

Handleiding

BiBoZ-methode

Samen met de cliënt naar een duurzaam
gezond beweeggedrag



DE HAAGSE
HOGESCHOOL



Lectoraat Eigen Regie bij Fysiotherapie en Bewegzorg Hogeschool Leiden

Inhoud

1. Inleiding.....	3
2. De methode.....	5
2.1 Voor wie is de methode bedoeld?	5
2.2 Het gebruik van de methode in het kort.....	6
2.3 Opbouw in stappen	6
Bijlage 1 Uitleg voor cliënten	11
Bijlage 2 Zes verhalen.....	12
Bijlage 3 Het stroomdiagram.....	15
Bijlage 4 Vragenlijst voor het onderzoek	16
Bijlage 5 Referenties.....	17
Bijlage 6 Uitgewerkt voorbeeld cliënt	18
Bijlage 7 Gedragsveranderingstechnieken.....	20

1. Inleiding

Voldoende bewegen verbetert de kwaliteit van leven, helpt bij het verminderen of voorkomen van gezondheidsklachten en heeft een positieve invloed op sociaal welbevinden, participatie en welzijn (RIVM 2020). Voldoende bewegen is primair de verantwoordelijkheid van mensen zelf. Maar niet iedereen is in staat om gezond gedrag zelfstandig te initiëren en vol te houden (Hogedoornd 2016). Ondanks de inspanningen van (zorg)professionals wordt ingeschat dat meer dan de helft van de cliënten binnen een jaar terugvalt in ongezond beweeggedrag. Hogeschool Leiden, De Haagse Hogeschool en Hogeschool Rotterdam hebben samen een methode ontwikkeld waarmee (zorg)professionals hun cliënten tijdens een consult op maat kunnen ondersteunen in het genoeg bewegen en dit blijven volhouden.

Van open blik naar maatwerk

Persoonsgerichte ondersteuning lijkt een belangrijk ingrediënt naar duurzaam gezond beweeggedrag. Nu krijgen cliënten met verschillende startposities, achtergronden en behoeftes vaak dezelfde ondersteuning aangeboden, ondanks dat er steeds meer bewijs is dat het betrekken van de context van de cliënt onmisbaar is voor het realiseren van gedragsverandering. Met context bedoelen we: de combinatie van achtergrondkenmerken en het sociaal, psychisch en fysiek functioneren in de leefomgeving.

(Zorg)professionals zoals de fysiotherapeut, de praktijkondersteuner (POH) en de buurtsportcoach, krijgen steeds vaker een coachende rol om mensen te ondersteunen naar duurzaam gezond beweeggedrag. Zij kunnen baat hebben bij de BiBoZ-methode waarmee ze, samen met de cliënt, beter inzicht krijgen in de cliënt en zijn/haar context. Op basis hiervan kunnen ze samen met de cliënt invulling geven aan de meest kansrijke persoonsgerichte interventies.

De BiBoZ-methode

Het doel van de BiBoZ-methode is om de cliënt de juiste aanmoediging of ondersteuning op weg naar duurzaam gezond beweeggedrag te geven.

De methode wordt ondersteund door **zes verhalen** en een daaraan gekoppeld stroomdiagram, die in het gesprek met de cliënt gebruikt worden. De verhalen zijn verzonden verhalen over fictieve personen, gebaseerd op gesprekken met cliënten en professionals. De foto's zijn gekocht op internet. U vindt de verhalen in bijlage 2. De verhalen geven inzicht in de gedragsbepalende kenmerken van de cliënt zoals de capaciteit, gelegenheid, (bewuste) motivatie en zijn/haar doelen. Dit inzicht is het startpunt voor het **stroomdiagram**. Het stroomdiagram is een vereenvoudigde weergave van de werkelijkheid. Het helpt bij het selecteren van interventies en gedragsveranderingstechnieken.

Let op een cliënt is niet gelijk aan één verhaal. Cliënten zijn niet in een hokje te plaatsen en daar zijn de verhalen ook niet geschikt voor. Een cliënt herkent waarschijnlijk kenmerken uit twee of drie verhalen.

Het ontwikkelingsproces van de BiBoZ-methode

Door ontwerpgericht onderzoek is, in co-creatie met cliënten, (zorg)professionals, studenten en (docent)onderzoekers, de basis gelegd voor de methode. De informatie is verwerkt tot zes verhalen. Deze verhalen hebben we voorgelegd aan andere cliënten en (zorg)professionals en verbeterd. Vervolgens hebben een taalbureau en een grafisch vormgeefster de verhalen geschikt gemaakt voor laaggeletterden zodat de methode voor een grotere doelgroep geschikt is.

Bij de ontwikkeling van de verhalen is gestart vanuit het perspectief van de cliënt. Daarbij is aandacht besteed aan de individu in zijn/haar context, oftewel hoe de cliënt in de dagelijkse leefomgeving fysiek, sociaal en psychisch functioneert. Deze informatie is naast het COM-B model van het Gedragsveranderingswiel (Michie et al. 2014, 2018) gelegd. Ook de ontwikkeling van het stroomdiagram is gestart vanuit het cliëntperspectief. Die informatie is vervolgens gecombineerd met

de theorie uit het Gedragsveranderingswiel (Michie et al. 2014, 2018) en een literatuurstudie naar interventies die effect hebben aangetoond bij duurzaam gezond beweeggedrag.

Testen van de methode

Op dit moment wordt een haalbaarheidsstudie van de BiBoZ-methode uitgevoerd waarbij onderzoek wordt gedaan naar gebruikersvriendelijkheid, ervaren effecten, en de bevorderende en belemmerende factoren voor het toepassen van de methode. U bent betrokken bij dit onderdeel van het onderzoek.

Contact

Als u vragen heeft kunt u contact opnemen met de docentonderzoekers van het BiBoZ team:

- Regio Leiden: Arlette Hesselink (hesselink.a@hsleiden.nl)
- Regio Rotterdam: Hannah de Boer (j.j.de.boer@hr.nl)

U kunt ook altijd via een (gesproken) app vragen stellen via 06-55429133.

2. De methode

Hieronder wordt de methode verder uitgelegd. Eerst wordt de doelgroep beschreven, vervolgens wordt de methode kort samengevat en als laatste worden de vijf stappen van de methode uitgelegd.

Er zijn er ook twee filmpjes over de methode:

- ✓ de methode in het algemeen
- ✓ de stappen binnen de methode

2.1 Voor wie is de methode bedoeld?

Deze methode is bedoeld voor cliënten van 18 jaar of ouder met een (verhoogd risico op een) chronische aandoening die vallen onder zorgverhalen 2 en 3 (Zorgmodule bewegen, KNGF 2015). Onder deze zorgverhalen vallen cliënten die (enigszins) gemotiveerd zijn een actievere leefstijl te ontwikkelen en die al dan niet gespecialiseerde ondersteuning nodig hebben van een (zorg)professional op het gebied van zelfmanagement- en gezondheidsvaardigheden (zie box 1).

Box 1. Zorgverhalen in de zorgmodule bewegen*

In de 'Zorgmodule Bewegen' zijn vijf zorgverhalen gedefinieerd. De indeling is voornamelijk gebaseerd op ondersteuningsbehoefte bepaald door (co-)morbiditeit en zelfmanagementvaardigheden.

Cliënten die vallen onder zorgverhaal 2:

1. Voldoen niet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen;
2. Zijn (enigszins) bereid hun beweeggedrag te veranderen;
3. En beschikken niet over voldoende zelfmanagement- en/of gezondheidsvaardigheden;

Cliënten die vallen onder zorgverhaal 3 worden aanvullend aan zorgverhaal 2:

4. Enigszins medisch belemmerd om een actieve leefstijl en een goede lichamelijke fitheid te (kunnen) ontwikkelen en onderhouden;
5. Komen in aanmerking komen voor gespecialiseerd beweegadvies.

* Zorgmodule Bewegen, Amersfoort 2015. via: <https://www.nhg.org/themas/publicaties/nhg-zorgmodule-leefstijl-bewegen-volledige-tekst>

Cliënten die onder zorgverhaal 1 vallen zijn in staat om zelfstandig te gaan en blijven bewegen en cliënten uit zorgverhaal 4 en 5 hebben te maken met multi-morbiditeit, zijn in grote mate afhankelijk van de zorg en kunnen niet zelfstandig bewegen. Deze drie groepen behoren niet tot de doelgroep.

2.2 Het gebruik van de methode in het kort

De methode bestaat uit een gesprek met de cliënt dat ondersteund wordt door zes verhalen en een stroomdiagram. De volgende stappen worden gevolgd.

Stap 1: De voorbereiding - inzicht krijgen in wat de cliënt 'beweegt'

Ter voorbereiding op het gesprek neemt de cliënt de verhalen door en markeert gedragsbepalende kenmerken die hij/zij bij zichzelf herkent.

Stap 2: Het gesprek – de cliënt in zijn context

De (zorg)professional en cliënt bespreken de gemarkeerde kenmerken en relateren deze aan de cliënt.

Stap 3: De koppeling met het stroomdiagram

De (zorg)professional en cliënt doorlopen samen het stroomdiagram.

Stap 4: Samen bedenken van oplossingsrichtingen

De (zorg)professional en cliënt bedenken hoe de interventiefuncties en gedragsveranderingstechnieken ingevuld worden.

Stap 5: Afronding

De (zorg)professional en cliënt maken afspraken over het vervolg.

2.3 Opbouw in stappen

In het volgende deel worden de stappen uitgebreider uitgeschreven.

Stap 1: De voorbereiding - inzicht krijgen in wat de cliënt 'beweegt'

Ter voorbereiding op het gesprek met de (zorg)professional gaat de cliënt met de verhalen aan de slag. Verhalen zijn door ons bedacht, gebaseerd op onderzoek. Het zijn verhalen waarin kenmerken, fysieke/sociale gelegenheid, motivatie en doelen naar voren komen. Een instructie voor de cliënt is beschreven in bijlage 1 en in bijlage 2 staan de zes verhalen.

