

Information für die Ärztin, den Arzt: "Ihre Patientinnen und Patienten müssten sich gesünder ernähren, häufiger bewegen und besser mit Stress umgehen können. Sie persönlich verfügen nicht über die Zeitressourcen eine langfristige und nachhaltige Verhaltensänderung anzutreiben. Das neue Berufsbild des Personal Health Coach, PHC, von der med. Fakultät der Uni Basel initiiert, schliesst diese Lücke und unterstützt Ihre Patientinnen und Patienten mit wissenschaftlich fundierten Methoden bei der Begleitung hin zu einem gesünderen Lebensstil" (Prof. Lukas Zahner, Studiengangleiter PHC, DSBG, med. Fakultät Uni Basel).



Praxis Rita Schulthess "Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt ihn zu gehen"

PHC - PersonalHealthCoaching med. Fakultät Uni Basel

PHC ist für jedes Alter geeignet!

Ein PH-Coaching startet nach der Grundanamnese mittels wissenschaftlichem Gesundheitsfragebogen u/o den medizinischen Empfehlungen der Ärztin, des Arztes, auf Grund von Diagnosen und Blutanalyse. Im Erstgespräch werden die individuellen Möglichkeiten des Klienten herausgearbeitet und gemeinsam legen wir das Endziel fest, mit einem Handlungsplan und Zwischenzielen. Alle 2 Wochen werden in einem halbstündigen Gespräch die erreichten Ziele überprüft, Stolpersteine besprochen, der Handlungsplan angepasst und neue Zwischenziele vereinbart.

**PHC ist ERM anerkannt
und wird je nach KK auch
grundversichert bezahlt.
Meine ZSR-Nr. F537764.**

Das PH-Coaching können
Sie bequem von zu Hause
aus erfolgreich schaffen.
Per Videokonferenz oder
Telefongespräch.

Als pensionierte Psychotherapeutin habe ich 2022/23 die PHC-CAS-Weiterbildung bei Prof. Zahner absolviert und bin im Juni 2023 zertifiziert worden. Ich begleite Sie mit Interventionsstrategien in den Bereichen Bewegung, Muskelaufbau und Kondition, vermittele Ihnen Verhaltensweisen in der Ernährung und berate Sie im Umgang mit Stress. Ich verfüge über das Wissen zur Durchführung von Fitness- und Gesundheitsanamnesen, die Kenntnisse effektiver Verhaltensänderungen und das dynamische Anpassen individueller Coachingstrategien. Mir sind Hinderungsfaktoren wie "Ich will doch, aber es funktioniert bei mir einfach nicht", sehr bekannt und ich begleite Sie mit Wissen und Erfahrung, Verständnis und Geduld über diese Stolpersteine.

Ein PH-Coaching dauert 6, 8 oder 12 Monate. Es beinhaltet immer das Erstgespräch und die Gesundheitsanamnese, sowie Gespräche à 30 Minuten alles 2 Wochen.

6 Monate kosten Fr. 1'050.00.
8 Monate kosten Fr. 1'350.00.
Zusatzversicherung ERM anerkannt und je nach KK gibt es auch Beiträge aus der Grundversicherung. Fragen Sie Ihre KK.

Meine Praxis befand sich 40 Jahre in Liestal, jetzt Itingen BL. Privat bin ich seit 1 Jahr in Frick zu Hause. Meine Website gibt Ihnen Auskunft über meine Aus- und Weiterbildungen, die praktische Tätigkeit seit 1986 - als Diplompsychotherapeutin, Diplomcoach IC, Bewegungstherapeutin Liebscher & Bracht, Faszientrainerin nach Dr. Robert Schleip, Dozentin und Autorin, u.v.m. Schauen Sie bei Curriculum www.ritaschulthess.ch nach. Ihre Fragen beantworte ich gerne während eines 15-minütigen Beratungsgesprächs kostenlos. 079 209 35 22. Schreiben Sie mir: kontakt@ritaschulthess.ch.

Psychologisch fundierte Kurzzeit-Beratung via Telefon,, Videokonferenz, kurzfristige Termine möglich. Auch Samstag/Sonntag.