke beperkingen en hun ouders. Je kunt met behulp van de inzichtkaarten zelf kennis opdoen over welke onderwerpen belangrijk zijn als je bewegen wilt stimuleren bij kinderen met en zonder een lichamelijke beperking.

Daarnaast kun je de kaarten doornemen met kinderen, ouders of andere zorgmedewerkers of bijvoorbeeld buurtsportcoaches. Je kan met behulp van de kaarten bijvoorbeeld bespreken of er thema's zijn die zij herkennen, waar zij misschien aan willen werken of waar ze hulp bij nodig hebben.





Het opstellen en nastreven van functionele doelen, hoe klein dan ook, is noodzakelijk. Deze doelen moeten samen (door kind, ouders en professionals) bepaald en opgesteld worden. Ze moeten daarnaast relevant zijn voor kinderen en ouders en passend zijn bij de hulpvraag die aanwezig is. Doelen dienen duidelijk en concreet geformuleerd te worden en op het niveau van participatie worden gesteld. Het gaat dus om het daadwerkelijke meédoen van activiteiten, niet alleen om kunnen, in staat zijn, willen of durven.

STEL Betekenisvolle Vollen

duidelijk

Waarom werken



OVERIGE TOOLS

Hieronder staan een aantal tools of organisaties beschreven waar jij of het kind en de ouders / verzorgers wellicht wat aan hebben als een kind meer wil gaan bewegen of sporten:



www.esthervergeerfoundation.nl

Heb jij een kind met een lichamelijke beperking onder behandeling die wil tennissen of een andere sport wil beoefenen? Laat ze dan contact opnemen met de Esther Vergeer Foundation, zij begeleiden het gehele traject richting het gaan tennissen of helpen met het vinden van een andere geschikte sport.



www.samensarah.nl

Sam en Sarah vertelt het verhaal van twee helden. Twee helden in een rolstoel, Sam en Sarah. In een prachtig getekende strip leren we deze twee rollende kinderen kennen die in de klas zitten met lopende kinderen. De klas van Sam en Sarah is er eentje die je op elke school kan tegenkomen, maar toch is het nog steeds zo dat er maar weinig kinderen in een rolstoel in een klas met lopende kinderen zitten. In Sam en Sarah, je kunt meer dan je denkt, zien we tegen welke problemen Sam en Sarah aanrollen en hoe ze daarmee omgaan. Tevens vind je op deze site videotutorials over rolstoelvaardigheid.



www.framerunning.nl

Ken jij het runningframe al? Het runningframe kan gebruikt worden als loopframe waarmee kinderen bijvoorbeeld kunnen sporten op een atletiekbaan. In Nederland zijn er ondertussen al meerdere atletiekverenigingen die Framerunning als sport aanbieden.



<https://wheelchairskillsteam.nl/>

Heb jij een kind onder behandeling die een rolstoel gebruikt in het dagelijks leven maar kan dit kind zich nog niet zo goed redden met de rolstoel? Via het WheelchairSkillsTeam kunnen kinderen rolstoelvaardigheidstrainingen volgen. Het WheelchairSkillsTeam biedt mensen met een beperking handvatten en training op hun weg naar een actiever en zelfstandiger leven. Daarnaast geven zij de maatschappij inzicht in de mogelijkheden van mensen met een beperking om deel te nemen aan de maatschappij.



www.monkeymoves.nl

Zoek je een beweegactiviteit voor een kind maar nog geen specifieke sport? Monkey moves heeft als doel om bewegen te stimuleren bij kinderen tussen de 18 maanden en 9 jaar met verschillende sport en spelactiviteiten onder 1 dak.



<https://youtu.be/6dLEO8mwYWQ>

Hierbij een interessante animatie over een inclusieve samenleving en buiten spelen.



www.fitkids.nl

Fitkids is hét fitness- en oefenprogramma voor kinderen van 6 tot 18 jaar met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. Fitkids wordt op meer dan 165 plekken in Nederland gegeven.



<https://www.kenniscentrumportenbewegen.nl/producten/beweegcirkel/>

Het kenniscentrum sport heeft de beweegcirkel ontwikkeld. De beweegcirkel helpt jou als professional om anderen stapsgewijs te begeleiden en te stimuleren om meer te bewegen. Bestel de beweegcirkel via bovenstaande website.



<https://www.unieksporten.nl>
Unieksporten.nl is een platform met allerlei informatie over het vinden van een geschikte sport, het inzetten van hulpmiddelen, etc. Je kunt er als kind en ouder/verzorger heel veel informatie vinden, maar ook als kinderfysiotherapeut. Neem hier zeker een kijkje!



<https://www.youtube.com/watch?v=grK1ODBpnb4>

Hierbij een kennisclip die ontwikkeld is binnen Wat Beweegt Jou?! en gaat over het belang om anderen te leren om niet meteen te helpen.



<https://www.youtube.com/watch?v=DnD40QqS00>

Hierbij een kennisclip die ontwikkeld is binnen Wat Beweegt Jou?! en gaat over anderen te leren dat buiten spelen ook voor kinderen met een beperking heel belangrijk is.

NOTITIES

