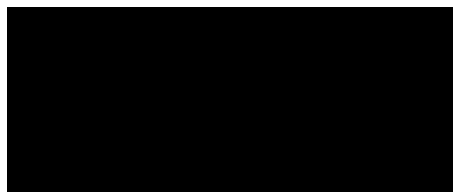
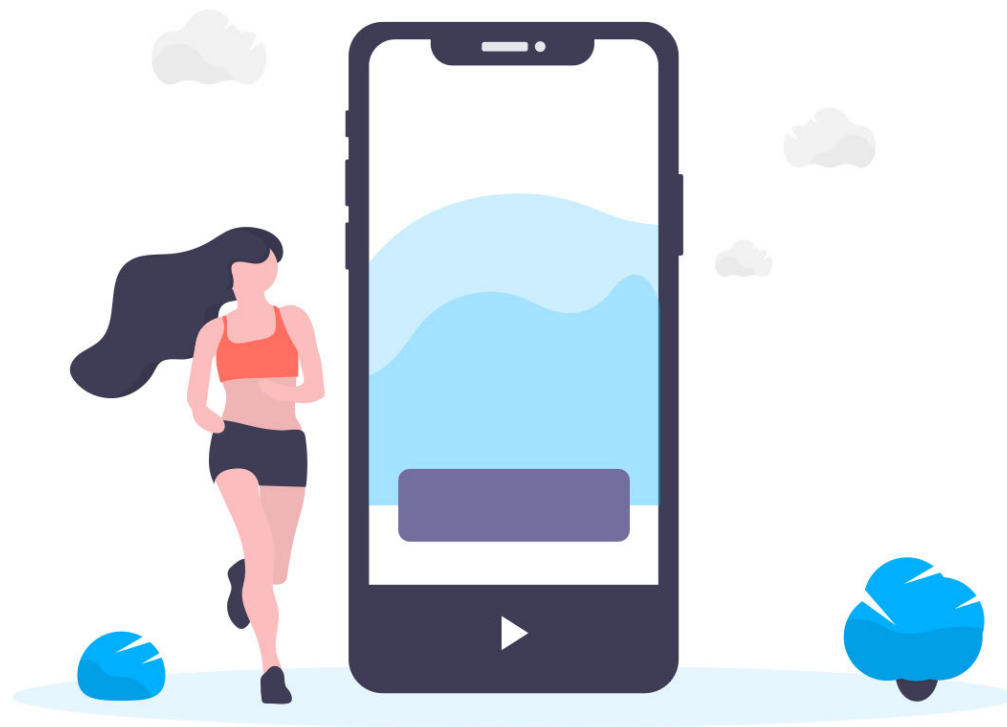


Werkboek

Digitaal hulpmiddel in de hartrevalidatie
voor een gezonde leefstijl



Welkom

Beste deelnemer,

Fijn dat u meedoet aan dit onderzoek.

Waarom dit boekje?

We gaan een digitaal hulpmiddel ontwikkelen dat mensen motiveert tijdens de hartrevalidatie. Hierbij willen we graag van uw revalidatie ervaringen leren.

Zodat toekomstige patiënten zo goed mogelijk geholpen kunnen worden.

De opdrachten in dit boekje helpen u daarover na te denken.

Wat is de bedoeling?

Maak de opdrachten in dit boekje als voorbereiding op het gesprek. Verdeel de opdrachten over 4 verschillende dagen.

Gebruik hierbij de knipvellen, schaar, lijmstift en pennen in de envelop. Er is geen goed of fout. Wees vooral creatief en heb plezier.

Bij vragen kunt u op de volgende manier contact opnemen:

Leeftijd

.....

Hoogste Opleiding

- ☐ Geen school
- ☐ Lagere school
- ☐ Huishoudschool
- ☐ Mavo
- ☐ Havo
- ☐ Mbo
- ☐ Hbo
- ☐ Universiteit
- ☐ Anders, namelijk

Geslacht

Man | Vrouw | Anders

Postcode

.....