Het is absoluut niet de bedoeling dat de cliënt gekoppeld wordt aan een specifiek verhaal; cliënten zijn niet in een hokje te plaatsen en daar zijn de verhalen ook niet geschikt voor. Een cliënt zal uit verschillende verhalen kenmerken van zichzelf herkennen.

Opdracht voor de cliënt

De cliënt leest de verhalen door en omcirkelt of streept aan wat hij/zij bij zichzelf herkent. Ook kan de cliënt er notities op maken. De cliënt kan dit alleen doen, maar ook samen met bijvoorbeeld een partner, familielid of een vriend(in). Het doel van deze voorbereidende opdracht is dat de cliënt nadenkt over zijn eigen gedragsbepalende kenmerken. Dit is het startpunt/aanknopingspunt voor de (zorg)professional. Dit zorgt ook dat de cliënt in de actiestand komt en zelf de regie neemt.

Hoe krijgt de cliënt de verhalen?

Ter voorbereiding op het gesprek ontvangt de cliënt van de (zorg)professional de zes verhalen en de instructie. Dit wordt toegestuurd of meegegeven. Het is belangrijk om goed aan de cliënt uit te leggen wat er van hem/haar verwacht wordt. In bijlage 1 vindt u een instructie voor de cliënt. Het is noodzakelijk om altijd een mondelinge toelichting te geven.

Wanneer wordt de methode ingezet?

Het heeft de voorkeur de BiBoZ-methode zo vroeg mogelijk in een (behandel)traject in te zetten. Als een (zorg)professional de verhalen wil inzetten bij een cliënt die al langer in behandeling is, kan dat op soortgelijke wijze.



De instructie staat in bijlage 1. De verhalen staan in bijlage 2.



De tijdsinvestering voor de cliënt wordt ingeschat op 30 – 60 minuten.

Stap 2: Het gesprek - de cliënt in zijn context

Tijdens het gesprek/consult gaan de cliënt en de (zorg)professional met elkaar in gesprek over de onderstreepte/omcirkelde kenmerken in de verhalen. Het doel van op deze manier met elkaar in gesprek gaan is, dat zowel de cliënt als de (zorg)professional tot nieuwe inzichten over de gedragskenmerken en doelen van de cliënt komen.

Tijdens de behandeling is er meestal aandacht voor de hulpvraag en wensen van de cliënt. Met behulp van deze methode wordt dit gesprek efficiënter vormgegeven omdat:

- de cliënt al nagedacht heeft over zijn/haar kenmerken, fysieke/sociale gelegenheid, motivatie, doelen en eventuele obstakels of gevaren voor terugval.
- de nadruk niet alleen op de fysieke klacht ligt. De hele context van de cliënt wordt meegenomen.



De tijdsinvestering voor het gesprek over de verhaal wordt ingeschat op 10-15 minuten.

Stap 3: De koppeling met het stroomdiagram

De uitkomsten van het gesprek worden gebruikt om passende interventiefuncties en gedragsveranderingstechnieken te kiezen. Dit doet u samen met de cliënt. U maakt hierbij gebruik van het stroomdiagram.



Het stroomdiagram voor (zorg)professionals vindt u in bijlage 3.



De tijdsinvestering voor de koppeling kenmerken-stroomdiagram wordt ingeschat op 10-15 minuten.

Instructie bij het stroomdiagram

U start aan de linkerkant van het stroomdiagram. Per kolom is er een vraag die u beantwoordt of een opdracht. Dit kan u helpen een keuze te maken. Om de stappen te verduidelijken gebruiken we als voorbeeld Asha (haar verhaal staat in bijlage 2). In bijlage 6 vindt u een ander voorbeeld. Realiseer u dat uw cliënt juist niet aan een specifiek verhaal gekoppeld kan worden, hij/zij zal uit meerdere verhalen kenmerken pakken.

Kolom 1 **Bewegen is een gewoonte**

Is bewegen een gewoonte?

Antwoordmogelijkheden:

- Groen: Ja, bewegen is een gewoonte
- Geel: Deels, maar de gewoonte wordt bedreigd of is onderbroken
- Oranje: Nee, bewegen is geen gewoonte

Voorbeeld: Wanneer u kijkt naar de zes verhalen in bijlage 2 dan is Dora groen, Amir en Theo zijn geel; Marian, Ruud en Asha zijn oranje. U en de cliënt bepalen na het gesprek welke “kleur” het beste bij uw cliënt past.



Kolom 2 **Doelgedrag formuleren**

Wat is het doelgedrag van de cliënt passend binnen de context? Let op; betrek de cliënt hierbij en maak gebruik van technieken die u normaal ook gebruikt bij het ophalen van het (doel)gedrag.

De beweeggewoonte (uit kolom 1) bepaalt het doelgedrag.

- Groen: Doelgedrag is gericht op behouden en niet op veranderen.
- Geel: Doelgedrag is gericht op vasthouden of terugkeren naar oude niveau, indien nodig met aanpassingen.
- Oranje: Doelgedrag is gericht op het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte.

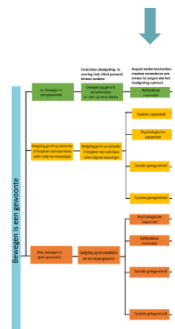
Voorbeeld: Stel: Asha is uw cliënt. Voor Asha is bewegen geen gewoonte. Ze wil wel en heeft al van alles geprobeerd, maar het lukt niet echt. Het doelgedrag dat jullie samen kunnen formuleren is *op een regelmatige basis meer gaan bewegen zodat bewegen meer een gewoonte wordt, passend in haar weekschema.*



Kolom 3 **Welke kenmerken moeten veranderen?**

Bepaal welke kenmerken* moeten veranderen om ervoor te zorgen dat het doelgedrag optreedt. U kunt er één of meerdere kiezen.

*De namen van deze kenmerken corresponderen met het COM-B model van het Gedragsveranderingswiel (Michie et al. 2014, 2018). In de tabel hieronder vindt u een korte uitleg bij de kenmerken.



Kenmerken	Korte uitleg
Fysieke capaciteit	Fysieke vaardigheden, lichaamskracht of het uithoudingsvermogen
Psychologische capaciteit	De kennis of mentale vaardigheden om de noodzakelijke denkprocessen uit te voeren
Sociale gelegenheid	De gelegenheid die interpersoonlijke invloeden, sociale aanwijzingen en culturele normen bieden en die beïnvloeden hoe we over dingen denken
Fysieke gelegenheid	De gelegenheid die de omgeving biedt, zoals tijd, middelen, plaatsen, aanwijzingen, fysieke 'betaalbaarheid'
Reflectieve motivatie	Reflectieve processen die gaan over plannen maken (bewuste intenties) en oordelen vormen (opvattingen over wat goed en slecht is)

Voorbeeld: Stel: Asha is uw cliënt. Voor Asha is bewegen geen gewoonte. Haar doelgedrag is op een regelmatige basis meer gaan bewegen.
 Uit het gesprek met Asha blijkt dat er op het kenmerk *reflectieve motivatie* en *het bewuster omgaan met het regelmatig bewegen* veel winst te behalen is. Daarnaast stellen jullie samen vast dat *de fysieke gelegenheid* ook aandacht moet krijgen.

Kolom 4 Kies een bijpassende interventiefunctie
De keuze voor de kenmerken die u wil aanpakken leiden tot één of twee interventiefuncties in kolom 4.



In de tabel hieronder vindt u een korte uitleg bij de interventiefuncties.

Interventiefunctie	Korte uitleg
Overtuiging	Communicatie gebruiken om positieve of negatieve gevoelens op te wekken of aan te zetten tot actie
Training	Vaardigheden aanleren
Voorlichting	Kennis of begrip vergroten
Modeling	Mensen een voorbeeld geven waarnaar ze kunnen streven of dat ze kunnen navolgen
Omgeving aanpassen	De fysieke of sociale context veranderen
Facilitering	Meer middelen geven/belemmeringen wegnemen om de capaciteit of de gelegenheid te vergroten

Voorbeeld: Stel: Asha is uw cliënt. Voor Asha is bewegen geen gewoonte. Haar doelgedrag is op een regelmatige basis meer gaan bewegen. Het kenmerk *reflectieve motivatie* wilt u verder verkennen dan brengt u bij *de interventiefunctie overtuigen*.

Kolom 5 Kies één of meerdere gedragsveranderingstechnieken
Welke gedragsveranderingstechniek(en) past bij het doelgedrag en de situatie / context van de cliënt. De interventiefuncties zijn gekoppeld aan één of meerdere gedragsveranderingstechnieken waar u uit kan kiezen. De keuze voor de gedragsveranderingstechnieken is gebaseerd op het de literatuurstudie gecombineerd met het Gedragsveranderingswiel.



In bijlage 5 vindt u een overzicht van de gedragsveranderingstechnieken met een korte uitleg en bij elke techniek een voorbeeld. De voorbeelden zijn gebaseerd op de interventies die beschreven zijn in de effectieve gerandomiseerde klinische trials (RCT's) uit de literatuurstudie en de voorbeelden uit het boek over het Gedragsveranderingswiel (Michie et al. 2014, 2018).

Voorbeeld: Stel: Asha is uw cliënt. Voor Asha is bewegen geen gewoonte. Haar doelgedrag is op een regelmatige basis meer gaan bewegen. Het kenmerk *reflectieve motivatie* en de interventiefunctie *overtuigen* wilt u verder verkennen.
 Uit de gedragsveranderingstechnieken kiest u samen met de cliënt: *feedback op het gedrag*.
 Uit de literatuur blijkt dat een stappenteller een effectief instrument is om in te zetten. De dochter van uw cliënt heeft een smartwatch en zij is daar heel tevreden over. Uw

cliënt denkt dat dit iets is wat ook bij haar zou passen. Zodat hij/zij inzicht krijgt in hoeveel ze al op haar werk heeft gelopen en hoeveel ze die dag nog zou moeten wandelen om haar doel te halen.

