

# De COACH methode: State of the Art

## Doelgroep: werknemers



### Auteurs:

**Drs. Siska R. Sprenger** (verpleegkundige en bewegingswetenschapper), verbonden aan Centrum voor Beweging en Onderzoek Groningen.

**Brechje J. Houët** (fysiotherapeut), verbonden aan Centrum voor Beweging en Onderzoek Groningen.

**Dr. Mathieu H.G. de Greef** (bewegingswetenschapper), verbonden aan Interfacultair Centrum Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen.

Correspondentie: [sprenger@cbogroningen.nl](mailto:sprenger@cbogroningen.nl)

## 1. De COACH methode

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

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. De COACH methode is op grond van uitgevoerd wetenschappelijk onderzoek een aantoonbare 'evidence based' methode (De Greef en Sprenger, 2006) en is en wordt inmiddels met succes toegepast bij uiteenlopende groepen werknemers van verschillende bedrijven in Nederland.

### Doelgroep

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

### Werkwijze

Om te garanderen dat werknemers, die daarvoor in aanmerking komen, deelnemen aan het COACH project, wordt een wervings- en screeningsprotocol gehanteerd.

Werknemers krijgen persoonlijk uitleg over COACH van bijvoorbeeld de 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 lichamenlijk actief én bereid om meer te gaan bewegen) en op grond van de voorlichting heeft besloten mee te doen, wordt deze uitgenodigd voor een fitheidstest (= de start van de COACH methode).

# De COACH methode: State of the Art

## Doelgroep: werknemers

COACH kent een introductieperiode (4 maanden) en een vervolgperiode (8 maanden) en wordt uitgevoerd volgens een gedragsveranderingsprotocol<sup>1</sup>. 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 en hoe 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. Voor deelnemers met fysieke beperkingen is de norm afhankelijk van de fysieke belastbaarheid. Daarop zal de *persoonlijke beweegnorm* worden gericht. Uitgangspunt is de 10.000 stappennorm.

In de vervolgperiode van 8 maanden vinden 2 gesprekken plaats, gericht op volhouden van beweeggedrag en omgaan met terugval (bijvoorbeeld doordat het winter wordt of het slecht weer is). Voorafgaand en aan het eind van COACH vindt een fitheidstest plaats. Hierbij vergelijken we de tweede met de eerste test zodat de veranderingen zichtbaar worden.

Werknemers kunnen hun eigen lichamelijk activiteitenpatroon monitoren. COACH maakt gebruik van een stappenteller en *My Coach* (applicatie via [www.coachmethode.nl](http://www.coachmethode.nl) waarop deelnemers kunnen inloggen en hun eigen gegevens invoeren). De counselor speelt een cruciale rol bij het ondersteunen en geven van feedback aan de deelnemers.

Uitgangspunt is het realiseren van 10.000 stappen per dag. 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, concentratie e.d.

Elk COACH project wordt geëvalueerd door (CBO Groningen) op de toepasbaarheid binnen de organisatie en de effecten van de COACH methode op het beweegpatroon, fitheid en gezondheidsmaten (bloeddruk, vetpercentage, heup-taille ratio). Deze evaluatie mondt uit in een eindrapportage.

## 2. De uitvoering van de COACH methode bij werknemers

De COACH methode wordt uitgevoerd bij uiteenlopende bedrijven; in sommige gevallen in iets aangepaste vorm. Dit hangt samen met de bestaande infrastructuur en bedrijfscultuur (o.a. wat betreft gezondheidsbeleid). In de meeste gevallen is COACH in projectvorm uitgevoerd<sup>2</sup>.

Bij SHELL is de COACH methode ingebed in het gezondheidsprogramma van SHELL; *Be Well*. Be Well is het vitaliteitsprogramma dat Achmea in opdracht van Shell heeft ontwikkeld voor de werknemers van Shell. COACH is hier een van de verschillende interventieprogramma's, waar de werknemer naar door kan stromen. Dit heeft gevolgen voor de uitvoering van de werving-screening van werknemers.

