



Health Coach Programma® Intensief - 6 maanden

Gezond en Vitaal?

Gezondheid is een groot goed. Net als mentaal fit zijn en het hebben van veel energie zodat je het beste uit jezelf kunt halen. Soms is een extra steuntje in de rug welkom, bijvoorbeeld wanneer het even wat minder gaat. Het goede nieuws is dat 'gezonder' vaak ook 'meer energie' betekent. Wij mikken daarbij ook op 'meer plezier'. Want alleen dan zal u gemotiveerd blijven het echt vol te houden. Gezondheid staat voorop, maar als u ook wat kilo's kwijt wilt, kunnen we u helpen.

Een belangrijke les is dat gezond leven niet om hongeren, pijn lijden of saaie (sport)activiteiten gaat. Een andere belangrijke les is dat gezondheid en energieniveau verassend snel te verbeteren zijn. We helpen u uw mentale prestaties te verbeteren: want ook uw hersenen volgen uw biologie.

De eerste stap is zoeken naar de vele, eenvoudige "quick wins" in uw huidige, dagelijkse patronen. We bouwen hiermee aan uw eigen set 'rente op rente' gewoonten. Gewoonten die bij u passen en die meer tijd en energie opleveren dan ze kosten. Hierdoor worden uw veranderingen de moeite waard en zal u al na een maand niet anders meer willen. Tot slot gaan we met u bouwen aan een maximaal resultaat op langere termijn door te zoeken naar patronen waar u over een jaar nog plezier van hebt.

De training behandelt:

- Eyeopeners over voeding, beweging, mentale gezondheid en werk-energie.
- Uitleg hoe u uw fysieke-, mentale- en werk-energie kunt verhogen.
- Hulp bij het toepassen van deze kennis zodat gezonder leven ook leuker wordt.
- Handvatten om uw 'goede voornemens' wel te laten slagen.
- Uitleg hoe u signalen van vitaliteit herkent en wat u hier mee kunt doen.

Programma

Het Health Coach Programma® ziet er als volgt uit:

- Startworkshop* (week 1), 8 uur
- Individuele coachsessie 1 (week 1 of 2), 45 minuten
- Individuele coachsessie 2 (week 3 of 4), 30 minuten
- Groepsessie 1 maand (week 4 of 5), 2 uur
- Individuele coachsessie 3 (week 8), 30 minuten
- Groepsessie 3 maand* (week 12), 2 uur
- Individuele coachsessie (week 18), 30 minuten
- Groepsessie 6 maand* (week 24), 2 uur

* Voorafgaand aan deze sessies wordt u gevraagd een vragenlijst in te vullen en op de ochtend zelf vindt er een fysieke meting plaats (gewicht, bloeddruk, glucose, LDL-, HDL- en totaal cholesterol).

Doel: Vitaliteit als competentie: "Als het leuk is, word ik steeds beter!"

Vitaliteit draait om vaardigheden, ofwel competenties. Hoe kijk ik naar mezelf en de wereld? Welke automatische keuzes maak ik? Hoe bewaak ik mijn batterij gedurende de dag? Hoe zorg ik dat het leven leuk blijft en dat ik de energie heb om de dingen te doen die ik belangrijk vind?

Deze vaardigheden gaan we ontwikkelen. Dat betekent nieuwe gewoonten uitproberen. Daarbij behoudt u wat bevalt en de rest niet. U kiest zelf hoe ver u wilt gaan. Dit versterkt uw basis. Ook als de omstandigheden u tijdelijk uit uw ritme halen, herstelt u daarna makkelijker uw balans.

We hopen dat u over een half jaar drie vliegen in een klap heeft geslagen. Ten eerste meer vitaliteit en kwaliteit van leven, ten tweede een betere gezondheid, en ten derde een aantal nieuwe, gezonde gewoonten die prettig voor u zijn en daardoor houdbaar voor de lange termijn.

Achtergrond

Het Health Coach Programma® roept al jaren veel enthousiasme op (een 8,4 voor aanraden) en levert mooie resultaten qua gezondheid, vitaliteit en productiviteit. Het programma draait bij verschillende organisaties. De TU Delft is al jaren een belangrijke strategische partner is. De resultaten van het eerste grootschalige jaar (2011) op de TU Delft vindt u hier: <http://www.delta.tudelft.nl/artikel/gezondheidscoach-werkt/24394>.

