

## **COACH: een evidence based methode om werknemers te stimuleren lichamelijk actief te worden en te blijven**

Mathieu de Greef, Siska Sprenger, Brechje Houët\*

COACH is een effectieve methode voor het stimuleren van lichamelijke activiteit van werknemers met bewegingsarmoede. COACH is een 'exercise counseling' programma waarmee het bewegen in het dagelijks leven wordt gestimuleerd. De COACH methode is ontwikkeld en uitgetest door het Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen in samenwerking met het Centrum voor Beweging en Onderzoek Groningen en financieel mogelijk gemaakt door het OGZ fonds. De COACH methode is op grond van uitgevoerd wetenschappelijk onderzoek een aantoonbare 'evidence based' methode (De Greef en Sprenger, 2006) en wordt inmiddels met succes toegepast bij uiteenlopende groepen werknemers.

### **Doel van het leefstijlprogramma**

Doel van het COACH methode is het stimuleren van lichamelijke activiteit van sedentaire werknemers (werknemers die te weinig bewegen) in het dagelijks leven zoals wandelen, fietsen, traplopen. De nadruk ligt hierbij op het bevorderen van fysieke en cognitieve fitheid van werknemers. Bij fysieke fitheid ligt de nadruk op kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie (lenigheid, balansvermogen, handvaardigheid) en bij cognitieve fitheid op reactiesnelheid, geheugenfunctie e.d.. Door gebruik te maken van een stappenteller kunnen werknemers hun eigen lichamelijke activiteitenpatroon monitoren. Uitgangspunt is het realiseren van 10.000 stappen per dag. Verondersteld wordt dat met 10.000 stappen per dag de gezondheid wordt onderhouden.

### **Opbouw van het COACH programma**

Het COACH leefstijlprogramma heeft een looptijd van 12 maanden en bestaat uit een activeringsfase (3 maanden) gevolgd door een behoudfase (9 maanden) en bestaat uit drie onderdelen.

Het *wervingsprotocol*. Om te garanderen dat werknemers, die daarvoor in aanmerking komen, deelnemen aan het COACH project worden ze persoonlijk voorgelicht door een bedrijfsfysiotherapeut. Ter ondersteuning is voor werknemers

een specifieke brochure over het belang van sport en bewegen beschikbaar. Als de werknemer voldoet aan de insluitcriteria (onvoldoende lichamelijk actief en bereid om meer te gaan bewegen) en op grond van de voorlichting heeft besloten mee te doen, wordt deze uitgenodigd voor een fitheidstest.

Het *meetprotocol* bestaat uit een aantal onderdelen. Een fitheidstest waarin motorische en fysiologische fitheid van de deelnemers worden gemeten. De fitheidstesten worden voorafgaand en na afloop van het project afgenomen. Voor de testonderdelen wordt gebruik gemaakt van de Groninger fitheidstest voor Ouderen en de Senior Fitness Test. Het lichamelijk activiteitenpatroon wordt gemeten met een stappenteller (Digiwalker SW-200). Deze werknemers dragen de stappenteller dagelijks en noteren het aantal stappen in een dagboekje of voeren ze in op COACH website ([www.coachmethode.nl](http://www.coachmethode.nl)).

In het *gedragsveranderingsprotocol* staat het stimuleren van bewegen in het dagelijks leven met behulp van 'Exercise Counseling' centraal. Hiertoe wordt gebruik gemaakt van een specifiek voor COACH ontwikkelde counselingstechniek. Met behulp van deze gesprekstechniek, waarbij gebruik wordt gemaakt van een Rogeriaanse benadering, worden deelnemers in vier gesprekken begeleid om hun dagelijkse beweegroutine te veranderen. Voor de theoretische onderbouwing van de methode is gebruik gemaakt van de 'Goal Setting' theorie (Locke & Latham, 1990) de 'Relapse Prevention' theorie (Marlatt & Gordon, 1985) de 'Transtheoretische benadering' (Prochaska & Diclemente, 1994), de 'Leertheorie van Kolb' (1984), en de 'Self Determination' theorie (Decy & Ryan, 1985). De deelnemers kunnen persoonlijk, in kleine groepen, telefonisch of met chatten worden begeleid. Voor deze begeleiding is een gespreksprotocol van 4-6 gesprekken ontwikkeld. De 'Exercise Counseling' wordt door specifiek getrainde counselors uitgevoerd. Ter ondersteuning maken de deelnemers gebruik van een stappenteller. Hiermee kunnen de deelnemers zichzelf monitoren. De counselor speelt een cruciale rol bij het ondersteunen en geven van feedback aan de deelnemers.

### **Effect op bewegen en fitheid**

Op grond van ervaringen met uiteenlopende bedrijven en instellingen blijkt dat een dwarsdoorsnee van de werknemers aan het COACH project deelneemt. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 44 jaar en de man-vrouw verdeling is 55-45%. Gemiddeld neemt 60% van de doelgroep (sedentaire werknemers) deel aan de COACH methode en de uitval over 12 maanden is gemiddeld 20%.

Het COACH programma levert een significante toename van het lichamelijk activiteitenpatroon op. Bij sedentaire werknemers neemt na 3 maanden het aantal stappen per dag gemiddeld toe met 45% en na 12 maanden met gemiddeld 33%. Alhoewel tijdens de winterperiode de lichamelijke activiteit gemiddeld met 22% afneemt, herstelt het beweegpatroon zich bij de deelnemers onder begeleiding van de 'exercise counselor' in het voorjaar weer. Bij aanvang van het COACH project voldoet 11% van de deelnemers aan de 10.000 stappen beweegnorm. Na 3 maanden is dit uitgegroeid tot 69% en na 12 maanden voldoet 62% aan de norm.

Deelname aan de COACH methode leidt tot een significante en klinisch relevante verbetering van knijpkracht, beenkracht, uithoudingsvermogen en de systolische bloeddruk.

De COACH methode wordt positief gewaardeerd door de deelnemers (gemiddeld rapportcijfer 7.8). De COACH methode heeft er volgens 94% van de deelnemers voor gezorgd dat men meer is gaan bewegen en volgens 64% heeft deelname aan het COACH project de conditie bevorderd. Van de deelnemers vindt ruim 90% wandelen, fietsen e.d. zeer goed inpasbaar in het dagelijks leven, terwijl 87% van de deelnemers denkt de nieuwe beweegroutine lang vol te houden.

*\* Mathieu de Greef is als bewegingswetenschapper werkzaam bij het Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen. Siska Sprenger (verpleegkundige en bewegingswetenschapper) en Brechje Houët (fysiotherapeut) zijn beiden verbonden aan het Centrum voor Beweging en Onderzoek Groningen. Correspondentie: m.h.g.de.greef@rug.nl*