

Informatie voor professionals die ProMuscle willen aanbieden

ProMuscle aanbieders

Professionals die het ProMuscle programma kunnen aanbieden zijn HBO-opgeleid. De aanbieder van het beweegprogramma en het voedingsprogramma bieden samen het ProMuscle programma aan. Aanbieders van het beweegprogramma kunnen fysiotherapeut, oefentherapeut of fitnessstrainer zijn. Aanbieders van het voedingsprogramma zijn diëtist. Voor ieder programmaonderdeel is een handleiding beschikbaar. In tabel 1 zijn de taken per professional voor ieder programmaonderdeel beschreven. Ook zijn hierin de bijbehorende kosten voor de deelnemer beschreven.

ProMuscle licentie en scholing

Professionals die ProMuscle willen aanbieden hebben een ProMuscle licentie nodig. Hiervoor volgen zij eerst de cursusdag over het programma. Voor alle professionals die één van de deelprogramma's geven (dus beweeg- of voedingsprogramma), is dit verplicht. Na het volgen hiervan ontvang je een licentie om ProMuscle te kunnen aanbieden. Deze licentie is persoonsgebonden en heeft een geldigheid van twee jaar. De kosten voor het volgen van de scholingsdag inclusief licentie bedraagt 495 euro.

Hercertificering

Een ProMuscle licentie is twee jaar geldig. De licentie wordt hierna verlengd. Om de licentie na twee jaar te behouden, is het nodig om de opfris cursus te volgen. De kosten hiervan, inclusief licentie voor opnieuw twee jaar, bedraagt 200 euro.

ProMuscle materialen

De aanbieders ontvangen tijdens de cursusdag diverse materialen (digitaal):

- Draaiboek aanbieder beweegprogramma, inclusief trainingsprotocol
- Draaiboek aanbieder voedingsprogramma
- Draaiboek voedingsworkshop
- PowerPointpresentaties voedingsworkshop
- Protocol monitoring
- ProMuscle wervingsflyer
- Voorbeeld persbericht werving
- Voorbeeld doorverwijsbrief POH/Huisarts
- Informatiebrief voor POH
- Voorbeeld aanvraag Sportakkoord

Tabel 1. Overzicht taken en financiering per programmaonderdeel van ProMuscle.

Intensief programma; week 1-12	Professional	Taken uitvoer	Taken monitoring	Financiering
Beweegprogramma	Fysiotherapeut, Oefentherapeut, of Fitnesstrainer	Deelnemers begeleiden bij progressieve krachttraining op fitnessapparaten in groepsverband. De nadruk ligt op de grote spiergroepen in benen en armen, met ruimte voor aanvullende oefeningen. Trainingen worden aangepast aan het persoonlijke niveau van de deelnemers en vinden twee keer per week gedurende een uur plaats. Hiervoor is een handleiding beschikbaar.	Voortgang van deelnemers monitoren en aanleveren van monitoringsgegevens via de ProMuscle website. <i>Gegevens:</i> Achtergrondkenmerken (week 0); spierkracht, fysiek functioneren, valrisico (week 0, 12). Hiervoor is een meetprotocol beschikbaar.	65-plusser betaalt abonnementsstarief voor deelname krachttraining. Tarief wordt vastgesteld door aanbieder van beweegprogramma. Tarief ligt gemiddeld tussen 35 en 70 euro per maand.
Voedingsprogramma	Diëtist	Deelnemers persoonlijk adviseren over hun voedingspatroon. Het doel is om de eiwitinname tijdens de hoofdmaaltijden te verhogen a.d.h.v. reguliere voedingsproducten. In totaal ontvangen deelnemers ten minste twee individuele consulten bij een diëtist (intake en evaluatie). Hiervoor is een handleiding beschikbaar.	Lengte, gewicht meten bij deelnemers (week 0). Gegevens aanleveren via de ProMuscle website. Hiervoor is een meetprotocol beschikbaar.	65-plusser betaalt consulten met de diëtist, deze kunnen vaak vergoed worden uit de basisverzekering.
Begeleiding naar vervolprogramma	Buurtsportcoach, of Beweegmakelaar	Begeleiding naar lokaal sport- en beweegaanbod. Buurtsportcoach of beweegmakelaar kan halverwege de eerste 12 weken aansluiten bij een krachttrainingssessie om met deelnemers in	n.v.t.	n.v.t.

		gesprek te gaan over beweegaanbod in de wijk, waarnaar ze kunnen doorstromen na het intensieve programma.		
Uitstroom- programma; week 13-24	Professional	Taken uitvoer	Taken monitoring	Financiering
Beweegprogramma	Fysiotherapeut, Oefentherapeut, of Fitnesstrainer	Het begeleiden van deelnemers bij het beweegprogramma. Na het volgen van de intensieve interventie gaan deelnemers verder met het uitvoeren van krachtoefeningen. De focus ligt hierbij nog op de krachtoefeningen, maar er is ook ruimte voor aanvullende oefeningen zoals balans, functioneel en uithoudingsvermogen. Hiervoor is een handleiding beschikbaar.	Voortgang van deelnemers monitoren en aanleveren van monitoringsgegevens via de ProMuscle website. <i>Gegevens:</i> Spierkracht, fysiek functioneren, valrisico (week 12, 24). Hiervoor is een meetprotocol beschikbaar.	65-plusser betaalt abonnementsstarief voor deelname krachttraining. Tarief wordt vastgesteld door aanbieder van beweegprogramma en varieert per aanbod.
Voedingsprogramma	Diëtist, Leefstijlcoach	Aanbieden van de voedingsworkshop Fit met Eiwit in groepsverband. Fit met Eiwit bestaat uit 3-5 groepsbijeenkomsten, en is met name gericht op eiwitrijke voeding. Naast een handleiding zijn hiervoor ook PowerPointpresentaties beschikbaar.	n.v.t.	Tarief wordt vastgesteld door aanbieder van voedingsworkshop en varieert per aanbod.
Gedragshoud	Leefstijlcoach	Begeleiding bij langdurige gedragsverandering. De mogelijke rol van leefstijlcoaches bij gedragshoud wordt nader onderzocht.		