

De COACH methode voor DM2 patiënten in Leiden

In april 2008 is de COACH methode van start gegaan op 4 locaties (gezondheidscentrum of hieraan verbonden) in Leiden. COACH is bedoeld voor mensen met Diabetes die onvoldoende bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (of het equivalent: 10.000 stappen).

De COACH methode heeft als doel mensen die onvoldoende bewegen, een lichamelijk actieve leefstijl aan te leren (gericht op verandering van beweeggedrag). De COACH methode in Leiden heeft een duur van 12 maanden: het betreft een activeringsprogramma van ca. 6 maanden en een follow up fase van 6 maanden waarin de begeleiding minder intensief is.

Onderstaand schema laat de planning van activiteiten binnen de COACH methode zien:

Training Exercise Counselors (maart)		
Werving en screening (maart-april)		
↓		
Planning	Onderdeel	Onderwerp
April '08	Groepsbijeenkomst 1	Start bijeenkomst, fittest + uitleg project, uitdelen stappenteller
Mei '08	1 ^e EC gesprek	Exercise Counseling volgens protocol
Mei-juni '08	2 ^e EC gesprek	Exercise Counseling volgens protocol
Juni-juli '08	3 ^e EC gesprek	Exercise Counseling volgens protocol
Sept. '08	4 ^e EC gesprek	Exercise Counseling volgens protocol
Okt. '08	Afsluiting 1 ^e fase	Fittest 2 en beweegpatroon
Nov. '08	1 ^e follow up gesprek	Exercise Counseling <i>follow up</i>
Mrt. '09	2 ^e follow up gesprek	Exercise Counseling <i>follow up</i>

Om de juiste doelgroep in te laten stromen in COACH is persoonlijke benadering van groot belang. Hiertoe is door elke locatie volgens een wervings- en screeningsprotocol een aantal patiënten actief benaderd om deel te nemen aan het COACH project. Hierbij is o.a. geïnventariseerd wat het beweegniveau is en wat de motivatie is om meer te bewegen en de eventuele klachten waarmee rekening gehouden dient te worden.

Er zijn 28 patiënten ingestroomd die tot de doelgroep behoorden en geïnteresseerd waren in het COACH programma.

Samenvattende conclusies

Kenmerken van de deelnemers

De COACH methode trekt een breed spectrum patiënten aan. De gemiddelde leeftijd is 60 jaar en varieert van 41-78 jaar. 43% van de deelnemers is man. De mate van motivatie om meer te bewegen varieert, maar meer dan driekwart zit in Stage of Change 2 of 3 (de fasen waarvoor de COACH methode met name geschikt is).

De COACH methode voor DM2 patiënten in Leiden

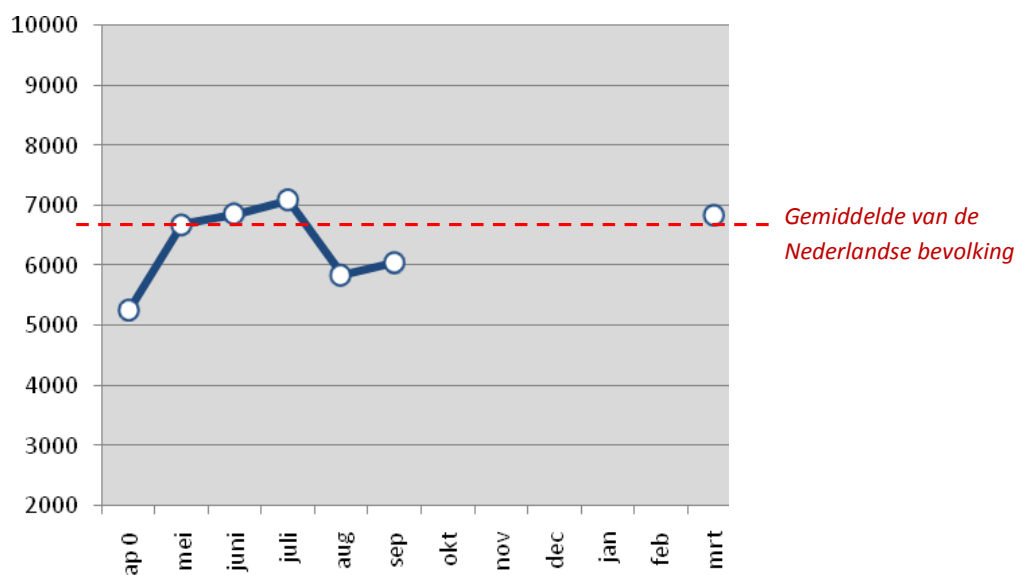
Het gemiddeld aantal stappen van de deelnemers aan de COACH methode is bij aanvang 5.270 stappen/dag. Dit gemiddelde ligt onder het gemiddeld aantal stappen van de Nederlandse bevolking (6.800 stappen).

De deelnemers hebben bij aanvang een relatief lage score op beenkracht en uithoudingsvermogen (hoog percentage dat onder de norm scoort).

Effect van deelname aan COACH methode

Deelname aan de COACH methode heeft geleid tot een statistisch significante toename van lichamelijke activiteit op lange termijn; gemiddeld zijn de deelnemers op lange termijn 17 minuten per dag meer gaan bewegen.

Onderstaande figuur toont het gemiddelde beweegpatroon van alle deelnemers.



Figuur 2 het beweegpatroon vanaf de start van de COACH methode tot en met maart 2009, uitgedrukt in gemiddeld aantal stappen/dag.

Deelname aan de COACH methode leidt voor de hele groep deelnemers na 6 maanden tot een toename in stappen van 15% (van 5.270 naar 6.058 stappen). Deze toename wordt groter; na 1 jaar is de groep gemiddeld 30% meer gaan bewegen t.o.v. het beginniveau. Bij aanvang van de COACH methode zat 44% van de deelnemers in de categorie 'helemaal niet actief' (< 5.000 stappen/dag). Na 12 maanden is dit percentage gehalveerd (22%).

Deelname aan de COACH methode leidt tot een significante verbetering van motorische fitheid (beenkracht, dynamische balans en uithoudingsvermogen) en fysiologische fitheid (BMI en taille heup ratio). De metabole kenmerken verbeteren iets, echter niet statistisch significant.

Waardering deelnemers

De COACH methode is positief gewaardeerd door de deelnemers. De stappenteller en de counselingsgesprekken zijn resp. beoordeeld met 7,6 en 7,9. De COACH methode heeft er volgens 87% voor gezorgd dat men meer is gaan bewegen en dat het invloed heeft gehad op conditie (86%) en 73% geeft aan een invloed op de gezondheid te merken.