

Handleiding zorgverleners: Dagboek Beweegkuur

Introductie

Het dagboek BeweegKuur is bedoeld als ondersteunende tool die door deelnemers kan worden gebruikt om de voortgang op het gebied van beweging, voeding en gedragsverandering bij te houden.

Het dagboek is in digitale vorm beschikbaar en bestaat uit een aantal onderdelen. Het is de bedoeling dat één van de zorgverleners (meestal de leefstijladviseur) de inhoud van het basisboekje voor de deelnemer print en dit meegeeft in een (door de deelnemer aangeschafte) map. De deelnemer neemt deze map bij elke afspraak met een zorgverlener mee. Als zorgverlener helpt u de deelnemer bij het invullen van het dagboek.

Stem als zorgverleners goed met elkaar af wie verantwoordelijk is voor het verstrekken van het Dagboek BeweegKuur aan de deelnemer.

In deze handleiding zal kort worden uitgelegd uit welke onderdelen het dagboek bestaat en hoe u deze documenten het beste kunt gebruiken. Het dagboek bestaat uit de volgende onderdelen:

- Een basisboekje
- Aanvuldocumenten voor als pagina's van het basisboekje vol zijn
- Tips en weetjes
- Coachdocumenten

Gebruik basisboekje

Het dagboek BeweegKuur bestaat uit een basisboekje dat aan elke deelnemer ter beschikking wordt gesteld. Het basisboekje bestaat uit een aantal onderdelen die hieronder worden toegelicht.

Deel 1: Algemeen

Onder dit gedeelte vindt u een aantal algemene formulieren die de deelnemer helpen bij het volbrengen van de BeweegKuur.

Persoonlijke gegevens

Op dit formulier vult de deelnemer zijn/haar persoonlijke gegevens in. Ook is op dit formulier ruimte voor de contactgegevens van de leefstijladviseur, fysiotherapeut en diëtist.

Het formulier persoonlijke gegevens is te vinden op pagina 4 van het basisboekje.

Vorderingen

Op het formulier vorderingen worden de vorderingen van de deelnemer bijgehouden in meetbare eenheden. Als zorgverlener heeft u op dit formulier ruimte om het gewicht, BMI, buikomvang en vetpercentage in te vullen. Als u andere parameters belangrijk vindt is er op het formulier ruimte beschikbaar om deze toe te voegen.

Het formulier vorderingen is te vinden op pagina 5 van het basisboekje.

Is het formulier vol? Bij 'aanvuldocumenten' vindt u een nieuw formulier.

Doelen

De deelnemer schrijft op dit formulier, eventueel met hulp van u, de doelstellingen op die hij/zij wil bereiken met deelname aan de BeweegKuur. Dit kunnen doelen zijn op het gebied van voeding, bewegen, gedragsverandering of algemene doelen. Ook kunnen de doelen voor de korte of lange termijn worden geformuleerd. Het is wel belangrijk dat de doelen realistisch zijn en haalbaar binnen de periode van deelname aan de BeweegKuur. Bespreek de doelen regelmatig met de deelnemer en stel de doelen bij wanneer nodig.

Het formulier doelen is te vinden op pagina 7 van het basisboekje.

Moeten de doelen worden bijgesteld en is het formulier vol? Bij 'aanvuldocumenten' vindt u een nieuw formulier.

Handleiding zorgverleners: Dagboek Beweegkuur

Opmerkingen

Op dit formulier kunt u als zorgverlener voor de deelnemer opmerkingen/tips/adviezen opschrijven over de Beweegkuur zodat de deelnemer als hij/zij thuis is deze nog eens door kan lezen.

Het formulier opmerkingen is te vinden op pagina 8 van het basisboekje.

Is het formulier vol? Bij 'aanvuldocumenten' vindt u een nieuw formulier.

Afspraken

Op deze afsprakenkaart kunt u al uw afspraken met de deelnemer noteren. Zo heeft de deelnemer alle afspraken met zorgverleners voor de Beweegkuur overzichtelijk op één kaart staan.

De afsprakenkaart is te vinden op pagina 9 van het basisboekje.