<sup>1</sup> Voor meer informatie over het gedragsveranderingsprotocol: [info@cbogroningen.nl](mailto:info@cbogroningen.nl)

<sup>2</sup> Bedrijven/organisaties waar de COACH methode is uitgevoerd zijn: TNT, Zeeland Gezond, Woongod Zeeland-Sportraad Zeeland, gemeente Hardenberg, Hogeschool Arnhem Nijmegen, Keppel Verolme, Team Terminal Europort, Philip Morris.

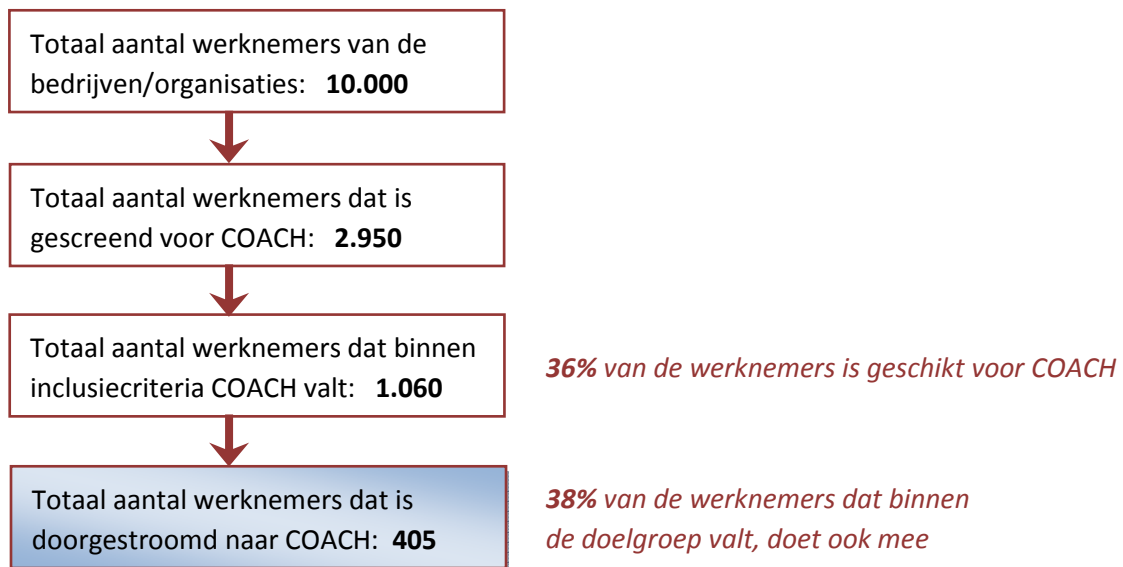
# De COACH methode: State of the Art

## Doelgroep: werknemers

De COACH methode is ook uitgevoerd i.s.m. Arbo Unie, waarbij de COACH methode deel uitmaakt van het Vitaliteitsprogramma van de Arbo Unie; *VIEF*. Arbo Unie biedt het VIEF programma aan bedrijven aan die aangesloten zijn bij Arbo Unie.

In alle gevallen blijven de COACH onderdelen en de manier van begeleiden hetzelfde; er wordt gewerkt met het gedragsveranderingsprotocol, waarbij de begeleidende Coaches zijn opgeleid door CBO/RuG (i.v.m. kwaliteitswaarborging van de implementatie van COACH).

Onderstaande figuur (1) toont het totaal aantal werknemers dat is gescreend voor COACH en het aantal dat daadwerkelijk is gaan deelnemen. Het betreft hier een clustering van de gegevens; alle projecten zijn ook apart geëvalueerd.



Figuur 1 Flowchart van screening en doorstroom werknemers naar COACH o.g.v. inclusiecriteria

Doordat niet bij elk bedrijf *alle* werknemers konden worden gescreend, worden de uitspraken over het bereik van de juiste doelgroep gebaseerd op de bijna 3.000 werknemers die de COACH screening wel hebben gevolgd.

Bovenstaande figuur laat zien dat van het totaal aantal werknemers dat is gescreend (op huidig activiteitsniveau, motivatie om meer te bewegen in dagelijks leven en eventuele contra-indicaties om deel te nemen aan COACH), 36% binnen de COACH doelgroep valt.

In totaal zijn 405 werknemers ingestroomd (peildatum: januari 2010) in COACH; dit is 38% van de potentiële doelgroep.

