

Mensendieck Zaan zorg / Trainingsschema Graded Activity

Invulinstructie:

A. Doel - Vul het doel van de training in.

B. Oefening - Maak expliciet wat de training/oefening inhoud

C. Naam - Vul de naam van de trainee in

D. Datum eerste dag - Geef aan op welke datum gestart wordt. Deze dag valt in de eerste week.

Berekening niveau en de gewenste toename:

E. Huidige niveau - Vul het huidige niveau van functioneren in. Als dit nog niet goed is getrained, train dan de eerste week op dit niveau en compenseer voor deze week door 1 af te trekken van het aantal weken dat je invult bij C.

F. Het gewenste niveau - Vul het niveau in dat door de trainee gewenst wordt.

G. Aantal weken - Vul het aantal weken in dat de trainee wil gebruiken om het gewenste niveau te bereiken.

H. Bereken de toename van de activiteit per week.

Toename per week = (Gewenste niveau - Huidige niveau) / aantal weken = toename nodig per week

Letop dat je eerst het verschil uitrekent voordat je deelt door het aantal weken.