



Naam:

Datum:

Wat is uw Beweegscore?

Om een indruk te krijgen van uw huidige beweegpatroon willen wij u vragen de onderstaande stellingen goed door te lezen en de stelling die op het moment het meest op uw situatie van toepassing is, te omcirkelen.

Met de omschrijving 'bewegen/sporten' wordt tenminste matig intensieve activiteiten bedoeld. Dit is een activiteit waarbij uw hartslag en ademhaling in frequentie toe zullen nemen en u warmer wordt door de inspanning (bijv. flink wandelen en stevig fietsen).

Uw huidige lichamelijke beweegpatroon

Omcirkel slechts één getal.

- 1 Ik beweeg/sport op dit moment niet en ben ook niet van plan hiermee te beginnen.
- 2 Ik beweeg/sport op dit moment niet maar denk er over na om hiermee te beginnen.
- 3 Ik beweeg/sport wel, maar niet regelmatig (minder dan 2,5 uur per week).
- 4 Ik heb de afgelopen 1 tot 6 maanden regelmatig bewogen/gesport (minimaal 2,5 uur per week).
- 5 Ik beweeg/sport al langer dan 6 maanden regelmatig meer dan 2,5 uur per week.

Toelichting Beweegscore

De beweegscore geeft inzicht in:

- 1 De hoeveelheid beweging van de deelnemer per week (1: weinig – 5: voldoende)
- 2 De motivatie van de deelnemer (1: laag – 5: hoog)

Deelnemers met score 5 voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen en hoeven daarom niet te worden geïncludeerd in de BeweegKuur. Naast het beweeggedrag is de motivatie goed en bevindt deze zich in het stadium van gedragsbehoud.

Deelnemers met score 1 hebben een lage, dan wel geen motivatie voor bewegen en worden daarom, ondanks hun lage beweegniveau, niet geïncludeerd in de BeweegKuur.

Deelnemers met score 2-3-4 zijn wel geschikt om geïncludeerd te worden.

Gebruik van de Beweegscore tijdens consult

Voorbereiding

Voorafgaand aan het consult laat de doktersassistente de deelnemer het formulier invullen, dit kan in de wachtkamer. De deelnemer neemt het formulier mee naar de huisarts.

Consult huisarts

In het consult bij de huisarts wordt de beweegscore besproken. Hierbij dient de huisarts aandacht te besteden aan het volgende:

- Klopt de ingevulde score? Vraag de deelnemer om een toelichting voor het gekozen nummer.
- Controleer of er geen sprake is van overschatting / onderschatting.
- Check of de getoonde motivatie reëel is. U kunt dit doen door een voorbeeld te geven:
Bent u bereid om 2 tot 3 keer per week een uur buiten te gaan wandelen / fietsen?

De beweegscore geeft u dus een indicatie voor het huidige beweegniveau en de motivatie om hierin een verandering te realiseren. Op basis van deze indicatie kunt u besluiten een beweegrecept (in het werkboek) uit te schrijven en de deelnemer te verwijzen naar de leefstijladviseur voor een intakegesprek.



Deze pagina is los
te downloaden