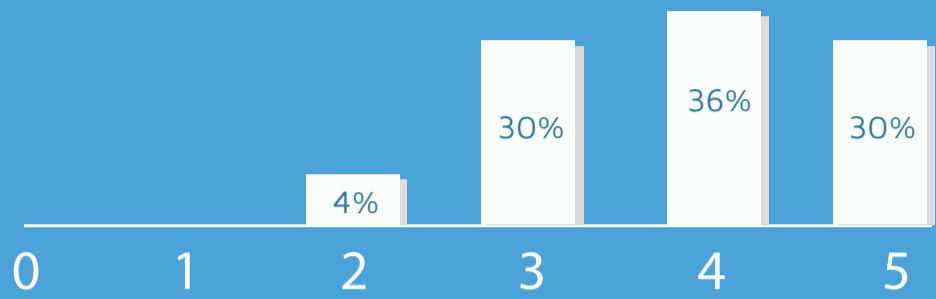


# Enquête

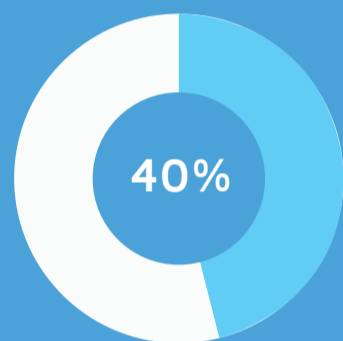
Motivatie in het begin van de behandelfase



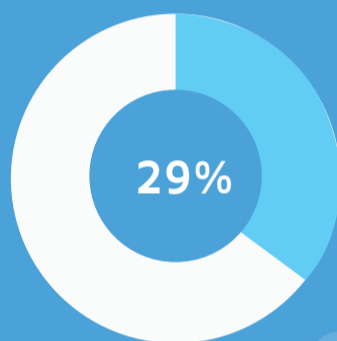
63%

van de deelnemers zegt de afspraken omtrent fysio (thuis) oefeningen niet goed na te komen

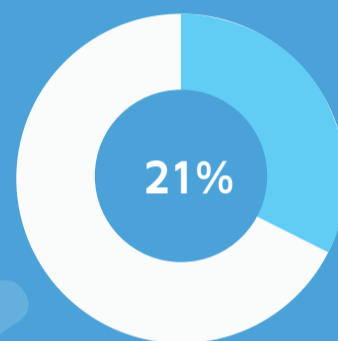
Reden voor het niet opvolgen van de adviezen van de behandelaar?



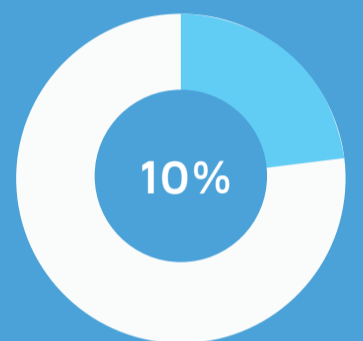
Vergeten



Geen tijd



Teveel moeite



Pijnlijk

Pijn Coaching Bewijs social proof  
Goede omschrijving Bewustwording  
Planning Reminder op juiste tijdstip  
**Progressie (inzien)** Beloning  
Gamification Controle/ stok achter de deur  
Doelenstellen Goede omschrijving

90%

van de deelnemers zou inzicht in de voortgang willen hebben.

Heb je het idee dat je progressie boekt bij het uitvoeren van de oefeningen?



# Desk research

## Therapietrouw



**Compliance:**  
De mate waarin de patiënt de aanbevelingen opvolgt.



**Adherence:**  
De mate waarin de patiënt afspraken nakomt.



**Concordance:**  
De mate van overeenstemming betreft de behandeling tussen patiënt en behandelbaar



**Persistence:**  
In hoeverre de patiënt de adviezen na de behandeling volhoudt.

“ Verminderde therapietrouw leidt tot **hogere kosten**, een **langer ziektebeloop** en een lagere mate van herstel ”



Therapietrouw oplossingen op maat (persoonlijk)



Therapietrouw bespreekbaar maken



Geschreven oefeninstructies leiden tot betere resultaten



Dragen van een activiteitsmonitor



Betere gezondheid (health locus of control)



Toezicht op de progressie en het behandelplan van de patiënt



Deelname aan een algemene gedragsverandering programma



Gebruik maken van een positieve feedback systeem.

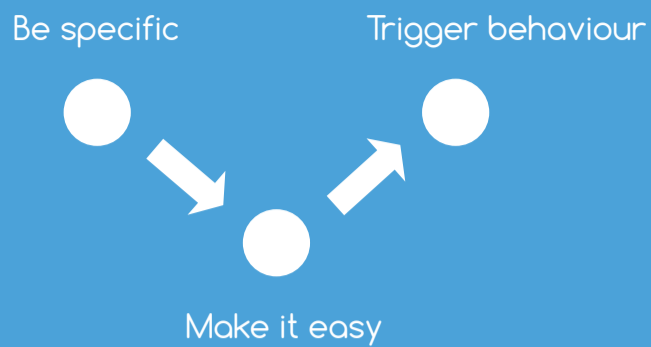
## Factoren die een rol spelen bij therapietrouw:

- Kenmerken van de patiënt
- De oppervlakkige behandelingskenmerken
- Relatie tussen patiënt en behandelaar
- Milieu
- Interventie geloofwaardigheid
- Wijze waarop het behandelplan wordt aangeleverd

## Therapie ontrouw:

- Weinig lichamelijke activiteiten
- Lage zelfovertuiging/zelfwerkzaamheden
- Depressie
- Angst
- Hulpeloosheid
- Slechte sociale ondersteuning/activiteiten
- Oefeningen niet duidelijk
- Pijn tijdens oefeningen
- Belemmeringen
- Ontbreken van positieve feedback

## 3 stappen om gedrag te veranderen



## 7 strategieën om gedrag te beïnvloeden



## Wat is nudging?

Nudging is een duwtje geven in de goede richting door het gewenste gedrag aantrekkelijk te maken, zonder mensen daarbij in hun vrijheden te beperken.



## Coping Mechanisme:

<b>Actief:</b>	Het probleem wordt geanalyseerd en opgelost.
<b>Palliatieve reactie:</b>	Op andere dingen richten dan het probleem. In extreme vorm kan dit leiden tot verslavingen.
<b>Vermijden:</b>	Het probleem wordt ontkend en vermeden.
<b>Sociale steun:</b>	Troost en begrip zoeken bij anderen, samen met een ander het probleem oplossen.
<b>Passief:</b>	Passief Reactiepatroon
<b>Expressie:</b>	Het probleem leidt tot frustratie, spanning en agressie.
<b>Geruststellende:</b>	Men houdt zich voor dat het probleem vanzelf wel goed komt of dat anderen het nog veel zwaarder hebben.