

Doe je zo!

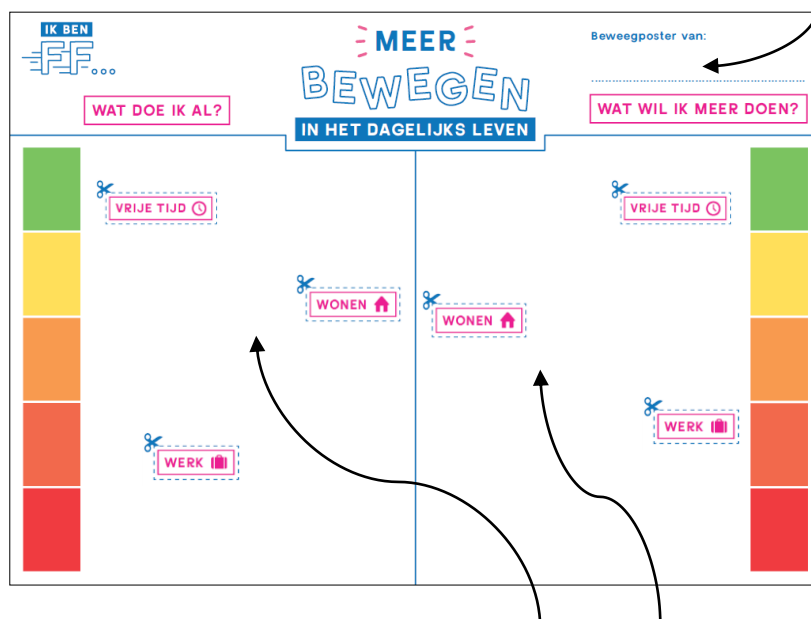
Jouw cliënten en jij willen aan de slag om meer te bewegen in het dagelijks leven. **Hartstikke goed!** In een groepsgesprek gaan jullie praten over wat je cliënten al doen aan beweging en graag willen doen om meer te bewegen. Een **positief gesprek** dus! Luister daarbij naar je cliënten en probeer niet teveel te sturen; het gaat om wat zij graag **willen** en **kunnen**!

BEWEEG POSTER

Iedere cliënt gaat een eigen beweegposter en weekplanner invullen. Jullie beginnen met de **beweegposter**. Deze bestaat uit twee kanten. De linkerkant gaat over de dingen die je cliënten nu al doen aan beweging in het dagelijks leven. Aan de rechterkant komen dingen te staan die je cliënten zouden 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 cliënten nu vinden dat zij bewegen (links) en hoeveel je cliënten graag zouden 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

Spreek samen een moment af om met (een deel van) de groep aan de slag te gaan met de beweegposter en weekplanner. Print voor iedere cliënt een eigen beweegposter en weekplanner met de bijbehorende uitknipvellen. Dit kan op A3 of A4 formaat. Je cliënten kunnen hun **naam** invullen op hun eigen poster (of jij kan het voor hun 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.

Heb je een vraag? Stel deze aan Noortje Kuijken via sterkeropeigenbenen@radboudumc.nl

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 cliënten 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 ieders poster invullen. Praat met je cliënten over wat 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 cliënten geen dingen meer weten te noemen die zij in het dagelijks leven aan beweging doen.

Vul de genoemde activiteiten in op de linkerkant van de poster. Dit kan zowel met plaatjes als met woorden, afhankelijk van wat iedere 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.

The poster is titled "MEER BEWEGEN IN HET DAGELIJKS LEVEN". It features two vertical ladders. The left ladder is labeled "WAT DOE IK AL?" and the right "WAT WIL IK MEER DOEN?". Both ladders have five colored segments: green (top), yellow, orange, red, and dark red (bottom). The poster includes icons for "VRIJE TIJD" (free time), "WONEN" (home), and "WERK" (work). A "Beweegposter van:" field is at the top right. Hand-drawn arrows point to the ladders and activity icons.

Stap 3: De linkerladder

Nu is het tijd om in te vullen hoeveel je cliënten vinden dat zij nu bewegen. 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 cliënten doen aan beweging in het dagelijks leven. Vraag je cliënten nu om op de ladder aan te wijzen hoeveel zij vinden dat zij nu bewegen. Vul dit in op de ladder. Dit mag met een kruisje, een streepje, hun naam, wat dan ook. Het gaat erom dat jullie invullen hoeveel **iedere 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 iedere cliënt nu vindt dat hij/zij beweegt. Maar jullie zijn dit gesprek begonnen omdat je cliënten graag **meer willen bewegen**. Op de rechterladder kunnen jullie invullen hoeveel iedere cliënt graag zou willen bewegen. De kleuren hebben dezelfde betekenis als aan de linkerkant. Vraag je cliënten om op de ladder aan te wijzen hoeveel zij graag zouden willen bewegen en vul dit in.

Stap 5: Wat wil ik meer doen?

Je cliënten willen dus graag klimmen op de beweegladder. Door welke activiteiten kunnen zij dat doen? Jullie vullen samen op de rechterkant van de poster in wat je cliënten allemaal meer kunnen 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? Wat zouden jullie **als groep** meer kunnen en willen doen? Dit kunnen dezelfde dingen zijn als op de linkerkant van de poster. Deze activiteiten willen je cliënten 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 cliënten wél kunnen, 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 cliënten een extra activiteit van de rechterkant van de poster gaan doen. Laat de regie zoveel mogelijk bij je cliënten, maar probeer hen 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 cliënten het fijn vinden 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 cliënten het fijn vinden om bij te houden wat is gelukt, kunnen zij in deze kolom iedere dag invullen hoe goed een activiteit gelukt is. Je kunt daarvoor de smileys van het uitknipvel gebruiken.

Bedenk daarna samen een plek waar jullie ieders poster en weekplanner ophangen, bijv. op hun eigen kamer. Zorg dat de poster en weekplanner goed zichtbaar zijn, zodat je cliënten elke dag aan de activiteiten herinnerd worden.

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**

Tenslotte spreken jullie af wanneer jullie (eventueel met iedere cliënt apart) 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. Willen je cliënten misschien nog andere activiteiten doen? Of met andere buddy's? Hierbij kunnen jullie ook kijken of de linkerladder (Stap 3) volgens je cliënten van kleur veranderd is. Zijn ze 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!**

Heb je een vraag? Stel deze aan Noortje Kuijken via sterkeropeigenbenen@radboudumc.nl