Een tweede aanvulling als *feedback op het gedrag*: U heeft, als professional, pas een interessant webinar bijgewoond waarin een deskundige een overtuigend betoog heeft gehouden over de relatie tussen diabetes en bewegen. U bespreekt met Asha of ze die ook wil gaan bekijken.

Stap 4: Bedenken van oplossingsrichtingen

In stap 3 heeft u samen met de cliënt een oplossingsrichting bedacht. Jullie maken afspraken over hoe de cliënt dit gaat inzetten en welke ondersteuning u hier, indien nodig, bij geeft.

Dit hoeft niet allemaal binnen dit ene consult plaats te vinden. Mogelijk komt u hier in volgende gesprekken / consulten op terug.



De tijdsinvestering voor het gesprek over oplossingsrichtingen wordt geschat op 5 – 10 minuten.

Stap 5: Afronding

In deze laatste stap maakt u afspraken over hoe de cliënt en u de opbrengst van het gesprek vastleggen/gebruiken. Maak hierbij gebruik van de werkwijze die u normaal ook gebruikt, zoals het noteren van de opbrengst in het dossier en/of het meegeven van notities op een (afspraken)kaart.

Korte vragenlijst voor het onderzoek

In het kader van de haalbaarheidsstudie willen we u vragen direct na het gesprek een korte vragenlijst in te vullen. Deze heeft u van de onderzoekers gekregen, maar is ook te vinden in bijlage 4. Tijdens het interview over uw ervaringen met de BiBoZ-methode wordt teruggekomen op deze vragenlijst.



De tijdsinvestering voor het invullen van de vragenlijst wordt geschat op 5 minuten.

BiBoZ-methode

Samen met de professional werken aan beter bewegen

Bewegen is gezond. Je voelt je niet alleen fitter en gezonder, ook de kans op gezondheidsklachten wordt kleiner. Het is belangrijk dat u beweegt op een manier die u prettig vindt. Om te vinden wat bij u past hebben we een methode ontwikkeld. Wij denken dat deze methode u en uw professional helpt bij het ontdekken wat u nu al doet aan bewegen en wat u motiveert om te gaan of blijven bewegen.

Onderzoek

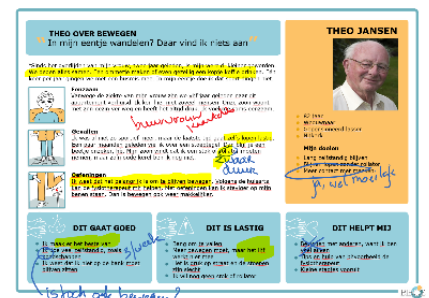
Wij hebben de BiBoZ-methode samen met cliënten, professionals, studenten en onderzoekers ontwikkeld. De methode bestaat uit zes verhalen van mensen en een stroomdiagram. De verhalen gaan over mensen. Maar deze mensen zijn niet echt. Het zijn voorbeelden. De foto's hebben we gekocht op internet. Het stroomdiagram helpt om een beweegactiviteit te vinden die bij u past.

Op dit moment testen we de methode in de praktijk. Uw ervaring is belangrijk. Met uw ervaring verbeteren we de methode.

Wat vragen we van u?

U heeft zes verhalen over mensen ontvangen.

- Lees de verhalen.
- Kies uit de verschillende verhalen en tekeningen wat u bij u zelf herkent. Omcirkel dit of geef het een kleurtje of schrijf er opmerkingen bij. Hiernaast staat een voorbeeld van één verhaal. U kunt het niet fout doen.
- U kunt dit alleen doen, maar het mag ook samen met bijvoorbeeld uw partner, een familielid of een vriend(in).
- Neem de verhalen met uw opmerkingen mee naar het gesprek met de professional.
- Door het gesprek ontdekken jullie wat belangrijk is voor u om beter/vaker te bewegen.
- Samen bespreken jullie wat er moet gebeuren om beter/vaker te bewegen.



Het lezen en opmerkingen maken kost u ongeveer 30 tot 60 minuten van uw tijd.
Het gesprek met uw professional duurt ongeveer 30 tot 45 minuten.

Als u vragen heeft kunt u contact opnemen met uw professional.

Verhaal 1

MARIAN OVER BEWEGEN
Sporten vind ik echt niet leuk

Ik heb vier kleinkinderen. Elke dinsdag pas ik op de jongste twee. En op vrijdag brengt mijn zoon zijn hond. Die dagen ben ik veel buiten op pad. In mijn eentje vind ik daar niets aan.



Gestopt met werken
Toen mijn man arbeidsongeschikt werd, ging ik drie dagen per week in een bloemenwinkel werken. Vanwege mijn knieën moest ik stoppen. Ik heb echt wiebelknieën. Ze zwabberden alle kanten op. Ik heb nu oefeningen van de fysio. Het zou goed zijn als ik ook wat gewicht verlies.



Aquajoggen
Ik heb een tijdje aan aquajoggen gedaan. 20 kilo was ik kwijt, want ik was actief bezig met afvallen. En toen kreeg ik borstkanker. Dan staat je leven stil. Gelukkig ben ik nu al een paar jaar schoon. Toch is het me sinds de laatste chemo niet gelukt om echt weer meer te bewegen.



Niet zweten
Spierpijn, zweten, je hart dat tekeer gaat... Eerlijk gezegd hou ik niet van sport en beweging. Mijn zus zegt steeds: 'Doe mee met Nederland in Beweging!' Ik zie me al staan voor de TV. En tussen de strakke pakjes in de sportschool voel ik me ongemakkelijk. Dan schaam ik me. En ik heb er het geld ook niet voor.

MARIAN PIETERS



- 64 jaar
- Getrouwd, drie volwassen kinderen
- Werkt niet meer vanwege knieën
- Oostdorp

Mijn doelen

- Dingen blijven doen met kleinkinderen en hond
- Misschien afvallen

DIT GAAT GOED

- Op dinsdag en vrijdag wandelen met de kleinkinderen of de hond van mijn zoon

DIT IS LASTIG

- Pijn in mijn knieën
- Zweten en een hoge hartslag vind ik vervelend om te voelen
- Niet veel geld om te sporten of te bewegen

DIT HELPT MIJ

- Een vast clubje of moment om te wandelen
- Gezelligheid tijdens het bewegen

Verhaal 2

AMIR OVER BEWEGEN
Sinds mijn herseninfarct ben ik niet fit

Twee jaar geleden kreeg ik een herseninfarct. Ik ben toen bij de fysiotherapeut terecht gekomen. Ik herstel langzaam. Op mijn werk zit ik nu weer op 60% van mijn oude niveau.



Voetbalteam
Ik heb altijd veel gesport. Voetbal en hardlopen. Ik had daar echt plezier in. Mijn oude team bestaat nog steeds. Ik mis mijn sportvrienden echt. Het frustrert me dat ik niet meer kan meedoen. Zij blijven snel en sterk. Ik sta langs de lijn.



Wandelen
Ik probeer steeds een groter rondje te lopen. Op goede dagen lukt het, maar het gaat niet echt vooruit. Ik heb een paar fysiotherapeuten gehad. De ene stimuleerde me om meer te doen. De ander zei: 'Probeer te accepteren dat je niet alles meer kan. Alles op zijn tijd.'



Iemand nodig
Het helpt allemaal niet voor mijn zelfvertrouwen. Ik weet dat ik het uiteindelijk gewoon zelf moet doen. Toch heb ik wel iemand nodig die echt goed weet wat ik moet doen om mijn leven weer op rails te krijgen. Mijn doel blijft dat ik straks weer gewoon kan sporten.

AMIR ALAOUI



- 56 jaar
- Getrouwd, twee volwassen kinderen
- Docent Techniek
- Nijmegen

Mijn doelen

- Weer voetballen met mijn team
- Plezier in mijn leven terugkrijgen
- Vertrouwen op mijn lijf

DIT GAAT GOED

- Ik probeer zelf aan mijn conditie te werken
- Ik blijf geloven dat ik straks weer meer kan
- De passie voor sport blijft

DIT IS LASTIG

- Ik mis de vrijheid en competitie van sporten
- Verschillende adviezen van artsen en fysio's etc
- Moeilijk herstel na herseninfarct
- Frustratie over wat ik niet meer kan

DIT HELPT MIJ

- Een professional die weet hoe ik vooruit kom.
- Een sportief en meetbaar doel
- Zelf meedenken en kiezen

12

Verhaal 3

ASHA OVER BEWEGEN

Bij dat hardlooptroepje voelde ik me niet thuis

Ik hou van gezelligheid en ben een echt familiemens. Lekker eten met mijn dochters, vriendinnen of mijn familie. We zijn heel hecht.



Minder medicijnen
Ik heb nu vier jaar diabetes type II en heb elke dag medicijnen nodig. Daar wil ik echt vanaf, maar dat is lastig. Je moet dan op je eten letten en veel bewegen.



'Nee' zeggen
Sporten zit niet echt in de familie. Ik deed het vroeger nooit. En nu komt het er niet van. Ik werk 5 dagen. Als ik 's avonds moe uit mijn werk kom, ga ik liever series kijken met mijn dochters. Ik ben hou van gezelligheid en eten. Als iemand lekker heeft gekookt, zeg ik geen 'nee'!



Sport in de regen
Met de praktijkondersteuner van de huisarts vond ik een hardlooptroepje. Ik ben drie keer geweest. Het was koud en het regende. De trainer maakte een flauwe grap toen ik even moest uithijgen. Hij heeft geen berichtje gestuurd of ik nog eens kwam. Ik wil nu best meer bewegen, maar hoe?