# De COACH methode: State of the Art

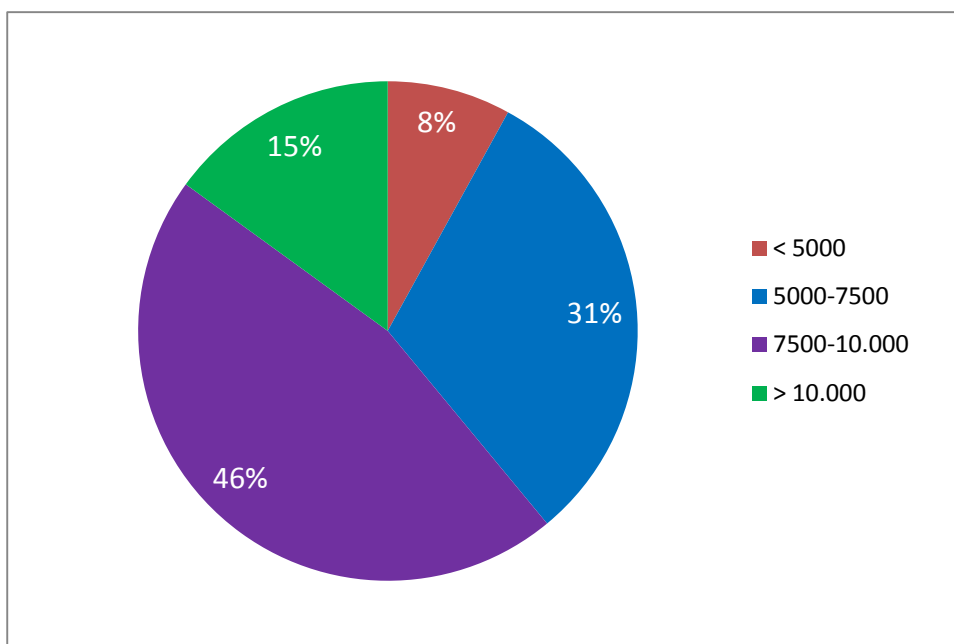
## Doelgroep: werknemers

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 45 jaar en de man-vrouw verdeling is 47-53%. Gemiddeld neemt 40% van de doelgroep (sedentaire werknemers) deel aan de COACH methode en de uitval over 12 maanden is gemiddeld 20%.

### Startniveau van de COACH deelnemers – het beweegpatroon

Het beweegpatroon is ook gemeten met een stappenteller (Digiwalker SW-200) en uitgedrukt in aantal stappen/dag.

De mate van lichamelijke activiteit kan worden ingedeeld in categorieën; variërend van helemaal-niet-actief (sedentair) tot actieve leefstijl (> 10.000 stappen/dag). Onderstaande tabel toont het gemiddeld aantal stappen/dag en ook de verdeling van de deelnemers over de categorieën.



*Figuur 2 Beweegpatroon van deelnemers bij aanvang COACH, uitgedrukt in aantal stappen/dag*

De mate van lichamelijke activiteit varieert, gelet op de verdeling over de categorieën. De COACH methode is met name effectief bij mensen die bij aanvang minder dan 10.000 stappen/dag zetten. Van de totale groep behoort 85% tot deze doelgroep.

(De 15% die gemiddeld > 10.000 stappen/dag zet, scoort < 12.500 stappen/dag; in overleg met betreffende deelnemer is besproken om door te gaan met COACH).

# De COACH methode: State of the Art

## Doelgroep: werknemers

### Startniveau van de COACH deelnemers – de fitheid en gezondheid

Bij de COACH methode worden fysiologische en motorische fitheid gemeten, aangevuld met gegevens rondom de aanwezigheid van ziekten/aandoeningen en fysieke klachten die een eventuele contra-indicatie vormen voor sporten en/of bewegen.

In onderstaande tabel worden de scores op fysiologische en motorische fitheid getoond, gekoppeld aan het percentage dat onder de norm scoort, wanneer wordt gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht.

