

COACH methode

Doelgroep

COACH methode is bedoeld voor mensen die onvoldoende bewegen en zichzelf ook niet goed kunnen motiveren om iets te gaan doen met bewegen. Bijvoorbeeld mensen die de hele dag achter de computer zitten. De interventie is gericht op mensen die meer willen bewegen in het dagelijkse leven, maar geen affiniteit hebben met sport. De doelgroep is breed: volwassenen (en ouderen), mensen met een chronische aandoening (kanker, COPD, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type twee, reuma, nierinsufficiëntie) en werknemers.

Doel

Mensen lichamelijk actiever laten worden; dat is waar COACH methode om draait. De interventie leert mensen hoe zij leefstijlactiviteiten kunnen inbouwen in het dagelijkse leven om zo meer te gaan bewegen. Het gaat daarbij niet om sport, maar om eenvoudige dingen als wandelen, fietsen en traplopen. Want ook deze activiteiten hebben grote invloed op fitheid en gezondheid!

Methode

De helft van de Nederlanders beweegt onvoldoende. Daarvan zal 20 tot 30 procent mee willen doen met de interventie. Met name voor mensen met een chronische aandoening is het programma zeer geschikt. Het is namelijk een stuk minder intensief dan een sportprogramma en past gewoon binnen de alledaagse routine. Men hoeft geen extra tijd in te ruimen om toch meer te gaan bewegen. Uitgangspunt van COACH methode is het zetten van 10.000 stappen per dag. Om het aantal stappen te meten, maakt COACH gebruik van professionele stappentellers. De stappenteller maakt mensen bewust van hoeveel ze bewegen. Bovendien kunnen ze door de 'feedback' van de stappenteller uitvinden of hun beweegwensen haalbaar zijn. Op de website www.coachmethode.nl kunnen deelnemers hun stappen invoeren en zelf ontdekken hoe hun beweegpatroon eruitziet. Voor patiënten met een fysieke beperking wordt de norm aangepast aan hun kunnen.

COACH methode duurt 1 jaar: een activeringsperiode van 4 maanden en een follow up periode van 8 maanden. De methode bestaat uit vier onderdelen: de werving en screening van mensen, het meten van de fitheid (voor- en nameting), 6 COACH gesprekken en de evaluatie van het programma. Eerst moet je dus goed bekijken welke mensen binnen het programma passen. Dat zijn mensen die onvoldoende bewegen, en zichzelf niet of nauwelijks kunnen motiveren om iets te doen. De interventie-eigenaar werkt bij deze werving en screening samen met bijvoorbeeld de gemeente of huisartsen. Deelnemers worden geselecteerd en geworven op basis van een vragenlijst die ze hebben ingevuld en een korte screening. Dit omdat een kenmerk van deze doelgroep is dat zij zichzelf niet op zullen geven voor een beweegprogramma en dus actief benaderd dient te worden.

Vervolgens wordt – voordat het programma start – de fitheid en het beweeggedrag van de deelnemers gemeten. Na afloop van het programma wordt dezelfde test gedaan. Op die manier is de vooruitgang van de deelnemers goed te zien. In het programma staat het stimuleren van lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven centraal. De nadruk ligt hierbij op het bevorderen van de intrinsieke motivatie van mensen. COACH methode gebruikt hiervoor de al eerder genoemde stappenteller én Exercise Counseling (COACH gesprekken). In gestructureerde gesprekken moet een getrainde COACH achter de motivatie van de deelnemer komen en die stimuleren. Deelnemers ontwikkelen zo in een aantal fasen hun individuele beweegnorm: hoeveel beweging kunnen ze in hun dagelijkse routine realiseren? De gesprekken worden in kleine groepjes of individueel gevoerd. Het programma wordt afgesloten met een evaluatie, de zogeheten gezondheidseffectrapportage.



Effecten

COACH methode is inmiddels met succes toegepast bij kinderen, volwassenen, ouderen, mensen met een chronische aandoening en werknemers. Deelnemers gaan – zowel op korte als lange termijn – gemiddeld 38 procent meer bewegen. Ook heeft de interventie positieve effecten op de fitheid van deelnemers. Denk hierbij aan: kracht, uithoudingsvermogen, bloeddruk en coördinatie. De resultaten zijn beter naarmate mensen op een lager niveau instappen.

Ook kan COACH methode de kwaliteit van leven (gezondheidsstatus) van deelnemers bevorderen en ziektespecifieke kenmerken (zoals vermoeidheid en depressiviteit) verminderen. Deelnemers geven bovendien aan dat er iets is veranderd als ze het programma hebben gevolgd. Ze zijn zich bewust geworden van hun beweegpatroon. Dat is het belangrijkste. Ze hebben geleerd hoe ze méér bewegen een structurele plek kunnen geven in hun leven.

Praktische implementatie

Als een organisatie (bijvoorbeeld een gemeente) COACH methode wil toepassen, stelt de interventie-eigenaar (RuG/CBO) samen met die organisatie een projectplan op. Hierin staan onder andere het doel, de doelgroep, de planning, de werkwijze, de protocollen, de begroting en de betrokken organisaties. Ook maakt RuG/CBO – na overleg – een convenant.

De uitvoering van het programma ligt bij de organisatie zelf. RuG/CBO zorgt voor het projectplan, de ondersteuning, de evaluatie en de tweedaagse training van de COACHes. Zo'n COACH is iemand die veel affiniteit heeft met bewegen, zoals een fysiotherapeut of een bewegingstherapeut. Voor mensen met een chronische aandoening is een andere aanpak nodig: de COACH moet weten wat de aandoening met een persoon doet. In zo'n geval kan een praktijkondersteuner de begeleiding op zich nemen.

De kosten van de interventie zijn afhankelijk van de lokale situatie en van de mensen die worden ingezet. In tijd gezien komt het neer op vier uur per jaar per deelnemer. Ook wordt in sommige projecten gewerkt met een eigen borg van de stappenteller (€ 15,-). Na het project kunnen deelnemers de stappenteller houden of weer inleveren. In het laatste geval krijgen ze hun borg weer terug.

Quote van een deelnemer

“Met de stappenteller was het interessant te zien wat je nu echt doet. Ik beweeg door COACH nu veel meer, zonder dat dit mij extra tijd kost. Ik voel me een stuk fitter, zowel fysiek als mentaal.”

Contact

Voor meer informatie over COACH methode kijkt u op www.coachmethode.nl. Of neem contact op met Siska Sprenger van het Centrum voor Beweging en Onderzoek (CBO) via telefoonnummer 050-5775251 of mail naar info@coachmethode.nl.