

Doe je zo!

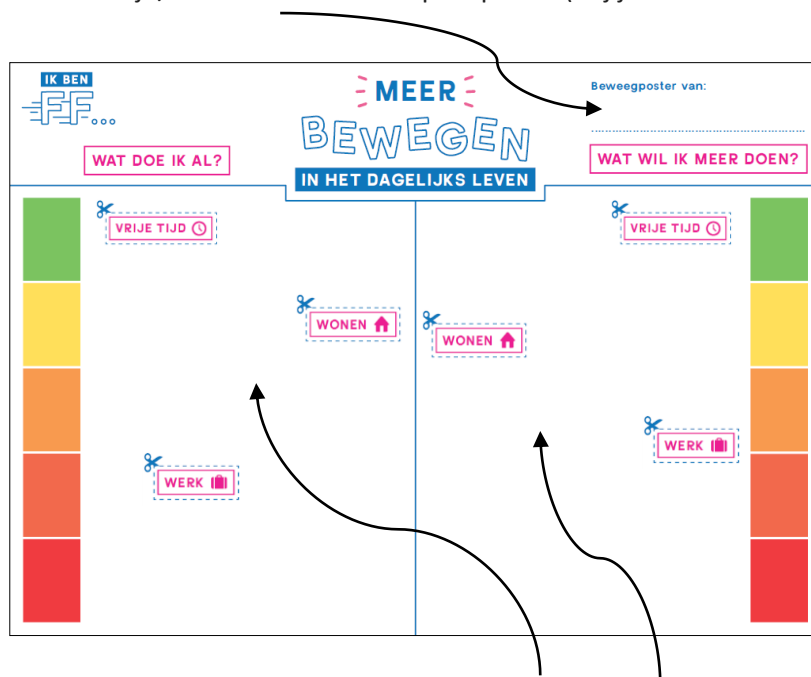
Je cliënt en jij willen aan de slag om meer te bewegen in het dagelijks leven. **Hartstikke goed!** Samen gaan jullie praten over wat je cliënt al doet aan beweging en graag wil doen om meer te bewegen. Een **positief gesprek** dus! Luister daarbij naar je cliënt en probeer niet teveel te sturen; het gaat om wat hij/zij graag **wil** en **kan**!

BEWEEG POSTER

Jullie gaan samen een beweegposter en een weekplanner invullen. Je begint met de **beweegposter**. Deze bestaat uit twee kanten. De linkerkant gaat over de dingen die je cliënt nu al doet aan beweging in het dagelijks leven. Aan de rechterkant komen dingen te staan die je cliënt zou kunnen en willen doen om meer te bewegen in het dagelijks leven. Helemaal links en rechts op de poster staan twee **beweegladders**. Hierop vullen jullie in hoeveel je cliënt nu vindt dat hij/zij beweegt (links) en hoeveel je cliënt graag zou willen bewegen (rechts). Hieronder staat stap voor stap uitgelegd hoe jullie de poster kunnen invullen. Onthoud: de poster hoeft niet in één keer perfect te zijn! Het gaat erom dat je ermee bezig bent en blijft. Kijk ook eens op kennispleingehandicaptensector.nl/ikbenff voor filmpjes over de methode!

Voorbereiding

Print de beweegposter en weekplanner met de bijbehorende uitknipvellen. Dit kan op A3 of A4 formaat. Je cliënt kan zijn/haar **naam** invullen op de poster (of jij kan het voor hem/haar doen).



Knip daarna de zes beweegcategorieën uit en plak deze links en rechts op de poster op een plek die jullie handig vinden. Het kan bijv. zijn dat jullie meer ruimte nodig hebben voor **vrije tijd** of **wonen** dan voor **werk**. Je kunt deze categorieën later nog verplaatsen, als je toch meer ruimte voor het een of ander nodig hebt.

Het invullen van de poster bestaat uit 5 stappen.

Stap 1: Wat is bewegen in het dagelijks leven eigenlijk?

Als eerste praten jullie over wat bewegen in het dagelijks leven eigenlijk is. Waar hebben we het dan over? Aan welke dingen kun je denken? Bijv. **huishoudelijke klusjes** zoals boodschappen doen, de was doen, koken en schoonmaken. Of **traplopen** in huis of **op het werk**, een wandeling maken tijdens de lunchpauze of een **hobby** waarbij je ook beweegt. Probeer je cliënt zoveel mogelijk zelf te laten bedenken; geef indien nodig een paar voorbeelden.

Stap 2: Wat doe ik al?

Als voor jullie duidelijk is wat bewegen in het dagelijks leven is, gaan jullie de linkerkant van de poster invullen. Praat met je cliënt over wat hij/zij nu allemaal doet om te bewegen. Besteed hierbij aandacht aan de drie beweegcategorieën **wonen, werk** en **vrije tijd**. Je kunt bijv. vragen naar wat iemand het liefste doet aan beweging. Geef eventueel hints (bijv. "Op maandagavond ga je toch wel eens ...?") en vraag door tot je cliënt geen dingen meer weet te noemen die hij/zij in het dagelijks leven aan beweging doet.

Vul de genoemde activiteiten in op de linkerkant van de poster. Dit kan zowel met plaatjes als met woorden, afhankelijk van wat je cliënt wil. **Wees creatief!** Pak er bijv. een tijdschrift bij en knip plaatjes uit, of google naar afbeeldingen van de activiteit. Op het uitknipvel van de beweegposter staan picto's die jullie kunnen gebruiken. Meer picto's zijn te vinden op www.sclera.be.