Tabel 1 Percentage dat onder de norm scoort per fitheidsonderdeel voor de totale groep

	% dat onder de norm scoort
<b>Fysiologische fitheid</b>	
Systolische bloeddruk (> 160 mmHg)	6%
Diastolische bloeddruk (> 90 mmHg)	2%
BMI (norm overgewicht: > 25)	56%
BMI (norm obesitas > 30)	34%
Heup taille ratio	28% (hoog risico)
Vetpercentage	35% (hoog risico)
<b>Motorische fitheid</b>	
Beenkracht	45%
Armkracht	32%
Uithoudingsvermogen	26%

#### Fysiologische fitheid

De bloeddruk laat relatief weinig problemen zien; 6% heeft een bovendruk > 160 mmHg. De onderdruk is bij 2% te hoog (> 100 mmHg). Aangetekend dient te worden dat deze cijfers niet gecorrigeerd zijn voor het gebruik van medicatie tegen hoge bloeddruk. Deze gegevens zijn in dit project niet verzameld. Uit de screening met de PARQ (Physical Activity Readiness Questionnaire) werd duidelijk dat 18% van de deelnemers onder behandeling van een arts was in verband met hoge bloeddruk.

Meer dan de helft van de deelnemers heeft overgewicht: 56% heeft een BMI > 25. Wanneer wordt gesproken van obesitas (BMI > 30) zit 34% in deze categorie (*Landelijke richtlijn diagnostiek en behandeling obesitas bij volwassenen en kinderen, dec. 2007*)

De heup taille ratio is gemeten omdat deze een betere voorspeller blijkt van de *schadelijke gevolgen* van overgewicht 28% procent overschrijdt de grenswaarde en valt daarmee in een risicogroep (hoog risico). Bij vetpercentage valt 35% in de categorie hoog risico (gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht).

# De COACH methode: State of the Art

## Doelgroep: werknemers

### *Motorische fitheid*

Bij de motorische fitheid valt op dat een substantieel deel van de groep deelnemers onder de norm scoort op het onderdeel beenkracht (45%). Bij armkracht scoort 32% onder de norm en bij uithoudingsvermogen scoort ruim een kwart (26%) onder de norm. In deze norm is rekening gehouden met geslacht en leeftijd.

### *Gezondheidskenmerken*

Op grond van de lijst ziekten/aandoeningen van CBS werd door 59% van alle deelnemers aangegeven dat sprake is van 1 of meer ziekten/aandoeningen. De meest genoemde aandoeningen zijn: chronische rugklachten w.o. hernia, gewrichtsslijtage w.o. artrose en hart-/vaataandoeningen.

Op de PAR-Q (kort screeningsinstrument naar fysieke klachten), worden met name de volgende gezondheidsproblemen aangegeven:

- Hoge bloeddruk (onder controle bij arts + medicatie): 18%
- Onregelmatige hartslag 14%
- Kortademigheidsklachten: 17%
- Klachten bewegingsapparaat (bij bewegen/sporten): 48%

Door 22% wordt medicatie gebruikt; in de meeste gevallen hangt dit samen met de aandoening die door betreffende deelnemer is genoemd (bijv. bloeddrukverlagers bij hoge bloeddruk).

### **3. De effecten van de COACH methode op beweegpatroon, fitheid en gezondheid**

Het beweegpatroon kan continu gevolgd worden gedurende het COACH project. Met behulp van een stappenteller en **My Coach** kunnen deelnemers zien hoe het beweegpatroon eruit ziet en in welke mate de deelnemer zijn of haar doelen realiseert.

