

Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor The COACH Program® door het toestemmingsformulier in te vullen, te ondertekenen en op te sturen. Eén van onze coaches neemt dan binnen twee weken contact met u op om het programma met u te bespreken. Stuur u de ingevulde documenten naar:

Achmea
t.a.v. The Coach Program
8e etage
Antwoordnummer 511
8000 VB Zwolle

Kosten

Deelname is gratis als u verzekerd bent bij één van de zorgverzekeraars van Achmea (Zilveren Kruis Achmea, Groene Land Achmea, Avero Achmea, DVZ, OZF Achmea, Interpolis, FBTO, Agis). Bent u niet verzekerd bij een van deze zorgverzekeraars? Dan zijn de kosten voor het persoonlijke coach programma € 150,-.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u bellen met 0900 - 899 88 90 (€ 0,05 p/m).
We zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur.

Dit programma is een initiatief van:



Persoonlijke coach

Helpt u omgaan met uw hartaandoening



The COACH Program®

Een hartinfarct of een andere aandoening van de kransslagaders in het hart zijn ingrijpende ervaringen in een mensenleven. Het gevolg is vaak een verblijf in het ziekenhuis, een periode van revalidatie en regelmatige controles.

Wij willen u steunen bij uw herstel. Daarom bieden wij u een persoonlijke 'coach' aan met The COACH Program®.

Waar bestaat het programma uit?

The COACH Program® heeft als doel u door de ingrijpende periode van herstel heen te helpen. U krijgt een persoonlijke coach, waar u gedurende een half jaar telefonisch contact mee heeft. Deze coach is een gediplomeerde verpleegkundige die getraind is in het coachen om u zo gezond en vitaal mogelijk te houden, ondanks uw hartproblematiek. Wetenschappelijk onderzoek in Australië heeft aangetoond dat dit programma mensen met een hartaandoening helpt de kans op heropname te verminderen.

Hoe werkt het programma?

Gedurende zes maanden neemt uw persoonlijke coach elke zes weken telefonisch contact met u op. Deze telefoongesprekken duren ongeveer 20 minuten. Tijdens een gesprek stelt u samen met uw coach een actieplan met doelstellingen op die uw risicofactoren helpen te verminderen.

Deze risicofactoren kunnen te maken hebben met uw:

- **leefstijl**, zoals: roken, voeding, alcohol, beweging en gewicht.
- **(erfelijke) aanleg**, zoals: hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes.

Samen met uw coach bekijkt u welke risicofactoren in uw situatie een rol spelen. Om deze risico's te verminderen kunnen er afspraken worden gemaakt over het aanpassen van uw leefstijl. Uw coach adviseert u hoe u het beste uw doel kunt bereiken voor een betere gezondheid. Dit programma staat niet op zichzelf maar is een aanvulling op de behandeling door uw arts of uw specialist. Uw coach houdt daarom ook de betrokken artsen op de hoogte van uw resultaten.

Wanneer komt u voor het programma in aanmerking?

Heeft u het afgelopen jaar een hartinfarct, bypass- of dotteroperatie ondergaan?

En heeft u behoefte aan advies over het omgaan met uw hartaandoening zodat u zich vitaler voelt? Dan komt u in aanmerking voor dit programma.

Wanneer u nog geen informatiepakket heeft, dan kunt u via uw huisarts, specialist of onze website een informatiepakket opvragen.

Dit pakket bevat ook de formulieren waarmee u zich kunt aanmelden voor The COACH Program®.

