

### DOEL VAN DE COACH METHODE

De COACH methode is een evidence based methode om IN-ACTIEVE en SEMI-ACTIEVE mensen te stimuleren lichamelijk actief te worden.

De interventie leert de deelnemers hoe zij leefstijlactiviteiten kunnen inbouwen in hun dagelijks leven. Het gaat daarbij niet om sport, maar om eenvoudige bewegingen als wandelen, fietsen en traplopen. Want ook deze activiteiten blijken invloed te hebben op fitheid en gezondheid.

### VOOR WIE IS DE COACH METHODE BEDOELD

COACH is bedoeld voor mensen die onvoldoende bewegen. COACH is gericht op mensen die meer willen bewegen maar *geen* affiniteit met sport hebben of trainen. De doelgroep is breed: volwassenen en ouderen, mensen met een chronische aandoening (COPD, kanker, hart- en vaatziekten, diabetes, reuma) en ook werknemers.

### HOE WERKT HET

COACH kent een introductieperiode (4 maanden) en een vervolgperiode (8 maanden). Wie meedoet aan COACH krijgt een begeleider (Coach) die helpt bij het ontwikkelen van een actieve leefstijl. Door gebruik te maken van een stappenteller krijgen deelnemers een beeld van hun beweegpatroon. Ook kunnen zij hiermee inschatten of de toename van het aantal stappen haalbaar is. Met 4 COACH gesprekken wordt in een periode van 4 maanden gezocht naar mogelijkheden om meer bewegen in te passen in de leefstijl. Uitgangspunt is de 10.000 stappennorm. Voor deelnemers met fysieke beperkingen is de norm afhankelijk van de fysieke belastbaarheid. Daarop zal de *persoonlijke norm* worden gericht. In de vervolgperiode van 8 maanden vinden 2 gesprekken plaats, gericht op volhouden van beweeggedrag en omgaan met terugval. Voorafgaand en aan het eind van COACH vindt een fitheidstest plaats.

INSLUITEN VAN DE JUISTE DOELGROEP		
	Doelgroep is: Mensen bewegen onvoldoende, hebben geen affiniteit met sport, weinig intrinsiek gemotiveerd	Lastige groep om te bereiken, zij geven zich vaak niet uit zichzelf op voor dit soort projecten → actieve benadering nodig (COACH voorziet hierin).
Werving en screening	Benaderen van de deelnemers	
ACTIVERINGSPERIODE		
	VERANDEREN VAN BEWEEGGEDRAG	DUUR: 4 MAANDEN
Fitheidstest 1	Kennismaking, fittest, stappenteller	
Counselingsgesprek 1	motivatie en doelen stellen	
Counselingsgesprek 2	Doelen bijstellen, verleggen van grenzen	
Counselingsgesprek 3	Op zoek naar individuele beweegnorm	
Counselingsgesprek 4	Vasthouden individuele beweegnorm	
FOLLOW UP PERIODE		
	GEDRAGSBEHOUD	DUUR: 8 MAANDEN
Follow up	Follow up gesprek 1 (5 <sup>e</sup> )	Tussenbalans en voortzetten beweegnorm
Follow up	Follow up gesprek 2 (6 <sup>e</sup> )	Eindbalans en inzicht in cyclisch beweegpatroon
Fitheidstest 2	Afsluitend	

## WAT LEVERT HET OP

De COACH methode is effectief gebleken bij een uiteenlopende groepen deelnemers en is goed inpasbaar in de praktijk. Het COACH programma levert een significante toename van het **beweegpatroon** van gemiddeld 38%, ook op lange termijn. Daarnaast laat het COACH programma aantoonbare effecten zien op:

**Fysieke fitheid:** kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen;

**Cognitief prestatievermogen:** geheugen, redentatie, reactiesnelheid, concentratie, oriëntatie

**Gezondheid:** o.a. bloeddruk en lichaamsstelling maar ook kwaliteit van leven;

**Ziektespecifieke kenmerken:** o.a. vermoeidheid, depressieve klachten, metabole kenmerken.

## WERKWIJZE EN ORGANISATIE

De COACH methode kan door organisaties worden toegepast in de door RuG/CBO ontwikkelde vorm. De COACH methode bestaat standaard uit 4 onderdelen: (1) werving/screening van patiënten, (2) het meten van beweegpatroon en fitheid, (3) gedragsverandering d.m.v. Exercise Counseling en (4) de evaluatie.

De werving/screening, het meten van beweegpatroon en fitheid en de counselingsgesprekken worden uitgevoerd door de organisaties zelf. Betreffende organisaties worden hiervoor getraind door CBO/RuG. CBO zal de evaluatie uitvoeren.

## STATUS VAN DE COACH METHODE

COACH is ontwikkeld door het Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen (RuG) in samenwerking met het Centrum voor Beweging en Onderzoek Groningen (CBO).

De COACH methode is inmiddels landelijk met succes toegepast bij volwassenen, ouderen, verschillende patiëntengroepen en werknemers. Sinds 2007 is COACH opgenomen in de publiekscampagne *30 minuten bewegen* en Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB). In kader hiervan heeft NIVEL interventies geëvalueerd (uitvoerbaarheid, effecten, kosten-baten), waarbij COACH bij de koplopers terecht is gekomen.

## MEERWAARDE

De meerwaarde van de COACH methode is het feit dat deelnemers geen verplicht programma krijgen, maar hier zelf inhoud aan geven. Zij bepalen dus zelf *hoe* meer bewegen wordt ingepast in hun leefstijl. Hierdoor is het geschikt voor mensen die niet willen of kunnen sporten en wordt rekening gehouden met hun mogelijkheden. Met een minimale tijdsinvestering worden mensen hierin begeleid; bewegen doen zij op momenten die zij zelf kiezen.

## CONTACT

W: [www.coachmethode.nl](http://www.coachmethode.nl)

I: [info@coachmethode.nl](mailto:info@coachmethode.nl)

W: [www.cbogroningen.nl](http://www.cbogroningen.nl)

I: [info@cbogroningen.nl](mailto:info@cbogroningen.nl)

T: 050 5775251