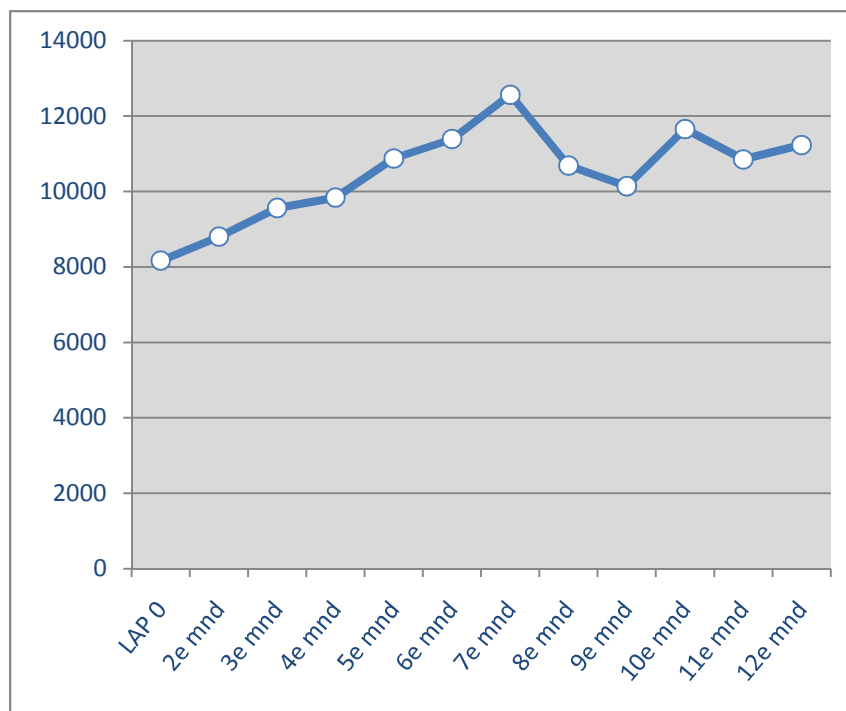
Het COACH traject wordt onderverdeeld in 2 fasen: de *Activeringsfase* (4 maanden), waarin de fitheidstest en 4 COACH gesprekken plaatsvinden. De activeringsfase is gericht op het verhogen van het beweegpatroon en het zoeken naar iemands individuele norm.

De *Follow up fase* is gericht op het vasthouden van het nieuw ontwikkelde beweeggedrag en bestaat uit 2 COACH gesprekken en de afsluitende fitheidstest.

Onderstaande figuur toont het gemiddelde beweegpatroon van alle deelnemers, in stappen/dag.

# De COACH methode: State of the Art

## Doelgroep: werknemers



Figuur 3 Beweegpatroon (gemiddeld aantal stappen/dag) van alle deelnemers gedurende COACH

Het COACH programma levert een significante toename van het lichamelijk activiteitenpatroon op. Bij sedentaire werknemers neemt na 4 maanden het aantal stappen per dag gemiddeld toe met 33% en na 12 maanden met gemiddeld 38%. Dit komt overeen met gemiddeld 31 minuten meer bewegen per dag. Gemiddeld wordt de grootste winst behaald na 7 maanden (54%).

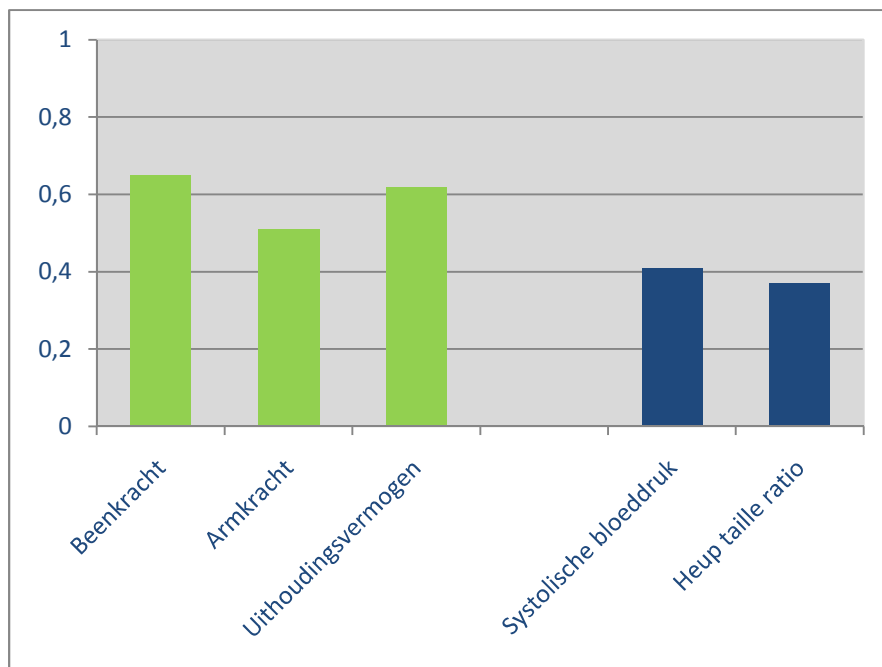
Alhoewel tijdens de winterperiode de lichamelijke activiteit gemiddeld afneemt, herstelt het beweegpatroon zich bij de deelnemers onder begeleiding van de Coach in het voorjaar weer. Het betreft hier het inzichtelijk maken van een cyclisch patroon ten opzichte van de start aan COACH en het leren signaleren van een terugval door de deelnemer zelf.

