

Best practices voor actieve leefstijl begeleiding aan volwassenen met een dwarslaesie

De best practices zijn opgesteld over hoe een gesprek moet worden gevoerd en wat er besproken moet worden tijdens een gesprek. Dit is een samenvatting van de best practices.

Hoe voer je het gesprek?

De toon die je gebruikt tijdens een gesprek, de woorden die je kiest, de manier waarop je de vragen stelt, en de manier waarop je reageert op je cliënt zijn essentiële onderdelen die bijdragen aan een positieve en succesvolle counseling-ervaring voor jezelf en je cliënt. De best practices zijn:

- Bouw een vertrouwensband en een relatie op met je cliënt.
- Maak gebruik van een benadering waarin je cliënt centraal staat en gebruik Motiverende Gespreksvoering, oftewel Motivational Interviewing.
- Zorg dat de begeleiding en ondersteuning die je geeft, aansluit bij de motivatie van je cliënt om te veranderen en houd rekening met de individuele wensen, behoeften, waarden en voorkeuren van je cliënt.

Wat bespreek je tijdens het gesprek?

De inhoud van het gesprek kan variëren afhankelijk van de behoeften en motivatie van je cliënt. Dit deel is onderverdeeld in best practices die *je altijd en in elk gesprek moet toepassen* en best practices die *je zou kunnen overwegen*.

Je moet altijd:

- Vragen naar het huidige beweeggedrag van je cliënt.
- Begrijpen wat de capaciteit, gelegenheid en motivatie zijn van je cliënt om (meer) te gaan bewegen.
- Inventariseren welke belemmeringen je cliënt ervaart om (meer) te bewegen, begrijpen waarom je cliënt deze belemmeringen ervaart en samen met je cliënt werken aan mogelijke oplossingen om deze belemmeringen weg te nemen.

Overweeg om:

- Samen met je cliënt te werken aan het opstellen van een beweegdoel en het maken van een actieplan om dat te bereiken.
- Je cliënt voor te lichten over de voordelen van bewegen.
- De beweegerichtlijnen voor volwassenen met een dwarslaesie te bespreken
- Voorbeelden van beweegactiviteiten te geven.