



FITKIDS

Informatiebrochure voor (kinder)fysiotherapeuten die deel willen nemen aan Fitkids.

Wat is Fitkids?

Fitkids is een geprotocolleerd trainingsprogramma dat speciaal voor kinderen (6-18 jaar) met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening is ontwikkeld. Er wordt getraind in een groep onder professionele begeleiding van een (kinder)fysiotherapeut in een gewone praktijk- of oefenruimte.

In een Fitkids-uur wordt er zowel individueel op fitnessapparatuur, als in groepsverband getraind. In groepsverband worden allerlei soorten sport en spel gedaan.

Een belangrijk doel van Fitkids is het verbeteren van de fysieke en mentale conditie. Door de kinderen het plezier in bewegen weer te laten ontdekken verwachten wij een toename van de fysieke activiteiten. Voor ieder kind worden individuele doelen opgesteld.

Fitkids is een dynamisch project; kinderen blijven een half jaar tot maximaal een jaar in Fitkids. Het uiteindelijke doel van Fitkids is de doorstroom naar een sport of beweegactiviteit.

Voor wie is Fitkids?

Fitkids is er voor kinderen van 6-18 jaar met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. Bijvoorbeeld voor kinderen met astma, diabetes, een aangeboren hartafwijking, cystic fibrosis of jeugdreuma, maar ook voor kinderen met een motorische achterstand, autisme of downsyndroom. Natuurlijk kunnen kinderen in een rolstoel ook meedoen.

Fitkids is geen overgewicht- of obesitasprogramma. Kinderen met primaire indicatie obesitas of overgewicht komen niet in aanmerking voor Fitkids.

Stichting Fitkids

Stichting Fitkids is de landelijke organisatie die het Fitkidsprogramma in Nederland heeft ontwikkeld. De Stichting Fitkids is verantwoordelijk voor de werving en selectie van de (fysiotherapie)praktijken die Fitkids geven en bepaalt welke praktijken Fitkids mogen en kunnen geven. De stichting zet het algemene beleid rondom Fitkids op, bepaalt de kwaliteitsnormen van Fitkids, ziet erop toe dat deze worden nageleefd en stuurt de centra aan en ondersteunt deze. Ook initieert en voert Stichting Fitkids de brede communicatie en public relations over Fitkids.

Hoe word ik een Fitkidscentrum?

In Nederland zijn er momenteel ongeveer 150 centra waar Fitkids wordt gegeven. Dit zijn fysiotherapiepraktijken en medische sportcentra. Bij elk centrum is altijd een kinderfysiotherapeut aanwezig. Stichting Fitkids werkt aan een goede spreiding van het aantal centra over Nederland.

Wanneer u als praktijk interesse hebt in het Fitkidsprogramma en u hiervoor wilt aanmelden, kunt u contact opnemen met Stichting Fitkids via info@fitkids.nl of via telefoonnummer 020-6720149. De stichting zal dan telefonisch of schriftelijk informatie inwinnen over de praktijk. Vervolgens beslist zij of het op dat moment wenselijk is dat in de betreffende plaats een (nieuw) Fitkidscentrum wordt gestart. Is dit het geval dan

wordt er met de praktijk een afspraak gemaakt om deze te bezoeken. Naar aanleiding van dit bezoek wordt besloten of de praktijk Fitkids kan gaan geven.

Wat krijgt een Fitkidscentrum aangeboden door de Stichting?

Ondersteuning bij opstarten

Het nieuwe Fitkidscentrum wordt door de Stichting ondersteund bij het opstarten van het programma. Bijvoorbeeld door het aanbieden van schriftelijke documentatie, maar ook door ondersteuning bij het organiseren van een opening of open dag.

Richtlijnen

De Stichting heeft een algemene richtlijn ontwikkeld waarin een kader wordt geschetst waarbinnen Fitkids gegeven wordt. Daarnaast zijn er richtlijnen geschreven voor specifieke aandoeningen. Door het hanteren van deze richtlijnen werken alle centra volgens eenzelfde concept.

Website en Intranet

De stichting onderhoudt de website www.fitkids.nl waar voor verschillende doelgroepen, centra, kinderen met een aandoening en hun ouders, verwijzers en donateurs, informatie over Fitkids te vinden is.

Een centrum heeft via een afgeschermd gedeelte op de website toegang tot het intranet. Op het intranet staat allerlei nuttige informatie betreffende Fitkids, zoals de richtlijnen, informatie over vergoedingen door zorgverzekeraars, nieuwe ontwikkelingen etc. Ook wordt op het intranet de gegevens van de testen die bij de kinderen worden afgenomen geregistreerd. Daarnaast kan men ervaringen uitwisselen op het forum.

Landelijke Fitkidsconferentie

Eenmaal per jaar wordt er een landelijke Fitkidsconferentie georganiseerd. Dit is een dag waarop alle praktijkhouders en uitvoerders van het Fitkidsprogramma geïnformeerd worden over allerlei relevante zaken. Tevens is het een ontmoetingsplek voor alle Fitkidsmedewerkers en praktijkhouders.

Promotiemateriaal

Elk startend Fitkidscentrum ontvangt promotiemateriaal als posters en folders. Verder zijn er voor verschillende gelegenheden, zoals het bemannen van een stand of het organiseren van een open dag, standaard promotiepakketten samengesteld.

Wat vraagt de Stichting van een Fitkidscentrum?

Enthousiasme

Fitkids is een intensief project dat, zeker in het begin, veel tijd en energie vergt. Enthousiasme is onontbeerlijk om het programma tot een succes te maken.

Financiële bijdrage

Voor het deelnemen aan Fitkids wordt per locatie een instapbedrag van € 500,- voor het eerste jaar gevraagd. De jaarlijkse bijdrage 2026 bedraagt € 180,-.

Geschikte ruimte en materialen

Het centrum beschikt over een geschikte ruimte waar de Fitkidslessen gegeven worden. Dit betekent een oefenruimte (inclusief spelmateriaal) waar een warming-up en spellen kunnen worden gegeven voor maximaal 10 kinderen en een fitnessruimte (inclusief apparatuur). Deze ruimten dienen rolstoeltoegankelijk te zijn. Wanneer een centrum dergelijke ruimten niet tot eigen beschikking heeft, kan eventueel bekeken worden of deze extern gehuurd kan worden.

Personeel

Bij elk Fitkidscentrum dient een kinderfysiotherapeut in dienst te zijn. De kinderfysiotherapeut neemt de intake en testen af en doet de evaluaties. De Fitkidslessen kunnen ook gegeven worden door (sport)fysiotherapeuten.

Testen en registreren

Bij alle deelnemende kinderen worden fysieke en Kwaliteit van Leven-testen afgenomen. Deze worden vervolgens via het intranet in een database geregistreerd.

Meer informatie over Fitkids?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u zich aanmelden als Fitkidscentrum?

Neem dan contact met ons op:

Stichting Fitkids
e-mail: info@fitkids.nl
tel : 020-6720149
Postbus 75751
1070 AT Amsterdam