

Gesprekskaart leefstijlverandering (in 5 stappen)

STAP 1: kies één leefstijldomein

Als u één ding zou mogen kiezen om aan te werken, wat zou dat dan zijn?

Focus op wat voor de cliënt het belangrijkste is.

STAP 2: formuleer een SMART doel

SMART = Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden.

Voorbeeld: Ik ga twee keer per week 20 minuten wandelen na het avondeten.

STAP 3: bespreek hulpbronnen en barrières

Wat zou u kunnen helpen om dit doel te bereiken?

Denk aan sociale steun, hulpmiddelen, tijd, energie, motivatie.

STAP 4: bied ondersteuning of verwijs gericht door

Plan een vervolgesprek, verwijs naar een coach of adviseer een hulpmiddel (bv. Een app)

STAP 5: plan een terugkoppelmoment (dit verhoogt de slagingskans)

Zullen we over 2 weken even kort bespreken hoe het gaat?