Beroep

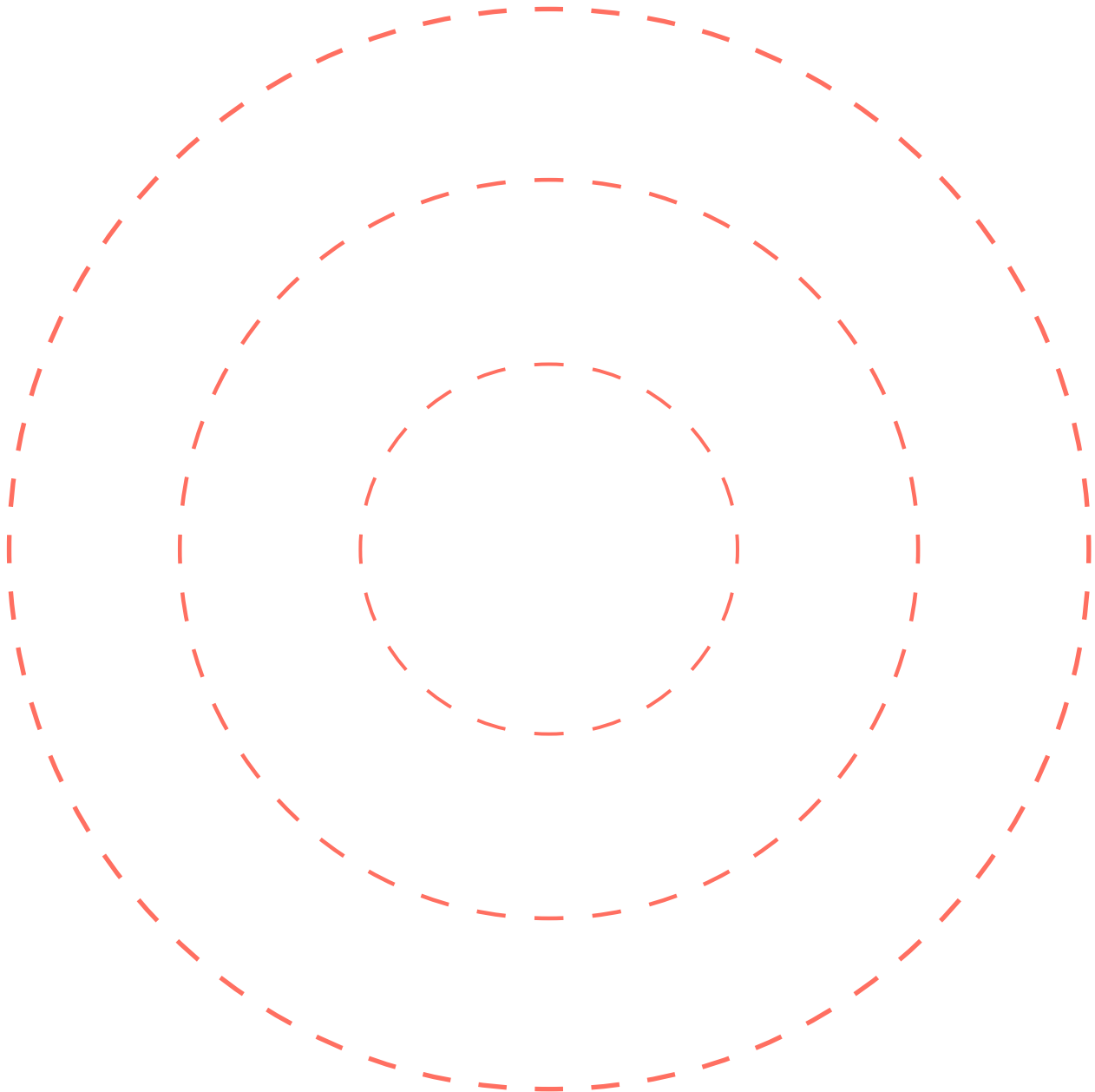
.....



Dag 1: Wie hielp u?