ASHA LEVY



- 51 jaar
- Twee dochters
- Verzorgende
- Den Haag

Mijn doelen

- Geen medicijnen (of véél minder)
- Leuke dingen blijven doen met mijn dochters
- Meer energie op en na mijn werk

DIT GAAT GOED

- Motivatie: ik wil echt van de medicijnen af
- Ik meet zelf mijn bloed en zie nu wel beter dat bewegen helpt

DIT IS LASTIG

- Diabetes type II
- Bewegen voelt als verplichting
- Geen sporter
- 'Nee'-zeggen tegen eten of tv
- Volhouden

DIT HELPT MIJ

- Steun van mijn dochters
- Hulp en tips van de praktijkondersteuner
- Een aardige trainer en leuke sportmaatjes
- Regelmaat: sporten op vaste dagen

Verhaal 4

DORA OVER BEWEGEN

Ik wil zo lang mogelijk fit en zelfstandig blijven

Mijn man is dementerend en dat vraagt veel van mijn tijd en energie. Hij woont thuis, dus ik ben druk als mantelzorgster. Hij gaat sinds een half jaar twee keer per week naar de dagbesteding. Dat geeft mij wat lucht.



Lekker gezond
Vroeger heb ik getennist en ik zat bij de atletiekvereniging. We waren echt een sportief stel. Ik ben nu ook altijd bezig. Fietsen, tuinieren, het huishouden, trap op, trap af... Mijn man hielp vaak in de keuken. Dat gaat niet meer. Toch kook ik nog elke dag zelf lekker vers eten.



Last van mijn rug
Ik voel mijn rug wat vaker. Naar de supermarkt neem ik nu zo'n trolley mee. Ik moet nu natuurlijk helemaal zorgen dat ik in beweging blijf. Dat gaat ook goed. Voor mijn rug heb ik nu speciale oefeningen.



Ons huis
De buurvrouw zei laatst: "Wat ben jij een doorzetter". Dat is wel zo, maar ik ben soms ook bang. Wat als mijn rug slechter wordt? Ik wil echt hier blijven wonen. Alles zelf regelen en kiezen. Ik zou ons tuintje en de gezellige buurtjes voor geen goud willen missen."

DORA ZAJAC



- 73 jaar
- Getrouwd
- Gepensioneerd
- Emmen

Mijn doelen

- In mijn huis blijven wonen
- Blijven fietsen en tuinieren
- Tijd voor mezelf vinden

DIT GAAT GOED

- Elke dag ben ik even buiten
- Ik beweeg veel (huishouden, tuinieren, lopen)
- Ik blijf altijd positief en ben een doorzetter

DIT IS LASTIG

- Stress als mantelzorgster
- Weinig tijd voor mezelf
- Rugpijn

DIT HELPT MIJ

- Vrijheid. Geen 'strengere' sportdocent
- Oefeningen van de fysio

13

Verhaal 5

RUUD OVER BEWEGEN

“Mijn vrouw geeft niets om sport”

Op dit moment zit ik niet lekker in mijn vel. Ik heb een drukke baan met veel stress. Thuis ben ik niet de gezelligste. Het helpt niet dat ik al een tijd last heb van mijn schouder. Ik moet eigenlijk elke dag oefeningen doen, maar die doe ik bijna nooit meer.

Van 0 naar 200%
Ik had maanden niet gesport en toen ging ik ineens twee keer per week squashen met een collega. Van niets naar 200%, zo gaat het altijd. En dan gaat het mis. Dit keer dus een schouderblessure.

Zij sport ook niet
De balans tussen werk en privé is er niet. 's Avonds plof ik op de bank en check ik werkmails op mijn telefoon. Als ik een keer thuis ben, wil mijn vrouw dat ik wat met de kinderen doe. Of met haar. Mijn vrouw sport trouwens zelf ook niet.

Stressklachten
Ik wil me fitter voelen. Sporten schijnt te helpen tegen stress en slecht slapen. Misschien lukt het me dan ook eindelijk om te stoppen met roken. Alleen gaat het me allemaal niet lukken. Ik heb een zetje nodig.

RUUD DE JONG



- 32 jaar
- Getrouwd, twee zoons
- IT'er
- Roermond

Mijn doelen

- Thuis ontspannen zijn
- Minder werk en scherpjes
- Gezond en fit worden en blijven

DIT GAAT GOED

- Als ik sport, vind ik het leuk
- Ik doe soms oefeningen voor de fysiotherapeut

DIT IS LASTIG

- Schouderblessure
- Altijd stress
- Werk-/privé-balans is zoek
- Werk gaat altijd voor
- Mijn vrouw wil niet dat ik ga sporten
- Het blijft vaak bij goede voornemens

DIT HELPT MIJ

- Een professional die me ondersteunt
- Dat de mensen om me heen me stimuleren om te bewegen
- Snel resultaat merken. Bijvoorbeeld beter slapen.



Verhaal 6

THEO OVER BEWEGEN

“In mijn eentje wandelen? Daar vind ik niets aan”

Sinds het overlijden van mijn vrouw, twee jaar geleden, is mijn wereld kleiner geworden. We deden alles samen. Een ommetje maken of even gezellig een kopje koffie drinken. Eén keer per jaar gingen we met een busreis mee. In mijn eentje doe ik dat soort dingen niet.

Eenzaam
Vanwege de ziekte van mijn vrouw zijn we vijf jaar geleden naar dit appartement verhuisd. Ik ken hier niet zoveel mensen. Onze zoon woont met zijn gezin ver weg en heeft het altijd druk. Ik voel me soms eenzaam.

Gevallen
Ik was al niet zo sportief meer, maar de laatste tijd gaat zelfs lopen lastig. Een paar maanden geleden viel ik over een stoeptegels. Dan blijf je een beetje onzeker, hè. Mijn zoon vindt dat ik een stok of rollator moeten nemen, maar zo'n oude kerel ben ik nog niet.

Oefeningen
Ik weet dat het belangrijk is om te blijven bewegen. Volgens de huisarts kan de fysiotherapeut mij helpen. Met oefeningen kan ik steviger op mijn benen staan. Dan is bewegen ook weer makkelijker.

THEO JANSEN



- 82 jaar
- Weduwnaar
- Gepensioneerd lasser
- Nijkerk

Mijn doelen

- Lang zelfstandig blijven
- Blijven lopen zonder rollator
- Meer contact met mensen

DIT GAAT GOED

- Ik maak er het beste van
- Ik doe veel zelfstandig, zoals boodschappen
- Ik weet dat ik niet op de bank moet blijven zitten

DIT IS LASTIG

- Bang om te vallen
- Meer bewegen moet, maar het lijf werkt niet mee
- Het is druk op straat en de stoepen zijn slecht
- Ik wil nog geen stok of rollator

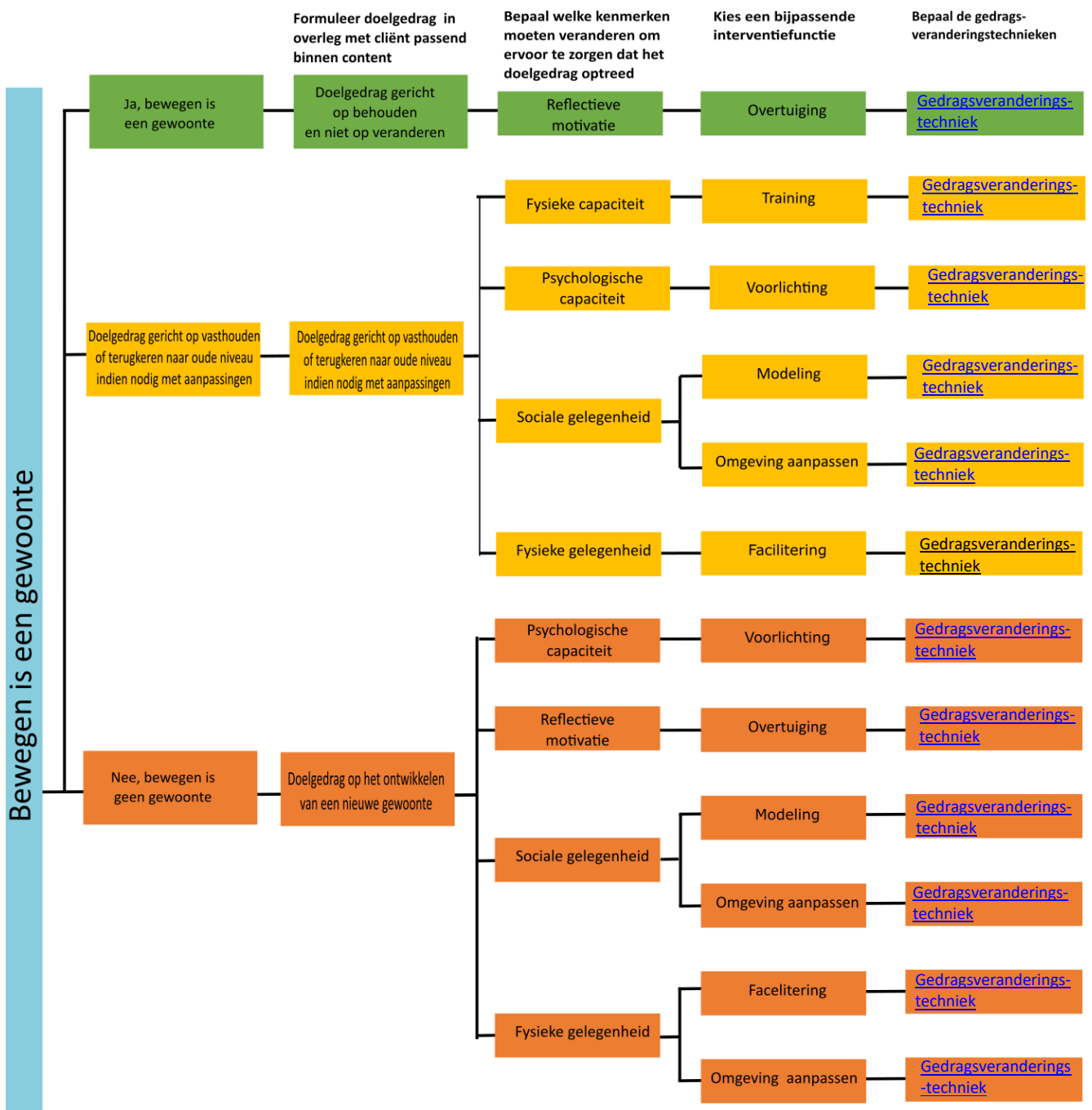
DIT HELPT MIJ

- Kleine stapjes vooruit
- Bewegen met anderen, want ik ben veel alleen
- Tips en hulp van bijvoorbeeld de fysiotherapeut



