



H&C Personal Health Coach

Aanleiding

Een gezonde leefstijl is belangrijk. Het leidt tot minder gezondheidsproblemen zoals hartklachten, meer welbevinden, betere prestaties en een langer leven. Binnen elke organisatie zijn medewerkers die op één of meerdere terreinen van hun gezondheid en/of leefstijl tot een risicogroep behoren.

Doelgroep

De Personal Health Coach is bedoeld voor werknemers die vanwege meerdere risico gezondheids- en leefstijlfactoren een multidisciplinaire en gedragsmatige, individuele begeleiding nodig hebben voor het behalen van hun doelstellingen op het gebied van leefstijl.

Doelstellingen

De algehele doelstellingen van Personal Health Coaching zijn:

- Duurzaam positief leefstijlgedrag
- Toename ervaren vitaliteit
- Verbetering leefstijl van Beweging, Roken, Alcohol, Voeding en/of Ontspanning (BRAVO)
- Afname overgewicht

Werkwijze

Gedurende het programma wordt de medewerker zowel persoonlijk als op afstand (van telefoon tot webcam) begeleid bij zijn Persoonlijk Energie Plan. Naast de Personal Health Coach kunnen een H&C diëtist en bedrijfsmaatschappelijk werker of arbeids- en organisatiedeskundige van de arbodienst worden ingezet. Er is sprake van een multidisciplinaire werkwijze waarbij alle relevante BRAVO-aspecten aan bod komen. De Personal Health Coach fungeert als casemanager en onderhoudt de contacten met de diëtist en arbodienst indien van toepassing. Het programma duurt 9 maanden. De eerste 3 maanden zijn intensief, daarna wordt meer op afstand gecoacht. Afhankelijk van de doelstellingen wordt de exacte interventie bepaald.

H&C Health Promotion is gespecialiseerd in fysieke en gedragsmatige dienstverlening. Deze gedragsmatige aanpak staat garant voor duurzame resultaten

Resultaten

- Duurzaam positief leefstijlgedrag (80%)
- Significante toename van de ervaren vitaliteit (80%)
- Rode BRAVO's -> Oranje of Groen (80%)
- Oranje BRAVO's -> Groen (80%)
- Bij overgewicht: minimaal 5% gewichtsreductie en afname taille-omvang met minimaal 10% (80%)

*H&C Personal Health Coach is onderdeel van het concept Return on Health.
Return on Health werkt aan een optimale fysieke inzetbaarheid van uw medewerkers.*