Onze aanpak bouwt voort op het vakgebied van de Lifestyle Medicine en is gericht op het beïnvloeden van de gezondheid (met name de processen van veroudering en herstel) door middel van een gezonde leefstijl. De resultaten uit het vakgebied van Lifestyle Medicine zijn behoorlijk indrukwekkend en worden besproken in bijvoorbeeld dit filmpje: http://www.ted.com/talks/lang/dut/dean_ornish_says_your_genes_are_not_your_fate.html.

Daarbij gebruiken wij onder andere beweegadviezen van TNO en leefstijladviezen van de Harvard University groep voor Epidemiologie en Voeding. Deze groep wordt geleid door professor Willett en professor Stampfer; de twee meest geciteerde onderzoekers uit de medische wereld. 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.

Onze filosofie

Wij geloven dat de resultaten die onze deelnemers behalen, 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.'
- Een focus op gezondheid in brede zin: 'Voeding, bewegen, mentale energie en sociale gezondheid.'
- Het mikken op je beter voelen binnen 2 of 3 weken. Met daarbij een positieve, meetbare impact een jaar na dato: 'Dit is voor mij blijvend de moeite waard.'

Vertrouwelijkheid en wijze van deelnemen

Deelname aan het Health Coach Programma® is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Deelname wordt in de regel gefinancierd door uw werkgever. Als tegenprestatie van uw zijde wordt een actieve en consciëntieuze deelname aan het programma verwacht, uiteraard binnen de grenzen van uw mogelijkheden en wat u prettig vindt.

Een belangrijk onderdeel van dit programma is het meten van de voortgang, fysiek en met vragenlijsten. Bij deelname aan het Health Coach Programma® wordt uw actieve medewerking aan deze metingen gevraagd. De metingen worden gebruikt ter analyse van uw gezondheidsvoortgang. Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld. Voortgangsrapportages zijn (geanonimiseerd) op groepsniveau. Op de persoon herleidbare gegevens zijn alleen toegankelijk voor de uitvoerenden van het Health Coach Programma®.

Aanwezigheid groepssessies en metingen:

De data van de groepssessies en metingen zijn voor aanvang van het programma bekend gemaakt. Deze kunnen niet worden verplaatst en daarom vragen we u om uw uiterste best te doen hierbij aanwezig te zijn.

Nakomen individuele coachafspraken:

Tot 3 werkdagen voor de afspraak kan bij de coach een verzoek worden ingediend om de afspraak te verplaatsen. De coach zal bij een dergelijk verzoek nagaan of er een mogelijkheid is de afspraak te verplaatsen naar een ander moment op één van de vooraf ingeplande coachdagen. In geval van overmachtssituaties kan de coach deze periode verkorten tot 24 uur. Afspraken die niet 24 uur van tevoren zijn afgezegd, kunnen niet worden ingehaald.

Gebruik persoonsgegevens en verzoek tot toestemming

Conform de Europese wetgeving (AVG: Algemene Verordening Gegevensbescherming) geven we aan welke gegevens wij opslaan, met welk doel, en vragen we uw toestemming bij uw eerste dashboard login.

Tot slot

Op ieder onderdeel van het programma zijn er gradaties van meer en minder gezond gedrag. U kiest daarbij zelf hoe ver u kunt en wilt gaan in de richting het gezonde eind van het spectrum. Dit programma biedt u een kans: leren wat gezonder leven voor u kan betekenen en nieuwe, gezonde gewoonten uitproberen. Waarbij u houdt wat u bevalt en aanpast wat u niet bevalt.

Het heeft allerlei voordelen als u de gezondheidsverbeteringen niet alleen oppakt, maar samen met een collega, uw partner of een andere naaste in uw omgeving. Betrek hen erbij. Hopelijk wordt u zo tot steun en inspirator van elkaar. De ervaring heeft geleerd dat ongeveer 90% van de deelnemers er na 1 maand en na 3 maanden een stuk beter voor staat dan bij aanvang. Bovendien is meer dan 90% tevreden met de geboden informatie en ondersteuning.

Veel plezier en succes gewenst!

Luuk Simons, namens het Health Coach Team,
Directeur Health Coach Programma® & senior scientist TU Delft