### Fitheid en gezondheid

Deelname aan de COACH methode leidt tot een significante en klinisch relevante verbetering van beenkracht, armkracht, uithoudingsvermogen, heup-taille ratio en de systolische bloeddruk. Onderstaande figuur laat de effectgrootte zien voor de significant verbeterde fitheidsonderdelen; in groen de motorische fitheid en in blauw de fysiologische fitheid / gezondheidsmaten.

# De COACH methode: State of the Art

## Doelgroep: werknemers



**Figuur 4** Effectgrootte (ES = Effect Size) per significant verbeterd fitheidsonderdeel ( $p < .05$ )  
ES < .20 is een zeer klein effect      ES tussen .20-.50 is een klein effect  
ES tussen .50-.80 is een matig effect      ES > .80 is een groot effect

### Ervaringen deelnemers

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.

### 4. Succesfactoren (en faalfactoren)

Omdat het wel of niet slagen van een COACH project zowel afhankelijk is van de inhoud van het programma, als van de randvoorwaarden in organisatorische zin, wordt van elk COACH project een sterkte-zwakke analyse gemaakt. Deze analyse gaat in op 5 aspecten: *Opzet en inbedding van het project; Interne coördinatie; Handhaving protocol en werkplan; Begroting/financiën en Opbrengst/effect van COACH.*

Verschillende analyses laten zien dat binnen een bedrijf/instelling de directie en het MT een belangrijke rol spelen bij het adopteren van een nieuw project op de werkvloer. Zij hebben hier een belangrijke



# De COACH methode: State of the Art

## Doelgroep: werknemers

voorbeeldfunctie, die bepaalt hoe belangrijk personeel het onderwerp 'bewegen' vindt. Dit heeft gevolgen voor de commitment die de COACH deelnemers gedurende het project hebben. Gemiddeld stopt 20% van de COACH deelnemers gedurende het project. In bedrijven waar directie/MT minder de voorbeeldfunctie vervult of minder betrokken is, ligt dit percentage hoger.

### 5. (Door)ontwikkeling COACH en Kwaliteit van de COACH methode

In verband met de kwaliteitswaarborg die het landelijk COACH-team wil bieden, dient de COACH methode te worden toegepast in de door CBO/RuG ontwikkelde vorm; het oogmerk is de exclusiviteit en het evidence-based karakter van de COACH methode te garanderen. Er is een aantal variaties binnen de COACH methode mogelijk; dit wordt vooraf in overleg vastgesteld.

Doordat elk project wordt geëvalueerd op toepasbaarheid en effecten, valt iets te zeggen over de opbrengst van elk project EN is er doorontwikkeling van de methode mogelijk.

Daarnaast wordt de COACH methode regelmatig door externe partijen onder de loep genomen. De COACH methode is sinds 2007 opgenomen in de publiekscampagne 30 minuten bewegen en Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB). In dat kader worden door NIVEL jaarlijks kansrijke interventies geëvalueerd (uitvoerbaarheid, effecten, kosten-baten), waarbij COACH bij de koplopers is uitkomt.

#### CONCLUSIE

Deelname aan COACH voor werknemers leidt tot:

- Een bereik van 38% van de werknemers die geschikt zijn voor de COACH methode (2.950 werknemers zijn gescreend, 1.060 werknemers voldoen aan insluitcriteria en 405 werknemers deden daadwerkelijk mee aan de COACH methode).
- Een gemiddelde toename (statistisch significant) in het aantal stappen/dag van 33% na 4 maanden en 38% na 12 maanden (omgerekend gaan werknemers 31 minuten meer bewegen per dag).
- Een significante en klinisch relevante verbetering van beenkracht, armkracht, uithoudingsvermogen, heup-taille ratio en de systolische bloeddruk.
- Een waardering van de COACH deelnemers met een 7,8