Is de afsprakenkaart vol? Bij 'aanvuldocumenten' vindt u een nieuwe afsprakenkaart.

Deel2: Dagboek Beweging en Voeding

Het dagboek Beweging en Voeding vormt de kern van het dagboek Beweegkuur. In dit gedeelte vindt de deelnemer zijn of haar beweeg- en voedingsplan en kan de deelnemer dagelijks zijn beweeg- en voedingspatroon bijhouden.

Beweegplan

U of uw collega zorgverlener (fysiotherapeut of leefstijladviseur) maakt samen met de deelnemer een beweegplan. Het uitgangspunt van dit beweegplan wordt gevormd door de beweegactiviteiten die een deelnemer graag wil doen maar er wordt uiteraard ook rekening gehouden met de beweegmogelijkheden van de deelnemer. In het beweegplan staan de beweegactiviteiten van één

week. Op dit formulier kan het opgestelde beweegplan worden ingevuld. Het kan nodig zijn het beweegplan na verloop van tijd bij te stellen.

Het beweegplan is te vinden op pagina 14 van het basisboekje.

Moet het beweegplan bijgesteld worden? Bij 'aanvuldocumenten' vindt u een nieuw formulier.

Voedingsplan

Naast een beweegplan wordt er ook een voedingsplan opgesteld. Uiteraard wordt dit plan opgesteld door de diëtist. De diëtist maakt samen met de deelnemer een voedingsplan dat past bij de situatie van de deelnemer. Op dit formulier kan het voedingsplan worden opgeschreven. Het kan nodig zijn het voedingsplan na verloop van tijd bij te stellen.

Het voedingsplan is te vinden op pagina 16 van het basisboekje.

Moet het voedingsplan bijgesteld worden? Bij 'aanvuldocumenten' vindt u een nieuw formulier.

Beweegdagboek

In het beweegdagboek houden deelnemers, zeker in de beginperiode, dagelijks bij hoeveel zij bewegen. Als deelnemers zich een nieuw beweegpatroon hebben aangemeten dan kan de frequentie van bijhouden wellicht omlaag. Het is belangrijk om samen met de deelnemer te bekijken in hoeverre hun beweegdagboek overeenkomt met hun beweegplan.

Het beweegdagboek is te vinden op pagina 18 van het basisboekje.

Is het beweegdagboek vol? Bij 'aanvuldocumenten' vindt u een nieuw formulier.

Handleiding zorgverleners: Dagboek Beweegkuur

Voedingsdagboek

Door dagelijks bij te houden wat de deelnemer eet en drinkt, heeft de deelnemer goed inzicht in zijn of haar voortgang. In het voedingsdagboek kan de deelnemer bijhouden wat en hoeveel hij/zij eet en drinkt. Deze informatie vormt de basis voor de gesprekken met de diëtist en leefstijladviseur. Als deelnemers zich een nieuw voedingspatroon hebben aangemeten dan kan de frequentie van bijhouden wellicht omlaag. Het is belangrijk om samen met de deelnemer te bekijken in hoeverre het voedingsdagboek overeenkomt met het voedingsplan.

Het voedingsdagboek is te vinden op de pagina's 21-28 van het basisboekje.

Voedingsdagboek vol? Bij 'aanvuldocumenten' vindt u een nieuw formulier.

Deel 3: Tips en weetjes

Voldoende bewegen en gezond eten is niet eenvoudig. Ook wordt er nog wel eens verkeerde informatie verstrekt over bewegen en voeding. In dit gedeelte van het dagboek Beweegkuur vindt de deelnemer tips, weetjes en fabels die de deelnemer kunnen helpen een gezond voedings- en beweegpatroon aan te leren en te behouden.

De tips en weetjes zijn te vinden op de pagina's 29-36 van het basisboekje.

Coachtools behorend bij dagboek

Naast een basisboekje met formulieren die de deelnemer helpen om de voortgang op het gebied van beweging, voeding en gedragsverandering bij te houden is er ook nog een aantal coachtools ontwikkeld. U kunt deze tools gebruiken voor uw begeleiding van de deelnemer. De coachdocumenten worden hieronder toegelicht.

