

LIFESTYLE COACHING VIA TELEFOON VOOR MANNEN SUCCESVOL

Hoewel er regelmatig onderzoeken naar coaching worden gepubliceerd in internationale (wetenschappelijke) tijdschriften, dringen de onderzoeksresultaten slechts mondjesmaat door binnen het werkveld. Om deze reden is er door de NOBCO een redactie-assistent aangetrokken (Emma Rainford), die maandelijks samen met een lid van de Commissie Wetenschappelijk Onderzoek een recent verschenen onderzoeksartikel samenvat en bespreekt.

Deze maand: **Telephone Lifestyle Coaching: Is It Feasible as a Behavioural Change Intervention for Men?**

Author(s): Aoun, Osseiran-Moisson, Shahid, Howat & Connor

Source: *Journal Of Health Psychology*, 2011, Volume: 17, Issue: 2, Pages: 227-236

Afleren van slechte leefgewoontes

De gezondheidszorg staat voor een steeds groter wordende uitdaging: de vergrijzing en daarmee de toename van het aantal chronisch zieken. Het ontwikkelen van een kosten-effectieve gezondheidszorg voor langere termijn is daarom de primaire zorg geworden voor interventieprogramma's in 'lifestyle risk modification'. Lifestyle risk modifications zijn interventies die slechte leefgewoontes proberen te voorkomen. Mensen die een verhoogd risico lopen op het krijgen van een chronische aandoening zouden meer gebruik moeten maken van zelfmanagementstrategieën om slechte leefgewoontes af te leren. Het is dan ook een uitdaging om effectieve interventies te ontwikkelen die mensen helpen bij het veranderen van hun levensstijl en gedrag op langere termijn.

Overgewicht belangrijke risicofactor

Een van de factoren die de kans op het ontstaan van een chronische ziekte vergroot, is overgewicht. De meest effectieve aanpak tegen de bestrijding van overgewicht is de bevordering van lichamelijke activiteit en de vermindering van voedselconsumptie. Een veelbelovende en doeltreffende aanpak in het tegengaan van overgewicht bij volwassenen is telefonische ondersteuning. Op langere termijn leidt telefonische ondersteuning tot fysieke prestatieverbetering en faciliteert het dieetinterventies (Muller- Riemenschneider et al., 2008). Uit recente rapporten blijkt dat mannen gemiddeld 7,7 jaar minder oud worden dan vrouwen (AIHW, 2010; O'Kane et al., 2008). Dit zou mede veroorzaakt worden door een vergoot risico op het krijgen van ziektes en chronische aandoeningen. Tevens besteden zij (t.o.v. vrouwen) minder aandacht aan uiterlijk, lichaamsgewicht en preventieve zorg.

Telefonische dienstverlening binnen de gezondheidszorg kan een groot voordeel leveren voor mensen. Voornamelijk mannen profiteren hiervan. Uit Australische onderzoek (Buckley & Lower, 2002) blijkt dat mannen die in een landelijk gebied wonen, liever de telefoon gebruiken dan een gezondheidsdienst bezoeken. Telefonische ondersteuning zou het meest gunstig zijn voor patiënten die herinneringen, monitoring, zelfmanagement informatie en begeleiding nodig hebben.

Telefonische lifestyle coaching

Tegen deze achtergrond is het huidige onderzoek uitgevoerd, met als doel de effectiviteit van telefonische lifestyle coaching voor mannen op verschillende gezondheidsindicatoren te onderzoeken.

Telefonische lifestyle coaching voor leden van de Rotary

Binnen dit onderzoek is er specifiek gekeken naar het derde niveau van een interventieprogramma dat reeds enkele jaren wrd uitgevoerd binnen 23 Rotary Clubs* in Australië. Dit interventieprogramma met de naam: Waist Disposal Challenge, is gericht op het verminderen van het Body Mass Index (BMI) en het verbeteren van de leefgewoontes van de clubleden. Alle deelnemers waren mannen en twee derde van de deelnemers woonden in landelijk gebied. Het derde niveau was het geven van telefonische lifestyle coaching aan deelnemers met een BMI hoger dan 27. Binnen de coaching werd gebruik gemaakt van motiverende interviewtechnieken (MI). Uit onderzoek blijkt dat deze techniek het meest geschikt is bij de behandeling van individuen die minder bereid zijn hun gedrag te veranderen (Butterworth et al., 2006).

Onderzoeksmethode

Voor het onderzoek zijn gegevens verzameld van 44 deelnemers uit West-Australië, met een BMI hoger dan 27. Ze werden uitgenodigd deel te nemen aan een coachingttraject bestaande uit vier telefonische coaching sessies, waarvan elke maand 1 telefonische sessie plaatsvindt. Na instemming werden de deelnemers verzocht, voorafgaand aan elke coachingsessie, een vragenlijst in te vullen. Een kopie van de ingevulde vragenlijst werd naar de toegewezen coach gestuurd en vormde de basis voor de discussie tijdens de coachingsessies. Het team bestond uit vier vrouwelijke diëtisten, die opgeleid zijn tot lifestyle coach. Tijdens elke sessie werd een coachingcontract opgesteld door de coach en deelnemer samen, met als doel het stimuleren van zelfmanagement. Een kopie van het contract werd naar de deelnemers verzonden, om hen er aan te helpen herinneren welke doelstellingen voor de volgende coachingsessie behaald moesten worden.

Vragenlijsten

In totaal zijn er twee vragenlijsten verspreid onder alle deelnemers. Het onderzoek maakte gebruik van een lifestyle questionnaire en een feedback survey. Alle deelnemers werden verzocht voorafgaand aan elke coachingsessie de lifestyle questionnaire in te vullen. In deze vragenlijst werd gevraagd naar o.a. demografische gegevens, voeding en dieet, kwaliteit van leven en fysieke activiteit van de deelnemers. De feedback survey is een vragenlijst ontwikkeld om de ervaringen en tevredenheid van de clubleden te meten. De deelnemers werden verzocht deze vragenlijst 12 maanden na de laatste coachingsessie in te vullen.

