

Checklist ZDT-interventies voor de gezondheidszorg

De zelfdeterminatietheorie (ZDT) is relevant professionals in de gezondheidszorg. Het benutten van interventies gebaseerd op ZDT kan helpen om gezonde gewoonten te stimuleren en ongezonde gewoonten te belemmeren. De onderstaande checklist met interventies voor professionals in de gezondheidszorg is gebaseerd op onderzoek van [Teixeira et al. \(2019\)](#).

1. Vul de onderstaande checklist eerst voor jezelf in. (Zet vinkjes in de kolommen)

- Als je wilt kun je zowel in kolom 1 als 2 een vinkje zetten bij bepaalde items
- Mochten er items bijstaan die je minder relevant lijken dan kun je die overslaan

Ondersteuning van autonomie	1. Het lukt ons al om dit te doen	2. Dit zouden we nog meer kunnen gaan doen
1. Nodig de persoon uit om te vertellen over de huidige gezondheidssituatie en het eigen gedrag		
2. Help bronnen van druk in kaart te brengen die gedragsverandering kunnen belemmeren		
3. Gebruik niet-controlerende, informatieve taal		
4. Verken de levensaspiraties en waarden van de persoon		
5. Verschaf een betekenisvolle rationale voor verwachtingen die u heeft van de persoon		
6. Bied keuzes		
7. Moedig de persoon aan om zelf dingen op te starten en uit te proberen		
Ondersteuning van verbondenheid		
8. Erken en respecteer perspectieven en gevoelens		
9. Moedig het stellen van vragen aan		
10. Toon onvoorwaardelijke achting		
11. Toon interesse in de persoon		
12. Gebruik empathisch luisteren		
13. Bied mogelijkheden voor voortdurende ondersteuning		
14. Help sociale ondersteuning in kaart te brengen en schakel die in		
Ondersteuning van competentie		
15. Bespreek obstakels voor verandering		
16. Verhelder verwachtingen		
17. Help bij het kiezen van optimale uitdagingen		
18. Bied constructieve, heldere en relevante kritiek		
19. Help om een duidelijk en concreet actieplan op te stellen		
20. Bevorder zelf-monitoring		
21. Verken manieren om effectief om te gaan met druk		

Voorkomen van behoeftenfrustratie	1. Het lukt ons al om dit niet te doen	2. Dit zouden we nog minder kunnen gaan doen
22. Taal gebruiken die als autoritair, ongeduldig of dwingend wordt ervaren		
23. Straffen en dreigen met straffen		
24. Belonen om te motiveren		
25. Persoonsgerichte kritiek geven		
26. Schuldgevoel opwekken		
27. Veel controleren		
28. Competitie aanwakkeren		

2. Bespreek met elkaar wat je hebt ingevuld.

- Leg uit welke 1 of 2 dingen er bij jou in kolom 1 uitspringen en hoe die jou al lukken
- Leg uit welke 1 of 2 dingen er bij jou in kolom 2 uitspringen en hoe je hoe je hier een eerste stap vooruit in wilt gaan zetten

3. Wat neem je je voor om te gaan doen naar aanleiding van deze oefening?

-
-