



Informatie Health Coach Lite programma (versie apr 2015)

Achtergrond

We zijn als Health Coach Programma® in het verleden gestart met een uitgebreid programma van een half jaar. Het programma roept veel enthousiasme op (een 8,4 voor 'zou u aanraden') en levert bemoedigende gezondheidsresultaten. Het draait bij verschillende organisaties, waarvan de TU Delft al jaren een belangrijke strategische partner is. Zie ook de resultaten uit 2011, het eerste grootschalige jaar op de TU Delft: <http://www.delta.tudelft.nl/artikel/gezondheidscoach-werkt/24394>.

Onze aanpak bouwt voort op het vakgebied van de Lifestyle Medicine, gericht op het beïnvloeden van onze processen van veroudering en herstel, door middel van gezonde leefstijl. Enkele van de resultaten uit dit vakgebied zijn behoorlijk indrukwekkend, zie bijvoorbeeld: http://www.ted.com/talks/lang/dut/dean_ornish_says_your_genes_are_not_your_fate.html.

We gebruiken onder andere beweegadviezen van TNO en leefstijladviezen van de Harvard University groep voor Epidemiologie en Voeding, geleid door professor Willett en professor Stampfer, de twee meest geciteerde onderzoekers uit het medische veld. Hoewel de populaire berichtgeving soms anders doet vermoeden, zijn de adviezen vanuit Harvard (en andere experts) al meer dan 10 jaar stabiel. En tegelijk hebben die adviezen ons veel meer te bieden dan we ons realiseren.

Het Lite programma

In 2012 hebben we het Lite programma ontwikkeld. Dit programma biedt een verkorte kennismaking met onze aanpak. Wij geloven dat de resultaten die we halen, met name te danken zijn aan:

- Onze filosofie ('Wat is gezond' gaat veel verder dan 'een extra appel per dag.')
- Hoe we mensen helpen door de bomen het bos te zien ('ontwarren van gezondheidsclaims.')
- Onze manier van coachen ('Dit is leuk en ik kan er meteen iets mee.')
- Het mikken op je beter voelen binnen 2 of 3 weken ('Dit is voor mij blijvend de moeite waard.')
- Een focus op gezondheid in brede zin ('voeding, bewegen, stress en sociale gezondheid.')

Ons doel is om deze effecten ook met het Lite programma te stimuleren, ook al doen we geen individuele coach sessies. We gebruiken een combinatie van drie workshops (incl het opstellen van een eigen plan met wensen en aanpak), drie meetmomenten, en microtraining over gezondheid in de eerste maand. Microtraining is een beproefde methode van leren die werkt met korte multiple choice vragen, om met weinig inspanning kennis op te doen. De microtraining loopt via email. In onze beveiligde Web omgeving kunt u zien of u in de topscorelijst van de week staat. Meer details volgen tijdens de startworkshop.

De stappen in het Lite programma zijn als volgt:

- Start-enquête BRAVO-vragen (Beweging, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning), met feedback op persoonlijke situatie na het opslaan van de gegevens.
- Startworkshop van 3 uur.
- Microtrainingen gezondheid in de eerste maand
- Na 1 maand: herhaal-enquête (BRAVO en evaluatie) en tweede workshop (van 2 uur).
- Na 3 maanden: laatste enquête BRAVO-vragen en een 3-maand sessie van 2 uur.

Wat u invult in de enquêtes blijft vertrouwelijk. We rapporteren geen inputs die tot op de persoon herleidbaar zijn. Wel wordt de BRAVO-impact als groep bekeken.

Voor uzelf geldt dat dit Lite programma u hopelijk een kans biedt: Leren wat gezonder leven voor u kan betekenen. En nieuwe, gezonde gewoonten uitproberen. Daarbij behoudt u wat bevalt en de rest niet. U kiest zelf hoe ver u wilt gaan in de richting van het gezonde eind van het spectrum. Zodat u hopelijk drie vliegen in een klap slaat: meer vitaliteit en kwaliteit van leven, een betere gezondheid, en ten slotte een aantal nieuwe, gezonde gewoonten die prettig voor u zijn.

Veel plezier en succes gewenst!

Luuk Simons, directeur Health Coach Programma & senior scientist TU Delft