

COACH methode

COACH methode is bedoeld voor mensen die onvoldoende bewegen. 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), en mensen met een chronische aandoening (kanker, COPD, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type twee, reuma, nierinsufficiëntie). Het doel van de COACH methode is om mensen lichamelijk actiever te laten worden. 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 invloed op fitheid en gezondheid.



Methode

COACH methode duurt vier tot zeven maanden en bestaat uit vier onderdelen: de werving en screening van mensen, het meten van de fitheid, motivatiegesprekken (Exercise Counseling) en de evaluatie van het programma. Eerst moet je dus kijken naar welke mensen binnen het programma passen. Dat zijn mensen die onvoldoende bewegen, maar wel iets willen doen. Deelnemers worden geselecteerd en geworven op basis van een vragenlijst die ze hebben ingevuld.

Uitgangspunt van *COACH methode* is het zetten van 10.000 stappen per dag. Om het aantal stappen te meten, maakt de interventie 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. De gesprekken met een exercise counselor dragen bij aan het succes van de Coach-,methode. In gestructureerde gesprekken moet een getrainde Exercise Counselor 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 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.

Effecten

Deelnemers gaan – zowel op korte als lange termijn – gemiddeld 38 procent meer bewegen. Ook kan *COACH methode* de kwaliteit van leven (gezondheidsstatus) van deelnemers bevorderen en ziektespecifieke kenmerken (zoals vermoeidheid en depressiviteit) verminderen. Deelnemers zijn zich bewust geworden van hun beweegpatroon. Ze hebben geleerd hoe ze méér bewegen een structurele plek kunnen geven in hun leven.

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."

Wilt u meer weten over de COACH methode en/of met de COACH methode aan de slag binnen het project "Bewegen: gewoon DOEN!":

- Kijk op www.coachmethode.nl voor meer informatie of neem contact op met Centrum voor Bewegen (CBO). via telefoonnummer 050-5775251 of mail naar info@coachmethode.nl. Zij kunnen u voorzien van verdere informatie en evt samen met u een projectplan schrijven.