Leefstijlbegeleiding
Gespreksformulier

Datum
23 juni 2020

Gespreksformulier Leefstijlbegeleiding

info@volandis.nl

0341 499 299

**Naam leefstijladviseur:**

**Naam werknemer:**

**Geboortedatum:**

**Datum eerste persoonlijke gesprek:**

**Partner aanwezig?** ja / nee

**Huidige leefstijl en gezondheid**

|  |
| --- |
| Bewegen: Roken: Alcohol: Drugs: Voeding: Stressvolle zaken: Werkritme/diensten: Slaap en ontspanning: Hoe ervaar je de eigen gezondheid? Hoe fit voel je je? Ziekten in de familie (hart/vaatziekten, longen/COPD, suikerziekte):  |

**Welke factoren zijn voor jou een probleem?** *(bijvoorbeeld bloeddruk, gewicht, kortademigheid)*

|  |
| --- |
|  |

**Welk gedrag wil je gaan veranderen?**

|  |
| --- |
|  |

**Voor- en nadelen** Voor - en nadelen van je huidige gedrag en na verandering

|  |  |
| --- | --- |
| *+/- Gedrag zoals het nu is*  | +/- *Gedrag veranderen* |

**Schalen voor het veranderen van je gedrag: hoe groot is jouw…**

**…belang?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**…zelfvertrouwen?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**…bereidheid?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Doelen stellen**

**Lange termijn doel(en) Te behalen op** *(datum)*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**Korte termijn doel(en)**

**Wat?**

|  |
| --- |
|  |

**Wanneer?**

|  |
| --- |
|  |

**Waar?**

|  |
| --- |
|  |

**Met wie?**

|  |
| --- |
|  |

**En hoe ga je dit doen?**

|  |
| --- |
|  |

**Wanneer begin je?**

|  |
| --- |
|  |

**Voorbeeld van een situatie, waarin het lastig is om dit plan uit te voeren:**

|  |
| --- |
|  |

**In dat geval ga ik:**

|  |
| --- |
|  |

**Vervolgafspraken**

**Datum Tijdstip Persoonlijk of telefonisch?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  |  |
| 2  |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5  |  |  |
| 6 |  |  |

**Opmerkingen**

**Naam leefstijladviseur:**

**Datum vervolggesprek:**

**Persoonlijk/telefonisch**

**Partner aanwezig?** ja / nee

**Stand van zaken**

**Onderwerp van gesprek**

|  |
| --- |
|  |

**Vorderingen**

|  |
| --- |
|  |

**Tegenslag of hindernissen?**

|  |
| --- |
|  |

**Overig besproken**

|  |
| --- |
|  |

**Doelen stellen**

**Bijstelling lange termijn doel(en)? Te behalen op** *(datum)*

*(Idem als startgesprek, dan niets vastleggen)*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**Het plan voor de korte termijn**

**Wat?**

|  |
| --- |
|  |

**Wanneer?**

|  |
| --- |
|  |

**Waar?**

|  |
| --- |
|  |

**Met wie?**

|  |
| --- |
|  |

**En hoe ga je dit doen?**

|  |
| --- |
|  |

**Wanneer begin je?**

|  |
| --- |
|  |

**Voorbeeld van een situatie, waarin het lastig is om dit plan uit te voeren:**

|  |
| --- |
|  |

**In dat geval ga ik:**

|  |
| --- |
|  |

**Vervolgafspraken**

**Datum Tijdstip Persoonlijk of telefonisch?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  |  |
| 2  |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5  |  |  |

**Opmerkingen**

**Naam leefstijladviseur:**

**Datum vervolggesprek:**

**Persoonlijk/telefonisch**

**Partner aanwezig?** ja / nee

**Stand van zaken**

**Onderwerp van gesprek**

|  |
| --- |
|  |

**Vorderingen**

|  |
| --- |
|  |

**Tegenslag of hindernissen?**

|  |
| --- |
|  |

**Overig besproken**

|  |
| --- |
|  |

**Doelen stellen**

**Het plan voor de korte termijn**

**Wat?**

|  |
| --- |
|  |

**Wanneer?**

|  |
| --- |
|  |

**Waar?**

|  |
| --- |
|  |

**Met wie?**

|  |
| --- |
|  |

**En hoe ga je dit doen?**

|  |
| --- |
|  |

**Wanneer begin je?**

|  |
| --- |
|  |

**Voorbeeld van een situatie, waarin het lastig is om dit plan uit te voeren:**

|  |
| --- |
|  |

**In dat geval ga ik:**

|  |
| --- |
|  |

**Vervolgafspraken**

**Datum Tijdstip Persoonlijk of telefonisch?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  |  |
| 2  |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

**Opmerkingen**

**Naam leefstijladviseur:**

**Datum vervolggesprek:**

**Persoonlijk/telefonisch**

**Partner aanwezig?** ja / nee

**Stand van zaken**

**Onderwerp van gesprek**

|  |
| --- |
|  |

**Vorderingen**

|  |
| --- |
|  |

**Tegenslag of hindernissen?**

|  |
| --- |
|  |

**Overig besproken**

|  |
| --- |
|  |

**Vervolgafspraken**

**Datum Tijdstip Persoonlijk of telefonisch?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  |  |
| 2  |  |  |
| 3 |  |  |

**Opmerkingen**

**Naam leefstijladviseur:**

**Datum vervolggesprek:**

**Persoonlijk/telefonisch**

**Partner aanwezig?** ja / nee

**Stand van zaken**

**Onderwerp van gesprek**

|  |
| --- |
|  |

**Vorderingen**

|  |
| --- |
|  |

**Tegenslag of hindernissen?**

|  |
| --- |
|  |

**Overig besproken**

|  |
| --- |
|  |

**Vervolgafspraken**

**Datum Tijdstip Persoonlijk of telefonisch?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  |  |
| 2  |  |  |

**Opmerkingen**

**Naam leefstijladviseur:**

**Datum vervolggesprek:**

**Persoonlijk/telefonisch**

**Partner aanwezig?** ja / nee

**Stand van zaken**

**Onderwerp van gesprek**

|  |
| --- |
|  |

**Vorderingen**

|  |
| --- |
|  |

**Tegenslag of hindernissen?**

|  |
| --- |
|  |

**Overig besproken**

|  |
| --- |
|  |

**Laatste afspraak in traject leefstijlbegeleiding**

**Datum Tijdstip Persoonlijk of telefonisch?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Opmerkingen**

**Naam leefstijladviseur:**

**Datum vervolggesprek:**

**Persoonlijk/telefonisch**

**Partner aanwezig?** ja / nee

**Stand van zaken**

**Onderwerp van gesprek**

|  |
| --- |
|  |

**Bereikte resultaten**

|  |
| --- |
|  |

**Tegenslag of hindernissen?**

|  |
| --- |
|  |

**Overig besproken**

|  |
| --- |
|  |

**Vervolg, persoonlijk actieplan**