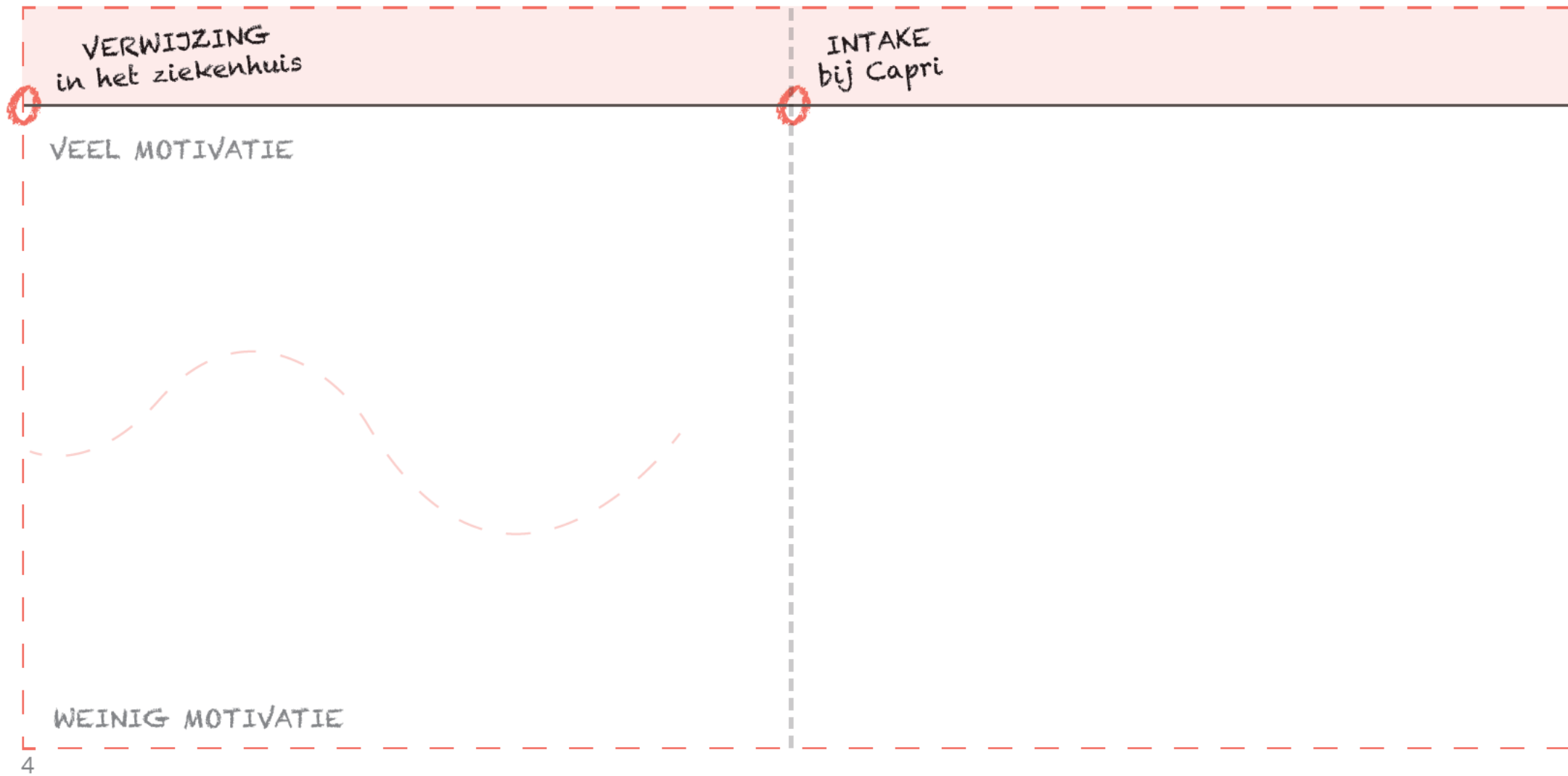
Opdracht:

Wie was belangrijk voor u tijdens de revalidatie? Denk bijvoorbeeld aan de mensen bij [REDACTED] of bij u thuis. Schrijf belangrijke personen in het midden van de cirkel en minder belangrijke personen in de laagjes eromheen.



Dag 2: Uw reis door de behandeling

Opdracht: Teken een lange lijn van begin tot eind. Geef met deze lijn aan hoeveel motivatie u had.
Bijvoorbeeld: Zag u het nog zitten? Had u zin om naar de training te gaan?
Lukte het om veel te bewegen en gezond te eten?



Opdracht: Beschrijf of schets bij de lijn waarom uw motivatie op bepaalde momenten hoog of laag was.
Gebruik hiervoor de  denkwolkjes en :) emoties uit de knipvellen.

| Tussen Gesprek | Eind Gesprek |
|-------------------|------------------|
| | VEEL MOTIVATIE |
| | WEINIG MOTIVATIE |


Dag 3: Moeilijkheden en Helpers

Opdracht: Beschrijf waar u moeite mee had.

Bijvoorbeeld: Wat hield u tegen om mee te doen met de revalidatie?

Waarom was het lastig om veel te bewegen of gezond te eten?

Gebruik hiervoor plaatjes uit het knipvel: 🗨️ Moeilijkheden. Of teken het zelf!



Opdracht: Beschrijf wat u heeft geholpen of wat u graag had gewild.
Bijvoorbeeld: Om de revalidatie leuker of makkelijker te maken.
Gebruik hiervoor de plaatjes uit het knipvel:  Helpers. Of teken het zelf!



Dag 4: Heeft het gewerkt?

Opdracht: Waaraan merkte u dat de revalidatie u beter maakte? Geef een top 3.
Bijvoorbeeld: Gingen bepaalde dingen beter? Voelde u zich beter?

2

1

3

Aantekeningen

Schiet u nog iets te binnen? Of wilt u iets bespreken tijdens het interview? Hier kunt u het kwijt!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KLAAR!

Maak foto's van de
bladzijden en stuur ze naar:

