



Longrevalidatie
Terugvalpreventie

Inhoud

Volhouden van nieuw gedrag

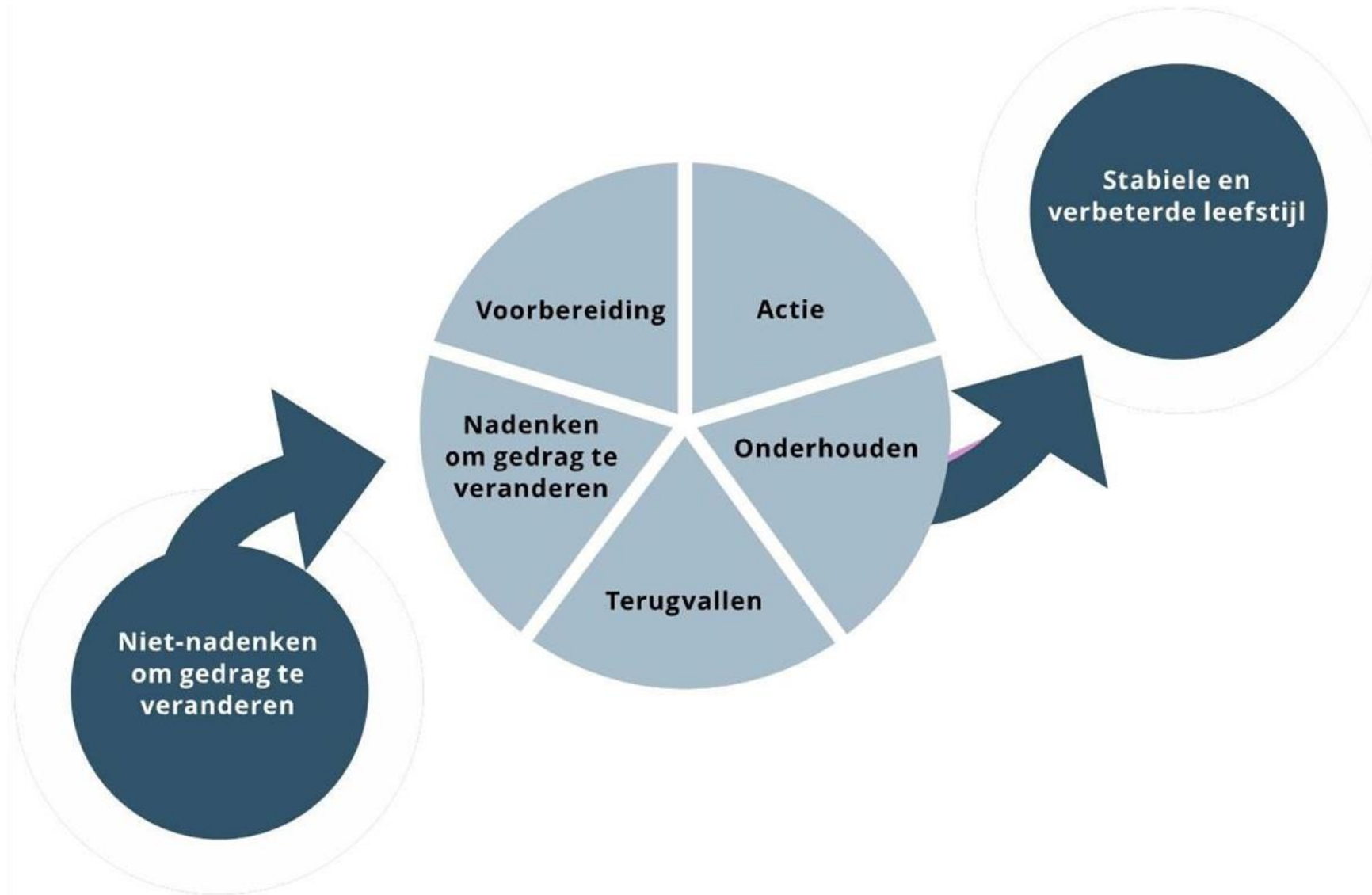
Risicofactoren

Signalen

Maatregelen

Terugvalpreventieplan

Gedragsverandering



Volhouden van nieuw gedrag

Waarom?

- Effecten van longrevalidatie nemen snel af
- Behouden van behaalde niveau
- Fit blijven
- Sneller herstel bij ziekte
- Kleinere kans op ziekenhuisopname





EXTRINSIEKE
MOTIVATIE



INTRINSIEKE
MOTIVATIE

Risicofactoren

- Omstandigheden die het moeilijk maken om nieuw gedrag vol te houden
- *Interne en externe factoren*

