

1 JUNI

Gezond Beweeggedrag Bevorderen



Behavioral Change Wheel

INTro

MARTIJN Nieuwe inzichten

H meer bewegen begint bij **MINDER ziten!!!**

JE beweegt voldoende bij +/- 2,5 uur p/w we zitten guur

Natuurlijk: **Bewegen = Gezond**

vraagt gedragsverandering

per situatie verschillend

Beetje Meer helpt

BEHANDLING & INTERVENTIE

Wie zijn er **AT risk**?

Hoe kunnen we mensen helpen?

WENDY Gedrag & Omgeving zijn belangrijk

Willen & kunnen zijn soms verschillend

Capaciteit = Motivatie = Gelegenheid

HOE PAS JE ANDER GEDRAG TOE?

WAT wil je VERANDEREN? HOE DOE JE DAT?

PLAN je 't in? kennis is belangrijk

structureel aanpassen

MOTIVATIE PARTNER = BELANGRIJK

Helpen niet met meer bewegen

ik heb een STAAID bureau geregeld

WAT is bij deze persoon 't PUNT?

Bedenk een oplossing voor barrières

weer & seizoenen

BELANGRIJK:

- HAALBARE Doelen
- Kijk NAAR 't individu
- Goed Bezig
- complimenten

Bij Beroerte:

- hoeveel zoek ik
- doelen
- plannen
- info
- ZORGT VOOR INZICHT
- Samen concreet MAKEN
- FEEDBACK

ZORG DAT JE 't blijvend KUNT VASTHOUDEN!

DUUR-ZAME Gedrags Verandering

- meten
- inzichten delen
- hulp met plannen
- e-coaching & face to face

BEWEEGPATRONEN - CVA patiënten -

Benje voldoende fysiek actief geweest?

Mensen overschatten zich VAAK

Meer Meten

ANnelies

3 Groepen

- MATIG intensief
- LIcHT fysiek
- veel ziten
- fors scoort

AANMOEDIGING: HOUD VOL!

eerst beter daar na neemt het af.

onderzoek

Meer Meten

lange termijn voorspellen

DDel-GEDRAG

persoonlijk MAKEN

lange termijn

44 VAN 200 mensen verslechtering GEDRAG

we zijn bezig met voorspel modellen