

Algemeen stappenplan

Naam: M/V

Geboorte datum:



De Bewegnorm op Maat

Algemeen doel vanuit eerste contact:

.....

Fase 1 voorbereidingsfase

Stap 1: BEWUSTWORDING

- 0 Medische vragenlijst
- 0 Beweeganalyse
- 0 Wat zijn de mogelijkheden (dag, tijd...) om te bewegen
- 0 Lichamelijke relevante testen
- 0 Voedingsanalyse
- 0 Mentale gezondheid

Stap 2: AFWEGING/MOTIVATIE

- 0 Voor en nadelen huidige en nieuwe situatie

Stap 3: BESLUITVORMING

- 0 Vragenlijst Barrières bij sporten/bewegen
- 0 Sociale steun voor leefstijlverandering

Fase 2 uitvoeringsfase

Stap 4: GEDRAGSVERANDERING

- 0 Concrete doelstelling
- 0 Beweegplan
- 0 Samen sporten
- 0 Doorverwijzen
- 0 Inzet stappenteller/digitale ondersteuning
- 0 Aanpassingen voeding
- 0 Digitale ondersteuning mentale gezondheid
- 0 Naar aanleiding barrières
- 0
- 0

Fase 3 nazorgfase

Stap 5: GEDRAGSBEHOUD EN PREVENTIE TERUGVAL

- 0 Lichamelijke relevante testen
- 0 Wat en hoe continueren (Beweegplan)
- 0 Begeleiding verder gewenst? Follow-up afspraken
- 0 Coping Skills