Bijlage 3 Het stroomdiagram

Als u klikt op de het rechter blokje – gedragsveranderingstechnieken - in het stroomdiagram komt u bij in bijlage 5 bij de interventiefunctie (kolom 4) en de bijbehorende gedragsveranderingstechnieken. De gedragsveranderingstechnieken zijn bepaald door het combineren van de opbrengsten uit de literatuurstudie en een koppeling met de theorie uit het Gedragsveranderingswiel (BCW).(Michie et al. 2014, 2018) Bij elke gedragsveranderingstechniek hebben we een voorbeeld toegevoegd. Dit voorbeeld komt uit de literatuurstudie en de voorbeelden zoals deze beschreven zijn in het boek over het Gedragsveranderingswiel.(Michie et al. 2018)



Bijlage 4 Vragenlijst voor het onderzoek

Deze vragenlijst wordt ingevuld door de professional die de BiBoZ methode bij de cliënt uitvoert. De antwoorden op de vragenlijst worden gebruikt voor het onderzoek. Wilt u deze vragenlijst direct na het gesprek met uw cliënt invullen. Op deze manier weten we zeker dat we geen relevante informatie voor het onderzoek missen. Tijdens het interview maken we gebruik van uw antwoorden.

1. De cliënt: Naam: (wordt later verwijderd)
 Leeftijd: Geslacht: M / V / X
 (Chronische) aandoening:
2. Hoe lang duurde het gesprek over de BiBoZ methode? minuten
3. Op welke manier zijn de beweegprofielen bij de cliënt terecht gekomen en is de uitleg gedaan?
.....
.....
.....
4. In welke beweegprofielen herkent de cliënt zich?
.....
.....
5. Welke kenmerken uit de beweegprofielen zijn omcirkeld/ aangevinkt?
.....
.....
.....
6. Welke interventiefuncties zijn geselecteerd?
.....
.....
.....
7. Welke gedragsveranderingstechnieken zijn geselecteerd?
.....
.....
.....
8. Welke oplossingsrichtingen zijn bedacht?
.....
.....
.....
9. Is de procedure anders verlopen?
 - Ja,
 namelijk.....
 - Nee
10. Hoe ging de overdracht van de oplossingsrichting?
.....
.....

Bijlage 5 Referenties

RIVM (2020). Sport en bewegen. Positieve gezondheidseffecten van bewegen. Geraadpleegd op 8 juli 2020 via:

- <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/gevolgen#node-positieve-gezondheidseffecten-van-bewegen>
- <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/trends#node-trend-voldoen-aan-beweegrichtlijnen-volwassenen>

Hoogendoorn MP, Hollander EL de. Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. RIVM. 2016

Michie, Atkins, West. The Behavioural Change Wheel. A Guide to Designing Interventions. ISBN: 978-1-912141-00-5. www.silverbackpublishing.org. 2014

Michie S, Atkins L, West R. Het gedragsveranderingswiel; 8 stappen naar succesvolle interventies. Amsterdam, Nederland: Amsterdam University Press. 2018.

Zorgmodule Bewegen, Amersfoort 2015. Geraadpleegd op 8 juli 2020 via:

<https://www.nhg.org/themas/publicaties/nhg-zorgmodule-leefstijl-bewegen-volledige-tekst>

Stap 1: De voorbereiding - inzicht krijgen in wat de cliënt 'beweegt'

Vandaag komt uw cliënt Myra op consult. Myra is 67 jaar, ze woont in Voorschoten en ze is weduwe. Zij heeft ter voorbereiding op het consult de verhalen bekeken en heeft daarin de dingen die ook voor haar gelden omcirkeld. In de verhalen van Amir en Ruud herkende ze zich eigenlijk niet. Dingen die Myra in de andere verhalen onder andere heeft omcirkeld zijn:

- Verhaal 1. Marian: *Tussen de strakke pakjes in de sportschool voel ik me ongemakkelijk. Doel: dingen blijven doen. Dit helpt mij: een vast clubje, gezelligheid tijdens het bewegen.*
- Verhaal 3. Asha: *Ik hou van gezelligheid.*
- Verhaal 4. Dora: *Ik voel mijn rug wat vaker, rugpijn. Elke dag ben ik even buiten. Gepensioneerd. Doel: in mijn huis blijven wonen.*
- Verhaal 6. Theo: *Sinds het overlijden van partner is de wereld kleiner geworden. Weduwe. Lopen gaat lastig, onzeker. Dit helpt mij: bewegen met anderen, want ik ben veel alleen.*

U gaat als (beweeg)professional hierover met Myra in gesprek.

Stap 2: Het gesprek – de client in zijn context

De inzichten over de gedragskenmerken en doelen van de cliënt die uit het gesprek naar voren komen zijn:

Myra wil graag zo lang als mogelijk is zelfstandig blijven. Ze probeert elke dag even naar buiten te gaan, maar sinds ze laatst is gevallen durft ze dit steeds minder goed en gaat ze steeds minder ver van huis. Ze wil graag weer meer bewegen, het zou haar helpen om dit met anderen te doen.

Stap 3: De koppeling met het stroomdiagram

Het stroomdiagram wordt gebruikt om op basis van de interventiefuncties en gedragsveranderings-technieken samen passende interventies te kiezen.

- **Kolom 1 - Bewegen is een gewoonte**
Is bewegen een gewoonte?
Voorbeeld cliënt Myra: Deels, maar de gewoonte wordt bedreigd of is onderbroken (=geel).
- **Kolom 2 Doelgedrag formuleren**
Wat is het doelgedrag van de cliënt passend binnen de context?
Voorbeeld cliënt Myra: Het doelgedrag dat jullie samen formuleren is het vasthouden van haar beweegniveau, waarbij sociale contacten haar kunnen motiveren en aandacht nodig is voor veiligheid i.v.m. valrisico (=geel).
- **Kolom 3 Welke kenmerken moeten veranderen?**
Bepaal welke kenmerken moeten veranderen om ervoor te zorgen dat het doelgedrag optreedt (COM-B-componenten). U kunt er één of meerdere kiezen.
Voorbeeld cliënt Myra. Uit het gesprek met Myra komt naar voren dat het kenmerk sociale gelegenheid haar enorm kan motiveren om het bewegen vast te houden. Daarnaast moet er ook aandacht zijn voor het kenmerk fysieke capaciteit** zodat zij veilig en zelfstandig kan blijven wandelen zonder rollator. Psychologische capaciteit*** speelt een rol vanwege haar valangst.*

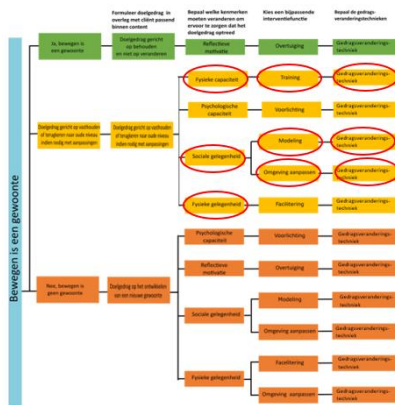
**Sociale gelegenheid: De gelegenheid die interpersoonlijke invloeden, sociale aanwijzingen en culturele normen bieden en die beïnvloeden hoe we over dingen denken.*

***Fysieke capaciteit: Fysieke vaardigheden, lichaamskracht of het uithoudingsvermogen.*

****Psychologische capaciteit: De kennis of mentale vaardigheden om de noodzakelijke denkprocessen uit te voeren.*

- **Kolom 4 De interventiefunctie**
Kies een bijpassende interventiefunctie (De gekozen kenmerken in kolom 3 leiden tot één of twee interventiefuncties in kolom 4).
Voorbeeld cliënt Myra: jullie kiezen er samen voor om je te focussen op sociale gelegenheid en fysieke capaciteit:
 - o Kenmerk sociale gelegenheid → modeling (mensen een voorbeeld geven waarnaar ze kunnen streven of dat ze kunnen navolgen) en omgeving aanpassen (de fysieke of sociale context veranderen)
 - o Kenmerk fysieke capaciteit → interventiefunctie training (vaardigheden aanleren)

- **Kolom 5 De gedragsveranderingstechnieken**
Welke gedragsveranderingstechniek(en) past bij het doelgedrag en de situatie / context van de cliënt.
Voorbeeld cliënt Myra: In het gesprek besluiten jullie om bij de interventie functie omgeving aanpassen te kiezen voor de gedragsveranderingstechniek 'sociale omgeving aanpassen'. Bij modeling komen jullie automatisch terecht bij de gedragsveranderingstechniek 'Demonstratie van het gedrag' en bij de interventiefunctie training komen jullie uit op 'gedrag oefenen en herhalen' en 'taken van oplopend niveau'.