Stap 3: De linkerladder

Nu is het tijd om in te vullen hoeveel je cliënt vindt dat hij/zij nu beweegt. Dit doen jullie op de **linkerladder**. Rood betekent *ik beweeg heel weinig* en groen betekent *ik beweeg heel veel*, de rest zit daar tussenin. Jullie hebben net allerlei dingen opgenoemd die je cliënt doet aan beweging in het dagelijks leven. Vraag je cliënt nu om op de ladder aan te wijzen hoeveel hij/zij vindt dat hij/zij nu beweegt. Vul dit in op de ladder. Dit mag met een kruisje, een streepje, zijn/haar naam, wat dan ook. Het gaat erom dat jullie invullen hoeveel **je cliënt vindt** dat hij/zij **nu zelf beweegt**.

Stap 4: De rechterladder

Vervolgens gaan we naar de rechterkant van de poster. Zojuist hebben jullie ingevuld hoeveel je cliënt nu vindt dat hij/zij beweegt. Maar jullie zijn dit gesprek begonnen omdat je cliënt graag **meer wil bewegen**. Op de rechterladder kunnen jullie invullen hoeveel je cliënt graag zou willen bewegen. De kleuren hebben dezelfde betekenis als aan de linkerkant. Vraag je cliënt om op de ladder aan te wijzen hoeveel hij/zij graag zou willen bewegen en vul dit in.

Stap 5: Wat wil ik meer doen?

Je cliënt wil dus graag klimmen op de beweegladder. Door welke activiteiten kan hij/zij dat doen? Jullie vullen samen op de rechterkant van de poster in wat je cliënt allemaal meer kan doen aan beweging in het dagelijks leven. Praat daarom samen over: Wat zou je graag nog **meer willen** doen om te bewegen? Wat zou je allemaal nog **meer kunnen** doen? Dit kunnen dezelfde dingen zijn als op de linkerkant van de poster. Deze activiteiten wil je cliënt dus **vaker** doen. Maar jullie kunnen samen vast ook **nieuwe activiteiten** in het dagelijks leven bedenken! Maak hierbij weer gebruik van de drie categorieën **wonen, werk** en **vrije tijd**. Steek positief in en praat samen over wat je cliënt wél kan, eventueel met wat hulp. Vul de genoemde activiteiten in op de poster zoals jullie ook aan de linkerkant hebben gedaan (zie Stap 2).

WEEK PLANNER

Met behulp van de poster hebben jullie samen **gedroomd** en **ontdekt**: hoeveel zou je cliënt graag willen bewegen en wat kan hij/zij allemaal doen om te bewegen? Maar het echte **doen** moet natuurlijk nog gaan gebeuren. Hierbij kunnen de weekplanner en het bijbehorende uitknipvel helpen.
























Samen vullen jullie in op welke dag van de week je cliënt een extra activiteit van de rechterkant van de poster gaat doen. Laat de regie zoveel mogelijk bij je cliënt, maar probeer hem/haar wel te stimuleren om

minstens één extra activiteit per dag in te vullen. Dit kunnen ook kleine dingen zijn, zoals vaker de trap nemen op het werk. Maak eventueel gebruik van de picto's op het uitknipvel of van google.

Op de weekplanner kun je ook invullen of je de activiteit alleen, of met iemand anders samen doet. Wanneer je cliënt het fijn vindt om een activiteit met iemand anders te ondernemen, kunnen jullie samen naar een geschikte buddy zoeken. Dit kunnen jullie op de weekplanner invullen in de kolom **Wie kan mij helpen?**.

Helemaal rechts staat de kolom **Is het gelukt?**. Als je cliënt het fijn vindt om bij te houden wat is gelukt, kan hij/zij in deze kolom iedere dag invullen hoe goed een activiteit gelukt is. Je kunt daarvoor de smileys van het uitknipvel gebruiken.

Bedenk vervolgens samen een plek waar jullie de poster en weekplanner ophangen, bijv. op de koelkast. Zorg dat de poster en weekplanner goed zichtbaar zijn, zodat je cliënt elke dag aan de activiteiten herinnerd wordt. Tenslotte spreken jullie af wanneer jullie samen weer naar de beweegposter en de weekplanner gaan kijken. Het liefst natuurlijk iedere week een keertje! Jullie praten dan over wat goed gaat en waar extra ondersteuning nodig is. Wil je cliënt misschien nog andere activiteiten doen? Of met andere buddy's? Hierbij kunnen jullie ook kijken of de linkerladder (Stap 3) volgens je cliënt van kleur veranderd is. Ben je al een stukje op de ladder geklommen? Vul aan het eind van dit gesprek opnieuw een weekplanner in. **Zo zorgen jullie er samen voor dat meer bewegen in het dagelijks leven steeds makkelijker wordt!**

MEER BEWEGEN IN HET DAGELIJKS LEVEN		WEEK PLANNER 		IK BEN 
WAT GA IK DOEN?		WIE KAN MIJ HELPEN?	IS HET GELUKT?	
MAANDAG		TESSA		
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG		FRANK		
VRIJDAG				
ZATERDAG		BAS		
ZONDAG				

Dit is een weekplanner van: **NOORTJE**