-> Stress

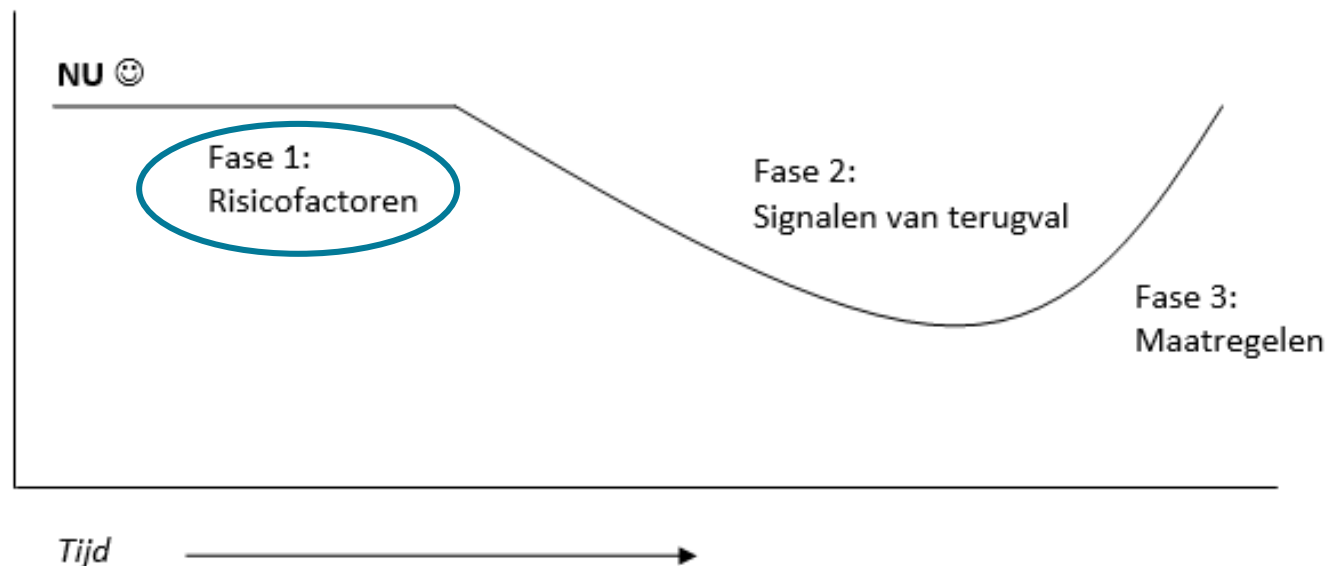
-> Vermoeidheid

-> Slecht weer

-> Drukke agenda

-> Slecht slapen

-> Ziekte



Signalen

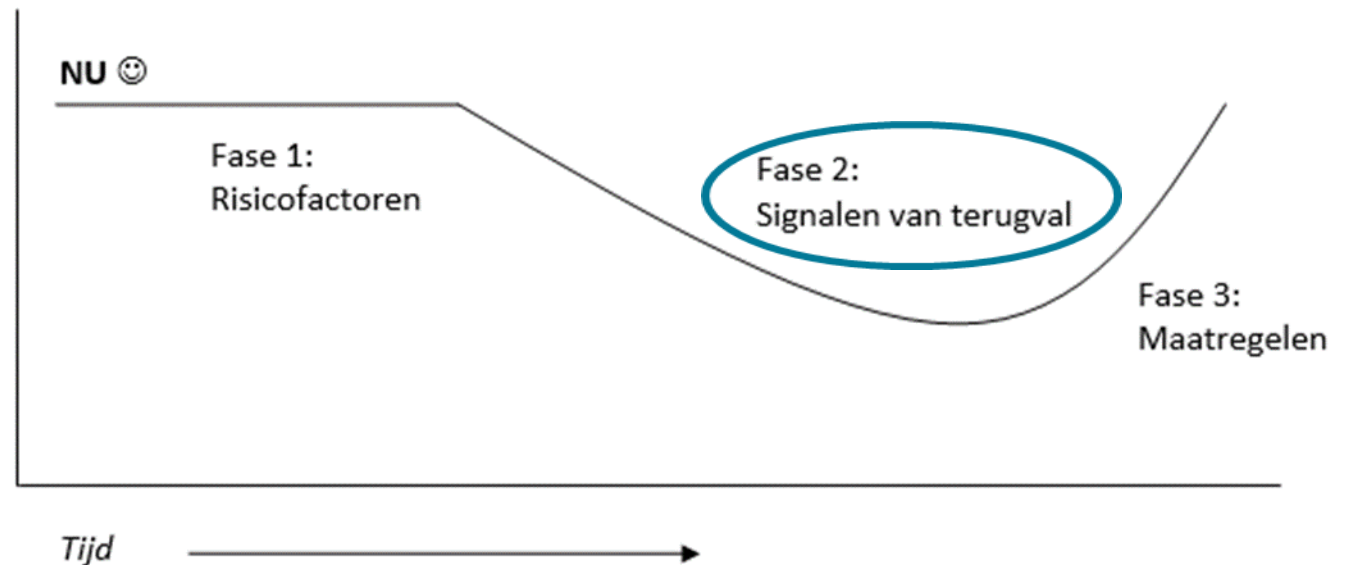
- Klachten die optreden als het minder goed gaat
- *Voelen, denken, doen*