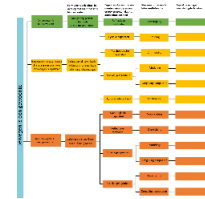
Stap 4: Bedenken van oplossingsrichtingen

In het gesprek verkent u met Myra of er iemand in haar sociale omgeving is die samen met haar zou willen wandelen op een regelmatige basis. Dit blijkt lastig te zijn. Daarom zoekt u samen met de Myra naar een organisatie die beweegmaatjes in van organisatie X uit Voorschoten. Myra heeft al eerder contact met de organisatie X gehad toen haar man nog leefde. Ook heb je een mevrouw in de praktijk die ook positieve ervaringen heeft met een beweegmaatje. (sociale omgeving aanpassen) Je stelt voor om Myra met hem in contact te brengen. (modeling) Daarnaast was Myra al gestart met een valpreventieprogramma. Binnen dit programma is aandacht voor het doen en herhalen van oefeningen en het uitvoeren van taken van oplopend niveau.

Stap 5: Afronding

Jullie spreken af dat Myra contact opneemt met beweegmaatjes en dat ze laat weten of het lukt. Myra gaat verder met het valpreventieprogramma en bij de volgende les ga jij zorgen dat er tijd is voor een kopje koffie waarbij je het gesprek tussen Myra en de mevrouw die bij haar in de buurt woont stimuleren. Je schrijft een korte samenvatting op in het elektronische dossier Myra.

Overtuigen – de gedragsveranderingstechnieken



Klik hier om terug te keren naar het stroomdiagram

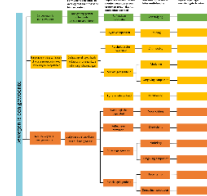
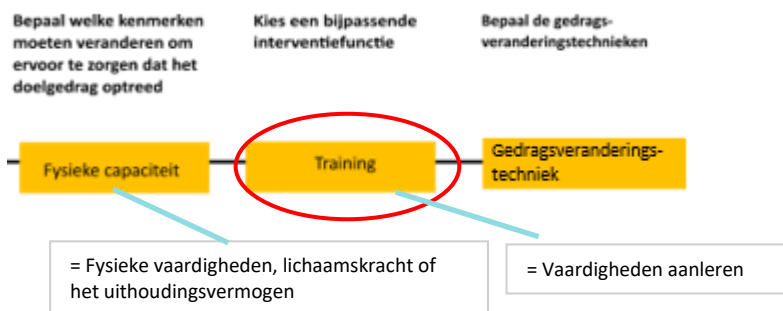
Zie ook **overtuiging** bij 'Nee, bewegen is geen gewoonte'



	Gedragsveranderingstechniek	Uitleg	Voorbeeld
1	Informatie over de gevolgen voor de gezondheid	Informatie geven over de gevolgen voor de gezondheid die het gedrag heeft	Leg uit dat langdurig zitten het risico op hart- en vaatziekten vergroot.
2	Feedback op gedrag	De uitvoering van het gedrag monitoren en er informatieve of evaluatieve feedback op geven	Geef de persoon informatie over het aantal stappen dat hij of zij elke dag heeft gelopen (zoals vastgelegd door een stappenteller)
3	Geloofwaardige bronnen	Een verbale of visuele boodschap presenteren van een geloofwaardige bron die voor of tegen het gedrag	Laat de deelnemer met diabetes een filmpje kijken van topsporter Bas van de Goor over Slim sporten met diabetes
4	Feedback op uitkomsten van gedrag	De uitkomst(en) van het gedrag monitoren en er feedback op geven.	Laat de persoon weten hoeveel kilo hij is afgevallen na invoering van nieuwe beweegactiviteit
5	Biofeedback	Geef feedback over het lichaam met externe meetapparatuur als onderdeel van een gedragsveranderingsstrategie	Gebruik een hartslagmeter om de deelnemer te laten ervaren wat 'matig intensieve' inspanning is.
6	Informatie over de gevolgen voor de (sociale) omgeving	Informatie geven over de gevolgen voor de (sociale) omgeving die de vertoning van het gedrag heeft	Leg uit dat samen met een vriend/vriendin sporten of wandelen gezellig is en dat je elkaar zo helpt om actief te zijn
7	Verbaal overtuigen dat iemand het zelf kan	Tegen de persoon zeggen dat hij het gewenste gedrag met succes kan uitvoeren, twijfel aan zichzelf met argumenten wegnemen en stellig beweren dat hij erin kan en zal slagen	Bevestig in woord en gebaar aan de deelnemer dat je er vertrouwen in hebt dat hij/zij de oefeningen thuis zelf goed kan uitvoeren
8	Met anderen vergelijken	De aandacht vestigen op de prestaties van anderen waardoor er een vergelijking mogelijk is met de eigen prestaties van de persoon	Laat de deelnemer zien hoe hij/zij scoort in vergelijking met mannen/vrouwen van hun leeftijd. Bijv. qua kracht, uithoudingsvermogen of rusthartslag
9	Je richten op successen uit het verleden	Adviseren om te denken aan of een lijstje te maken van eerdere succesvolle pogingen om het gedrag te vertonen.	Als het de deelnemer vroeger wel lukte om te sporten, bijvoorbeeld omdat het samen met iemand was, adviseer dan om ook nu een beweegmaatje te zoeken

10	Zichzelf als rolmodel zien	Laten weten dat je eigen gedrag een voorbeeld voor anderen kan zijn	Leg aan de deelnemer uit dat een actieve (o)pa of (o)ma een goed voorbeeld voor de (klein)kinderen is
11	Framen / reframen	Opperen dat mensen bewust op een bepaalde of nieuwe manier naar het gedrag kijken om het denken of de emoties over het vertonen van het gedrag te veranderen.	Zeg tegen de persoon dat hij de taak kan zien als het verminderen van zitten (ipv het vermeerderen van lichaamsbeweging).
12	Informatie over de emotionele gevolgen	Informatie geven (bijv. schriftelijke, mondelinge, visuele) over de emotionele gevolgen die het vertonen van het gedrag heeft.	Leg uit dat de deelnemer zich door de training energiever en zelfverzekerder gaat voelen waardoor hij/zij gemakkelijker buiten durft te gaan wandelen.

Training – gedragsveranderingstechnieken

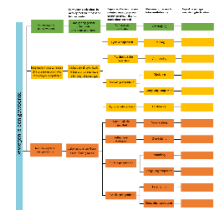
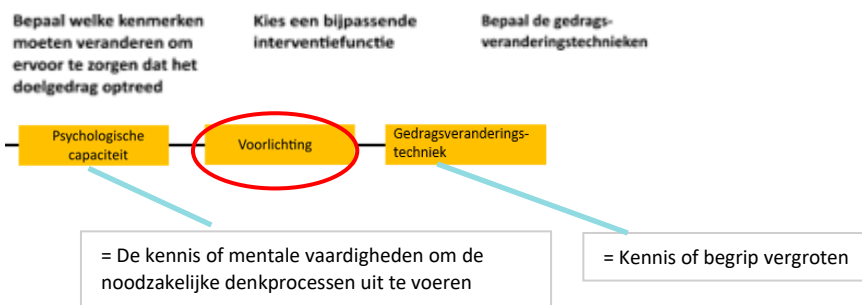


Klik hier om terug te keren naar het stroomdiagram

	Gedragsveranderingstechniek	Uitleg	Voorbeeld
1	Instructies over de uitvoering van het gedrag	Over de uitvoering van het gedrag adviseren of een akkoord bereiken (waaronder vaardigheden trainen)	Laat de deelnemer zien hoe de fietsergometer op de juiste hoogte gezet wordt en hoe het fietsprogramma gekozen wordt
2	Gedrag oefenen / herhalen	Een of meerdere keren stimuleren dat de uitvoering van het gedrag in een context of op een moment wordt geoefend of herhaald, op momenten dat de uitvoering niet noodzakelijk is, om er een gewoonte en vaardigheid van te maken	Oefen de bewegingen een aantal keren zodat de deelnemer ze zelf thuis goed kan uitvoeren
3	Eigen gedrag monitoren	Een methode instellen voor de persoon om zijn gedrag te monitoren en vast te leggen als onderdeel van een gedragsveranderingstrategie	Geef de persoon een stappenteller en een formulier om dagelijks het totaal aantal stappen te noteren
4	Feedback op gedrag	De uitvoering van het gedrag monitoren en er informatieve of evaluatieve feedback op geven (over vorm, frequentie, duur, intensiteit).	Geef de persoon informatie over het aantal stappen dat hij elke dag heeft gelopen (zoals vastgelegd door een stappenteller)
5	Taken van oplopend niveau	Makkelijke uitvoerbare taken voorstellen en ze steeds moeilijker maar toch	Vraag de persoon om de eerste week 400 meter per dag te lopen, vervolgens 800 meter wanneer ze met succes de

		haalbaar maken, tot het gedrag wordt uitgevoerd	400 meter hebben gehaald, vervolgens 3 kilometer per dag wanneer ze met succes 1,5 kilometer per dag hebben gehaald.
6	Demonstratie van het gedrag	Een observeerbaar voorbeeld geven van de uitvoering van het gedrag, direct en persoonlijk of indirect via bijvoorbeeld film, afbeeldingen, waarnaar de persoon kan streven of dat de persoon kan navolgen	Lichte en matig intensieve oefeningen en bewegingen stap voor stap uitleggen en voordoen (en daarna oefenen in kleine groepjes)
7	De uitkomst(en) van het eigen gedrag monitoren	Een methode invoeren voor de persoon om de uitkomst(en) van zijn gedrag te monitoren (als onderdeel van de gedragsveranderingsstrategie)	Laat een beweegdagboekje bijhouden om feedback te kunnen geven op momenten van te veel/te weinig bewegen
8	Feedback op uitkomsten van gedrag	De uitkomst(en) van het gedrag monitoren en er feedback op geven.	Laat de persoon weten hoeveel kilo hij is afgevallen na invoering van nieuwe oefeningen
9	Biofeedback	Geef feedback over het lichaam met externe meetapparatuur als onderdeel van een gedragsveranderingsstrategie	Gebruik een hartslagmeter om de deelnemer te laten ervaren wat 'matig intensieve' inspanning is
20	Gewoonte(n) vormen	Stimuleren dat het gedrag in dezelfde context herhaaldelijk wordt geoefend en herhaald, zodat de context het gedrag oproept.	Stimuleer om een activiteit te koppelen aan iets wat hij/zij toch al doet, bijv. doe uw schouderoefeningen als u op de koffie staat te wachten.
11	Zelfbeloning	Stimuleren dat mensen zichzelf prijzen of belonen wanneer en slechts wanneer er pogingen zijn gedaan en/of vooruitgang is geboekt bij de uitvoering van het gedrag.	Stimuleer de deelnemer om zichzelf te belonen met iets wat hij/zij leuk vindt (bv. nieuwe broek, lekkere crème) als het afgesproken doel behaald is.

