

Bijlage 2 Stappenplan Van der Burght en Verhulst

- **Stap 1 Openstaan**

De fysiotherapeut sluit met het voorlichten aan bij de beleving, verwachting, vragen en zorgen van de patiënte.

Belangrijke vragen zijn: wat houdt de patiënte het meeste bezig en welke zorgen belemmeren de patiënte om open te staan voor informatie over gedragsverandering? Het kan zijn dat de patiënte de positieve gevolgen van gedragsverandering wel kent, maar geen positieve verwachtingen heeft over de gedragsverandering. Het kan zijn dat de patiënte denkt dat de voordelen voor haar niet van toepassing zijn. Ook kan het zijn dat de patiënte zich niet in staat acht om het gewenste gedrag uit te voeren.

- **Stap 2 Begrijpen**

De informatie moet zodanig worden aangeboden dat de patiënte deze begrijpt en kan onthouden.

Belangrijk is: niet te veel informatie per keer, wat moet eerst en welke informatie kan later, de boodschap in een andere vorm herhalen of uitleggen met behulp van hulpmiddelen (folders, video). De fysiotherapeut controleert of de patiënte de informatie inderdaad begrepen heeft.

- **Stap 3 Willen**

De fysiotherapeut inventariseert wat een patiënte (de)motiveert om iets te doen.

Belangrijk is hierbij: welke voordelen heeft het oefenen voor de patiënte, ervaart deze steun of druk van mensen uit de nabije omgeving, heeft de patiënte het gevoel dat hij invloed op zijn situatie kan uitoefenen? De patiënte probeert de kansen op succes in te schatten. Gaat het lukken om het gewenste gedrag uit te voeren? De fysiotherapeut biedt ondersteuning en informatie over mogelijkheden en alternatieven. Er worden haalbare afspraken gemaakt.

- **Stap 4 Kunnen**

De patiënte moet in staat zijn het gevraagde gedrag uit te voeren. De benodigde functies en vaardigheden moeten worden geoefend.

Belangrijk is om te inventariseren welke praktische problemen de patiënte verwacht en samen met de patiënte na te gaan hoe deze problemen opgelost kunnen worden.

- **Stap 5 Doen**

'Doen' omvat het daadwerkelijk uitvoeren van het nieuwe gedrag. De fysiotherapeut maakt met de patiënte heldere, concrete en haalbare afspraken en stelt concrete doelen. Indien mogelijk wordt positieve feedback gegeven.

- **Stap 6 Blijven doen**

De patiënte zal het gedrag na de behandeling moeten blijven vertonen. Tijdens de behandeling moet de fysiotherapeut met de patiënte bespreken of ze denkt dat ze daarin zal slagen. Belangrijk is om na te gaan wat moeilijk is voor de patiënte, wat stimulerend werkt en of er beloningen voor korte en lange termijn zijn. Wat helpt de patiënte om na terugval de draad weer op te pakken?

De fysiotherapeut sluit met de voorlichting aan bij de beleving, verwachting, vragen en zorgen van de patiënte. Belangrijke vragen zijn: wat houdt de patiënte het meeste bezig en welke zorgen belemmeren de patiënte om open te staan voor informatie over gedragsverandering. Het kan zijn dat de patiënte de positieve gevolgen van gedragsverandering wel kent, maar geen positieve verwachtingen heeft over de gedragsverandering. Het kan zijn dat de patiënte denkt dat de voordelen voor haar niet van toepassing zijn. Ook kan het zijn dat de patiënte zich niet in staat acht om het gewenste gedrag uit te voeren.