-> *Sneller moe*

-> *Meer kortademig*

-> *Trainingen overslaan*

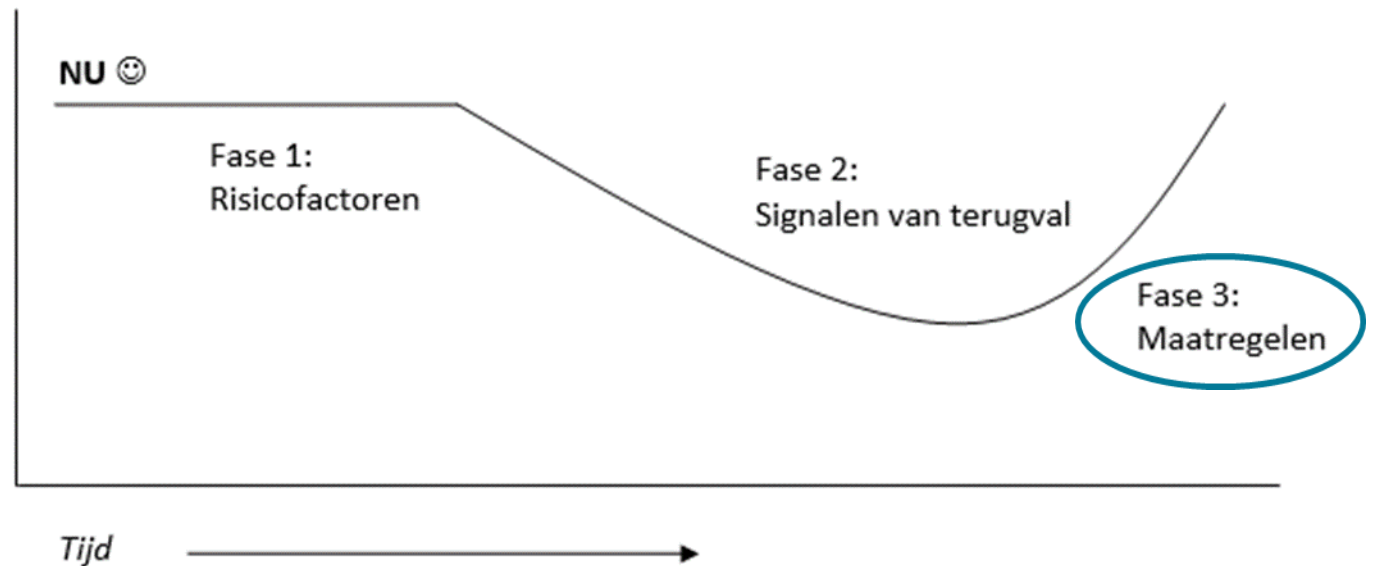
-> *Negatief denken*



Maatregelen

- Dingen die kunnen helpen om terugval te voorkomen
- *Volhouden nieuw gedrag*

- > *Vaste planning maken*
- > *Trainingsmaatje zoeken*
- > *Afstemmen met partner*
- > *Voordelen van nieuw gedrag zichtbaar maken*



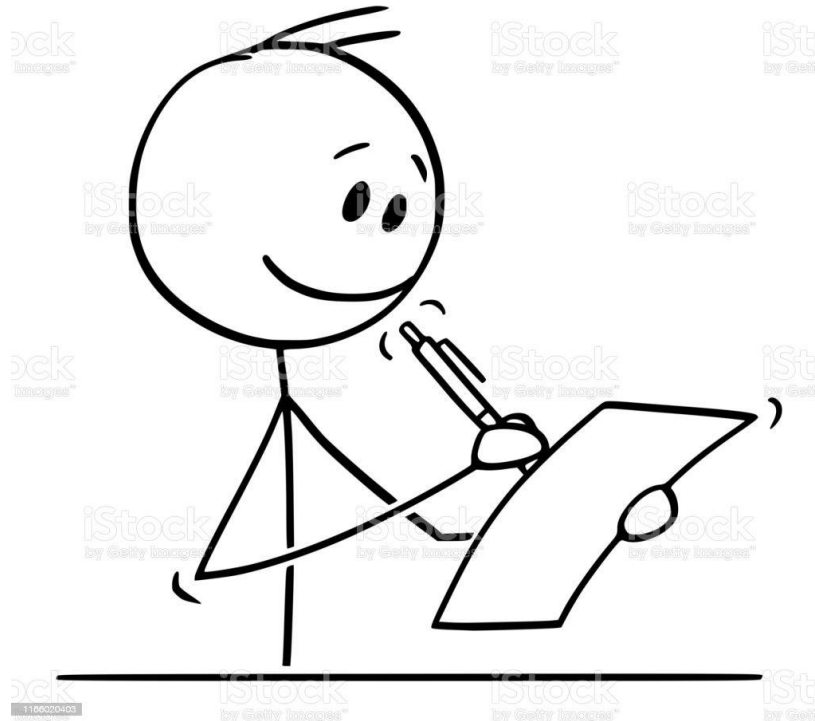
Terugvalpreventieplan

- Invullen persoonlijk plan

-> *risicofactoren*

-> *signalen*

-> *maatregelen*





www.mmc.nl