Voorlichting – gedragsveranderingstechnieken



Klik hier om terug te keren naar het stroomdiagram

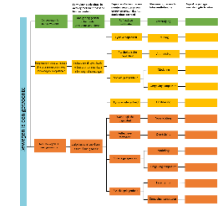
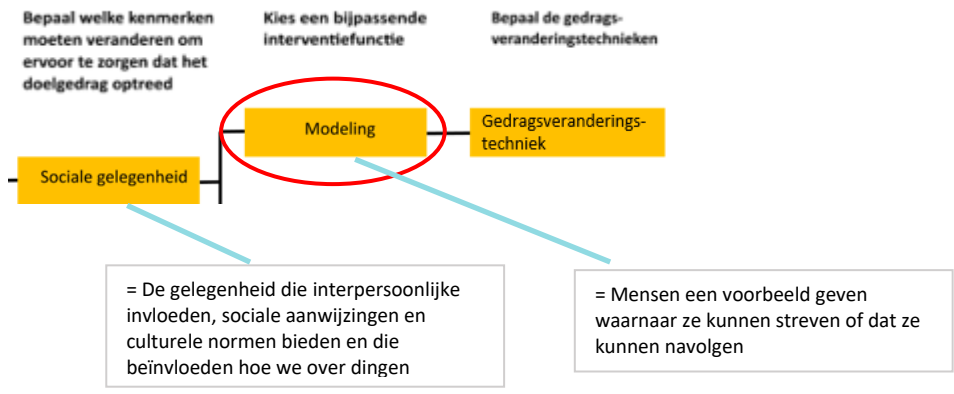
Zie ook **voorlichting** bij 'Nee, bewegen is geen gewoonte'



	Gedragsveranderingstechniek	Uitleg	Voorbeeld
1	Eigen gedrag monitoren	Een methode instellen voor de persoon om zijn gedrag te monitoren en vast te leggen als onderdeel van een gedragsveranderingsstrategie	Moedig de deelnemer aan om met een stappenteller dagelijks bij te houden of ze 10.000 stappen per dag halen
2	Informatie over de gevolgen voor de gezondheid	Informatie geven over de gevolgen voor de gezondheid die het gedrag heeft	Leg uit dat langdurig zitten het risico op hart- en vaatziekten vergroot

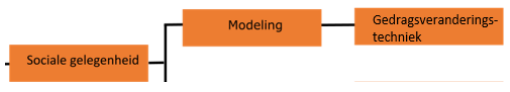
3	Feedback op gedrag	De uitvoering van het gedrag monitoren en er informatieve of evaluatieve feedback op geven (over vorm, frequentie, duur, intensiteit).	Geef de persoon informatie over het aantal stappen dat hij elke dag heeft gelopen (zoals vastgelegd door een stappenteller)
4	De uitkomst(en) van het eigen gedrag monitoren	Een methode invoeren voor de persoon om de uitkomst(en) van zijn gedrag te monitoren (als onderdeel van de gedragsveranderingsstrategie)	Laat een beweegdagboekje bijhouden om feedback te kunnen geven op momenten van te veel/te weinig bewegen
5	Prompts / cues	Een stimulus in de (sociale) omgeving introduceren of beschrijven om zo het gedrag op te roepen. De prompt of cue duikt op op de tijd waarop of de plaats waar het gedrag wordt uitgevoerd.	Laat de deelnemer zijn/haar fiets in de voortuin zetten om eraan te herinneren dat ze de fiets in plaats van de auto wilde nemen
6	Feedback op uitkomsten van gedrag	De uitkomst(en) van het gedrag monitoren en er feedback op geven.	Laat de persoon weten hoeveel kilo hij is afgevallen na invoering van nieuwe oefeningen
7	Biofeedback	Geef feedback over het lichaam met externe meetapparatuur als onderdeel van een gedragsveranderingsstrategie	Gebruik een hartslagmeter om de deelnemer te laten ervaren wat 'matig intensieve' inspanning is
8	Informatie over de gevolgen voor de (sociale) omgeving	Informatie geven over de gevolgen voor de (sociale) omgeving die de vertoning van het gedrag heeft	Leg uit dat samen met een vriend/vriendin sporten of wandelen gezellig is en dat je elkaar zo helpt om actief te zijn
9	Informatie over de emotionele gevolgen	Informatie geven (bijv. schriftelijke, mondelinge, visuele) over de emotionele gevolgen die het vertonen van het gedrag heeft.	Leg uit dat de deelnemer zich door de training energiever en zelfverzekerder gaat voelen waardoor hij/zij gemakkelijker buiten durft te gaan wandelen
10	Informatie over de antecedenten	Informatie geven over de antecedenten die de vertoning van het gedrag betrouwbaar voorspellen	Leg aan de deelnemer uit dat 'je vermoeid voelen' of 'een drukke dag' vaak vooraf gaan aan inactiviteit, terwijl 'wel iets doen' juist ook energie kan geven.

Modeling – gedragsveranderingstechnieken



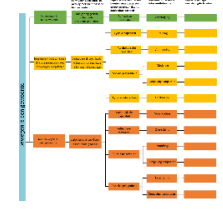
Klik hier om terug te keren naar het stroomdiagram

Zie ook **modeling** bij 'Nee, bewegen is geen gewoonte'



	Gedragsveranderingstechniek	Uitleg	Voorbeeld
1	Demonstratie van het gedrag	Een observeerbaar voorbeeld geven van de uitvoering van het gedrag, direct en persoonlijk of indirect via bijvoorbeeld film, afbeeldingen, waarnaar de persoon kan streven of dat de persoon kan navolgen	Ga na of de cliënt iemand in zijn/haar omgeving weet bij wie het is gelukt te gaan bewegen. Of verwijst iemand naar een inspirerende film of documentaire over iemand bij wie het gelukt een gezond beweeggedrag te ontwikkelen

Omgeving aanpassen – gedragsveranderingstechnieken



Klik hier om terug te keren naar het stroomdiagram

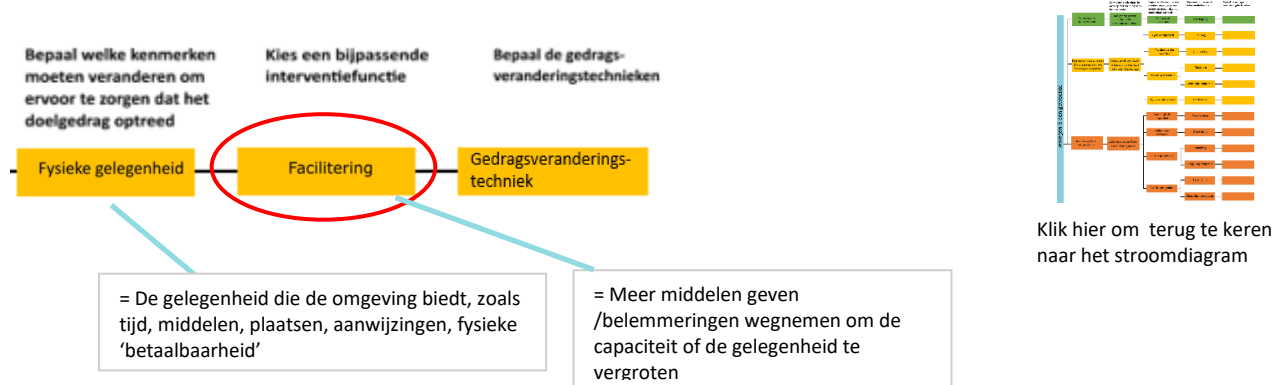
Zie ook **omgeving aanpassen** bij 'Nee, bewegen is geen gewoonte'



	Gedragsveranderingstechniek	Uitleg	Voorbeeld
1	Prompts / cues	Een stimulus in de (sociale) omgeving introduceren of beschrijven om zo het gedrag op te roepen. De prompt of cue duikt op de tijd waarop of de plaats waar het gedrag wordt uitgevoerd.	Plak een sticker op de koelkast om eraan te herinneren dat iemand zijn oefeningen moet doen

2	Voorwerpen aan de omgeving toevoegen	Voorwerpen aan de omgeving toevoegen om de vertoning van het gedrag te vergemakkelijken	Adviseer iemand om de trainingsgewichtjes goed zichtbaar naast de televisie te leggen
3	De fysieke omgeving aanpassen	De fysieke omgeving veranderen of adviseren te veranderen om de vertoning van het gewenste gedrag makkelijker te maken of om belemmeringen op te werpen voor het ongewenste gedrag (anders dan geheugensteuntjes/seintjes, beloningen en straffen)	Adviseer een oefenlocatie in de buurt van de winkels waar iemand toch al komt en/of in de buurt van openbaar vervoer
4	De sociale omgeving aanpassen	De sociale omgeving veranderen of adviseren te veranderen om de vertoning van het gewenste gedrag makkelijker te maken of om belemmeringen op te werpen voor het ongewenste gedrag (anders dan prompts/cues, beloningen en straffen).	Adviseer iemand om af te spreken met iemand in het bos of in het park in plaats van bij iemand thuis