Startdocument bewegen

Voordat een deelnemer begint met bewegen is het goed hem of haar na te laten denken over de redenen en motivatie om meer te bewegen. Hoe belangrijk is bewegen voor de deelnemer en hoeveel vertrouwen heeft hij of zij erin dat het gaat lukken om meer te bewegen? Door het beantwoorden van de vragen op het formulier 'Klaar voor de start' wordt duidelijk wat de redenen en motivatie van de deelnemer zijn om meer te bewegen. Als zorgverlener kunt u deze informatie gebruiken om de deelnemer te coachen gedurende het jaar dat de deelnemer de Beweegkuur volgt.

Startdocument voeding

Naast het in kaart brengen van redenen en motivatie om meer te bewegen is het ook belangrijk de redenen en motivatie van een deelnemer om gezonder te eten in kaart te brengen. Hoe belangrijk is een goed eetpatroon voor de deelnemer en hoeveel vertrouwen heeft hij of zij erin dat het gaat lukken om het eetpatroon aan te passen? Door het beantwoorden van de vragen op dit formulier krijgen u en de deelnemer inzicht in de redenen en motivatie van de deelnemer om gezonder te gaan eten. Dit is waardevolle informatie die goed gebruikt kan worden om de deelnemer te coachen gedurende het traject.

Plannen van beweegactiviteiten

Een belangrijke voorwaarde om voldoende te bewegen is dat de deelnemer het leuk vindt wat hij of zij doet, maar ook dat er geen belemmeringen zijn voor sportbeoefening zoals kosten en afstand. Door deelnemers met dit formulier na te laten denken over welke activiteiten ze willen doen, wanneer zij deze gaan doen en waar zij dit gaan doen vergroot dit de kans dat deelnemers daadwerkelijk voldoende gaan bewegen.

Handleiding zorgverleners: Dagboek Beweegkuur

Sporten en bewegen in de buurt

Veel deelnemers gaan tijdens de Beweegkuur sporten en bewegen bij een groep of vereniging in de buurt. Voor veel deelnemers is het echter ook lastig een geschikte vereniging te vinden. Het helpt de deelnemer vaak als u samen kijkt welke verenigingen en beweeggroepen geschikt voor hem of haar zouden zijn. Op dit formulier kunt u de contactgegevens invullen van de beweeggroepen en verenigingen bij de deelnemer in de buurt. Dit verkleint de stap voor de deelnemer om daadwerkelijk naar een vereniging toe te gaan wellicht weer een beetje.

Anti-terugval plan

Het aanpassen van een leefstijl is niet eenvoudig. Vaak vallen mensen bij kleine tegenslagen terug in hun oude gewoontes. Om terugval in het oude gedrag te voorkomen, kunt u samen met de deelnemer een anti-terugval plan opstellen. Dit plan laat de deelnemer nadenken over valkuilen die kunnen leiden tot minder bewegen of ongezonder eten.

Groepsbijeenkomsten voeding

De leefstijladviseur en diëtist organiseren samen een aantal groepsbijeenkomsten over voeding en de relatie tussen voeding en bewegen. Om deelnemers actief mee te laten doen en kennis niet verloren te laten gaan, kunnen deelnemers op dit formulier tijdens de bijeenkomsten notities maken van dingen die zij belangrijk vinden om te onthouden.

Vragenlijst Beweegscore

Deze vragenlijst kunt u als zorgverlener gebruiken om inzicht te krijgen in het beweegpatroon van de deelnemer bij de start van de Beweegkuur.

Vragenlijst Beweeggedrag

Deze vragenlijst geeft inzicht in het beweeggedrag van de deelnemer. Hieruit kunt u als zorgverlener bijvoorbeeld opmaken hoeveel de deelnemer beweegt in het algemeen dagelijks leven. Dit is belangrijke informatie bij het opstellen van het Beweegplan.

Vragenlijst WHO Welzijnsindex

Deze vragenlijst helpt u als zorgverlener inzicht te krijgen in het welzijn van de deelnemer.