Vital10 begeleide zelfmanagement aanpak voor gedragsverandering'

V-cheq | Actie gebruiker | Tekstvak | Idee/notitie

Stap 1 - Bewustwoording/in kaart brengen

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Welkom → Leefstijl / Mentaal welbevinden / Andere vragenlijsten	Deze stap is voltooid wanneer de gebruiker alle leefstijlvragen heeft afgerond	Herinneren dmv mail (instellen bij v-cheq)

Stap 2 - Doel en focus kiezen

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Je advies bekijken → Gebruiker gaat zelf nadenken over advies; Stel je doel & actieplan; Focus + te veranderen gedrag (acties)	Deze stap is voltooid wanneer de gebruiker één of meerdere focus punten heeft [illegible] fronden [illegible] q	Activiteit naar coach -> coach stuurt chat

Inhoud
1. Waarom/motivatie.
2. Doel waar je aan gaat werken
3. Kiest focus is er (Evt. filmpje waar focuspunten goed voor zijn ter ondersteuning)
4. Focus specifiek maken
5. Fase van gedragsverandering identificeren

Stap 3 - Concreet maken / aangaan challenge

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Een beweeg challenge starten → Gebruiker gaat naar aan de slag en kiest een challenge, op die manier wordt doel concreet gemaakt → Challenge v-cheq	Deze stap is voltooid wanneer de gebruiker één challenge heeft gestart.	Bij niet starten challenge, herinnering of nogmaals versturen v-cheq een challenge starten

note: Of andere BRAVOSS

Stap 4 - beloning in het vooruitzicht

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Jezelf belonen → Ben je al een challenge gestart? — Ja → Gebruiker schrijft beloning ergens op, een kleine opdracht die hij/zij moet doen. — Nee → Toch een challenge starten	Deze stap is voltooid wanneer de gebruiker een challenge heeft gestart en de v-cheq heeft afgerond	coach krijgt alert als er uiteindelijk geen challenge is gestart

Stap 5 - challenge monitoren / habit tracken

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Dagelijks bijhouden voortgang (vul in v-cheq)	Deze stap is voltooid wanneer de gebruiker 5x zijn voortgang heeft bijgehouden	Niet verplicht, kan tijdens alle challenges voltooid, ook later

Note: De gebruiker op een leuke manier motiveren om zijn voortgang bij te houden

Stap 6 - Evaluatie / challenge voltooid

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Wekelijkse reflectie 1 → Wekelijkse reflectie 2 → Wekelijkse reflectie 3 → Evaluatie challenge	Deze stap is voltooid wanneer de gebruiker de evaluatie van de challenge afrond	Herinnering voor de v-cheq

Note: Reflectie v-cheq's niet verplicht, evaluatie wel

Stap 7 - Beloning / heb je ervan genoten?

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Tijd voor je beloning → Gebruiker gaat zichzelf belonen → Genoten van je beloning? — Ja → / Nee →	Deze stap is voltooid wanneer de gebruiker het belonen heeft afgevinkt	Herinneringsmail voor de v-cheq V-cheq opnieuw wanneer gebruiker nee invult.

Stap 8 - En nu door

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Doel bevestigen → Nieuwe challenge starten; Infotainment lezen; Hulpbron starten	Deze stap is voltooid wanneer de gebruiker de v-cheq heeft afgerond	Herinneringsmail voor de v-cheq (evt. coach inschakkelen aangezien het over een doel gaat)

Infotainment - traceerbaar maken - kunnen anvinken dat het voltooid is, duimpje bijvoorbeeld

Stap 9 - Reflectie - wat heeft het je opgeleverd?

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Merk je resultaat? → Vragenlisjten opnieuw invullen → Leefstijl / Mentaal welbevinden	Deze stap is voltooid wanneer de gebruiker de vragenlijsten opnieuw heeft ingevuld	Herinneringsmail voor de v-cheq (Misschien activiteit naar coach?)

Stap 10 - Nieuw doel - verder werken aan je gezondheid

V-cheq's	Voltooid?	Stilvallen
Nieuw doel stellen/doel bevestigen → Behaald of nieuw hoofddoel? welke focus? / Van doel naar actie	Voltooid wanneer v-cheq is afgerond.	Nu zelfstandig verder, gemotiveerd om aan leefstijl te blijven werken. Na afronding maandelijks nieuwe content van coach als herinnering om aan gezondheid te blijven werken. Gezondheid als een proces

Idee: Een certificaat koppelen aan het behalen van de 10 stappen