Uitkomsten Lifestyle questionnaire

In totaal had 35% van de deelnemers een co-morbiditeit, 26% een verhoogt cholesterol en 29% hypertensie.

Coaching sessie

De eerste coachingsessie (baseline) nam de meeste tijd in beslag (gemiddeld 30 minuten). In de eerste sessie is het voor de cliënt namelijk noodzakelijk om een goede verstandhouding op te bouwen met de coach.

Barrière deelnemers

De belangrijkste barrières die deelnemers ervaren zijn werkverplichtingen en een druk dagelijks leven. Andere obstakels zijn fysieke problemen, seizoensgebonden reizen en emotionele issues (zoals eenzaamheid).

Gewichtsverlies en voeding

Uit de resultaten blijkt dat de BMI van de deelnemers die minimaal drie coachingsessie hebben afgerond, significant is verminderd. Daarnaast blijkt dat het deelnemen aan drie of vier coachingsessies leidt tot een gezonder voedingspatroon. Deze verbetering in dieet is meer zichtbaar bij deelnemers die hebben deelgenomen aan drie coachingsessies. Opmerkelijk is dat van een aantal deelnemers na de derde sessie de BMI weer toeneemt.

Quality of Life

Uit de resultaten blijkt tevens dat de kwaliteit van leven bij de deelnemers significant is toegenomen tussen de eerste en laatste coachingsessie. Dit geldt voornamelijk voor geestelijke gezondheid en vitaliteit.

Fysieke activiteit

Bij de start van de eerste coachingsessie bewoog twee derde van de deelnemers voldoende (66%). Dit percentage is gestegen (74%) na het deelnemen aan vier coachingsessies.

Uitkomsten Feedback survey

Organisatie coaching programma

Een meerderheid van de deelnemers is erg tevreden over de organisatie van de coaching sessies. Van de deelnemers is 93% van mening dat de coach zeer flexibel was in het plannen van de sessies. Bovendien vindt 83% dat de coach zich aan de telefonische afspraken hield. Daarnaast geven deelnemers aan het coachingcontract als zeer nuttig te ervaren (72%), omdat het een praktisch hulpmiddel is om de gezonde eet- en bewegsgewoontes vast te houden. De meeste geven echter aan behoeften te hebben aan meer en frequentere follow-ups.

Gebruik telefoon

Een grote meerderheid van de deelnemers is van mening dat het gebruik van de telefoon als coachingsmiddel een aantrekkelijke en praktische manier van communicatie is (90%). Slechts 3% van de deelnemers geeft aan liever een face-to-face meeting te hebben met de coach.

Relatie met coach

Een overweldigende meerderheid van de deelnemers is zeer tevreden over de relatie met hun coach. De coach was enthousiast (97%) en de deelnemers werden actief betrokken bij de besluitvorming (90%). Een aantal positieve kenmerken van de coaches die uit het onderzoek naar voren kwamen: het luisteren zonder oordeel, beantwoorden van vragen, verlenen van advies en het helpen identificeren van belemmeringen die gewichtsverlies tegen gaan. Al met al geeft 83% van de deelnemers aan meer vertrouwen te hebben gekregen om een betere BMI te behalen dankzij de begeleiding van de coach.

Conclusies

In dit onderzoek is getracht een beter inzicht te krijgen in de effecten van telefonische lifestyle coaching op de vermindering van slechte leefgewoontes (lifestyle risk modification). Het onderzoek laat zien dat telefonische lifestyle coaching heeft geleid tot een verbetering in de lichamelijke activiteit, voedselconsumptie, kwaliteit van leven en welzijn van de deelnemers. Een ruime meerderheid van de deelnemers zou het coachingsprogramma dan ook aanraden aan andere deelnemers.

In vergelijking met andere Australische mannen die tot dezelfde leeftijdsgroep behoren, bewegen deelnemers in huidig onderzoek aanzienlijk meer na het voltooien van het coachingstraject.

Twaalf maanden na afsluiting van het project geeft nog steeds een ruime meerderheid van de deelnemers aan tevreden te zijn over het telefonisch coachingstraject. Hoewel een minderheid van de deelnemers (3%) een voorkeur heeft voor face-to-face ontmoetingen, wordt in de meeste gevallen de telefoon positief gewaardeerd als medium voor coaching.

Al met al kan de conclusie getrokken worden dat telefonische lifestyle coaching een uitstekend middel is in het leveren van lifestyle interventies.

Toekomst implicaties

Hoewel uit huidig onderzoek blijkt dat telefonische lifestyle coaching effectief is, is het niet met zekerheid te zeggen hoe effectief en doeltreffend deze vorm van coaching is. Dit komt mede door het ontbreken van een controlegroep. Daarnaast is de grootte van de steekproef relatief klein. Hierdoor is het generaliseren van de bevindingen beperkt.

De deelnemers gaven aan dat ze de tijdsduur tussen de coachingsessies te lang te vinden. Ook waren zij van mening dat er meer coachingsessies plaats moeten vinden om hen gemotiveerd te houden. Toekomstig onderzoek zou dit in overweging moeten nemen.

*) De Rotary International is een organisatie gevormd door serviceclubs. Doelstelling van deze organisatie is het samenbrengen van leiders die humanitaire diensten verlenen, hoge ethische standaarden in beroepen bevorderen en mensen helpen bij het opbouwen van vrede en goodwill in de wereld.

Door: Emma Rainford en Alexander Waringa