Facilitering – gedragsveranderingstechnieken



Zie ook **facilitering** bij '*Nee, bewegen is geen gewoonte*'

	Gedragsveranderingstechniek	Uitleg	Voorbeeld
1	Doelen stellen (gedrag)	Een doel stellen of afspreken met betrekking tot het gedrag dat moet worden bereikt	Kom overeen met de deelnemer wat het dagelijks aantal te wandelen minuten is.
2	Sociale steun (non-specifiek)	Sociale steun, lof of een beloning adviseren, regelen of geven (bijv. van vrienden familie, collega's, maatjes of personeel) voor het vertonen van het gedrag. Hieronder vallen aanmoedigen en begeleiden, maar alleen wanneer dat op het gedrag is gericht.	Laat deelnemers aan elkaar vertellen over belemmeringen die ze op dit moment ervaren en laat ze tips wisselen om de belemmeringen te verminderen

3	Actie plannen	Een gedetailleerde planning van de uitvoering van het gedrag stimuleren (moet minimaal iets zeggen over de context, frequentie, duur of intensiteit). De context kan de omgeving betreffen (fysieke of sociale) of intern zijn (fysieke, emotionele of cognitieve omgeving).	Elke dag om 15.00 uur op de yoga mat in de slaapkamer gedurende 30 minuten geleide ademhalingsoefeningen doen met de App
4	Problemen oplossen	De factoren analyseren of door de persoon in kwestie laten analyseren die het gedrag beïnvloeden en strategieën ontwikkelen of uitkiezen waarmee je belemmerende factoren overwint en/of bevorderende factoren vergroot	Vraag aan de deelnemer wat hem/haar in het verleden geholpen heeft om langdurig gedrag te onderbreken om zo een strategie te ontwikkelen om het langdurig zitten te onderbreken (bv een wekker zetten of de afstandsbediening bij de TV laten liggen).
5	Eigen gedrag monitoren	Een methode instellen voor de persoon om zijn gedrag te monitoren en vast te leggen als onderdeel van een gedragsveranderingsstrategie	Moedig de deelnemer aan om met een stappenteller dagelijks bij te houden of ze 10.000 stappen per dag halen
6	Taken van oplopend niveau	Makkelijke uitvoerbare taken voorstellen en ze steeds moeilijker maar toch haalbaar maken, tot het gedrag wordt uitgevoerd	Vraag de persoon om de eerste week 400 meter per dag te lopen, vervolgens 800 meter wanneer ze met succes de 400 meter hebben gehaald, vervolgens 3 kilometer per dag wanneer ze met succes 1,5 kilometer per dag hebben gehaald.
7	Gedragsdoel(en) opnieuw bekijken	Gedragsdoelen samen met de persoon opnieuw bekijken en overwegen om het doel/de doelen of de gedragsveranderingsstrategie te wijzigen in het licht van de prestaties. Dat kan leiden tot het opnieuw stellen van hetzelfde doel, een kleine wijziging van het doel of het stellen van een nieuw doel in plaats van (of naast) het eerste, of geen verandering.	Bekijk samen met de deelnemer het dagelijks aantal stappen van deze week en ga na waarom het wel/niet gelukt is.
8	Doelen stellen (uitkomst)	Een doel stellen of afspreken in termen van een positieve uitkomst van gewenst gedrag	Stel een doel over het aantal minuten dat iemand stevig kan doorwandelen op een bepaalde snelheid op de loopband als resultaat van het thuis oefenen met het vergroten van de loopafstand.
9	De uitkomst(en) van het eigen gedrag monitoren	Een methode invoeren voor de persoon om de uitkomst(en) van zijn gedrag te monitoren (als onderdeel van de gedragsveranderingsstrategie)	Laat een beweegdagboekje bijhouden om feedback te kunnen geven op momenten van te veel/te weinig bewegen.
10	Uitkomstdoel(en) opnieuw bekijken	Het uitkomstdoel(en) samen met de persoon opnieuw bekijken en overwegen om het doel/de doelen aan te passen in het licht van de prestaties. Dat kan leiden tot het opnieuw stellen van hetzelfde doel, het doel enigszins veranderen of een nieuw doel stellen in plaats van of naast het eerste doel.	Bekijk samen met de deelnemer hoe vaak hij/zij het huidige gewicht kan opdrukken en stel zo nodig het gewicht bij.
11	Het doelgedrag generaliseren	Aanraden om het gewenste gedrag, dat reeds in een specifieke situatie wordt uitgevoerd, in een andere situatie uit te voeren	Raad de persoon aan om thuis spierversterkende oefeningen te herhalen die hij op de sportschool heeft geleerd.

12	Sociale steun (praktisch)	Praktische hulp adviseren, regelen of geven (bijv. van vrienden, familie, collega's, maatjes of personeel) voor de vertoning van het gedrag.	Vraag aan de deelnemers wie elkaar wil ophalen om naar de training te gaan.
13	Verbaal overtuigen dat iemand het zelf kan	Tegen de persoon zeggen dat hij het gewenste gedrag met succes kan uitvoeren, twijfel aan zichzelf met argumenten wegnemen en stellig beweren dat hij erin kan en zal slagen	Bevestig in woord en gebaar aan de deelnemer dat je er vertrouwen in hebt dat hij/zij de oefeningen thuis zelf goed kan uitvoeren
14	Sociale steun (emotioneel)	Emotionele steun adviseren, regelen, of geven voor de vertoning van het gedrag (bijv. van vrienden, familie, collega's, maatjes of personeel)	Vraag de kinderen van de deelnemer om vader/moeder te steunen bij het weer zelf boodschappen gaan doen
15	Je richten op successen uit het verleden	Adviseren om te denken aan of een lijstje te maken van eerdere succesvolle pogingen om het gedrag te vertonen.	Als het de deelnemer vroeger wel lukte om te sporten, bijvoorbeeld omdat het samen met iemand was, adviseer dan om ook nu een beweegmaatje te zoeken
16	Zichzelf als rolmodel zien	Laten weten dat je eigen gedrag een voorbeeld voor anderen kan zijn	Leg aan de deelnemer uit dat een actieve (o)pa of (o)ma een goed voorbeeld voor de (klein)kinderen is
17	Voorwerpen aan de omgeving toevoegen	Voorwerpen aan de omgeving toevoegen om de vertoning van het gedrag te vergemakkelijken	Adviseer iemand om de trainingsgewichtjes goed zichtbaar naast de televisie te leggen
18	De fysieke omgeving aanpassen	De fysieke omgeving veranderen of adviseren te veranderen om de vertoning van het gewenste gedrag makkelijker te maken of om belemmeringen op te werpen voor het ongewenste gedrag (anders dan geheugensteuntjes/seintjes, beloningen en straffen)	Adviseer een oefenlocatie in de buurt van de winkels waar iemand toch al komt en/of in de buurt van openbaar vervoer
19	Zelfbeloning	Stimuleren dat mensen zichzelf prijzen of belonen wanneer en slechts wanneer er pogingen zijn gedaan en/of vooruitgang is geboekt bij de uitvoering van het gedrag.	Stimuleer de deelnemer om zichzelf te belonen met iets wat hij/zij leuk vindt (bv. nieuwe broek, lekkere crème) als het afgesproken doel behaald is.
20	Voors en tegens	De persoon aanraden om redenen te noemen om het gedrag wel (voors) en niet (tegens) te willen veranderen en die te vergelijken.	Raad de deelnemer aan om een lijstje met voor- en nadelen van te weinig bewegen te maken
21	De gekoesterde eigen identiteit	De persoon adviseren om te schrijven over of scores op een schaal te geven op een gekoesterde waarde of sterke kant van zichzelf als middel om zijn identiteit te bevestigen als onderdeel van een gedragsveranderingsstrategie	Adviseer de deelnemer om elke dag drie dingen op te schrijven die goed ging op het gebied van bewegen
22	Framen / reframe	Opperen dat mensen bewust op een bepaalde of nieuwe manier naar het gedrag kijken om het denken of de emoties over het vertonen van het gedrag te veranderen.	Zeg tegen de persoon dat hij de taak kan zien als het verminderen van zitten (ipv het vermeerderen van lichaamsbeweging).
23	De sociale omgeving aanpassen	De sociale omgeving veranderen of adviseren te veranderen om de vertoning van het gewenste gedrag makkelijker te maken of om belemmeringen op te werpen voor het	Adviseer om een vriend/vriend te zoeken die ook meer wil bewegen

		ongewenste gedrag (anders dan prompts/cues, beloningen en straffen).	
24	Negatieve emoties verminderen	Adviezen geven over manieren om negatieve emoties te verminderen om het gedrag zo gemakkelijker uit te voeren.	Adviseer iemand om een vast ritueel te ontwikkelen, zodat het naar de sportschool gaan meer van zelf gaat
25	Een belofte doen	De persoon vragen om uitspraken (opnieuw) te bevestigen die aangeven dat hij zijn gedrag wil veranderen.	Stel een mondeling of schriftelijk contract op waarin de deelnemer belooft om 3x per week 1 uur te fietsen
26	Discrepancie tussen het huidige gedrag en het doel	Aandacht vestigen op discrepanties tussen het huidige gedrag van de persoon (wat betreft vorm, frequentie, duur of intensiteit) en de eerder gestelde uitkomstdoelen, gedragsdoelen of actieplannen van de persoon	Wijs de persoon erop dat hij het gestelde doel met betrekking tot lichaamsbeweging niet heeft gehaald