

Checklist 4D-model©

Géén afvinklijst, maar een instrument om in gesprek te gaan

➤ Hebt u uitgelegd waarom u de agenda verbreedt?

Een voorbeeldzin kan zijn: Er is veel aan de hand, vindt u het goed als we eens samen kijken wat er speelt en hoe dat invloed heeft op elkaar?

➤ Stelt u *open vragen* over wat er speelt in de domeinen?

➤ Legt u uit welke verbanden er zijn tussen domeinen?

Dit kunt u doen door verbindinglijnen te tekenen op het blocnote. Een voorbeeld: werkstress heeft invloed op de migraine. Gebruik eventueel voorbeelden uit uw eigen ervaring om verbanden toe te lichten, dat is verhelderend.

➤ Legt u uit wat verbanden zijn met de ervaren gezondheid?

Hierbij legt u een relatie met 'zelf' in het midden. Houd rekening met verschillen in culturele achtergrond en gezondheidsvaardigheden.

➤ Laat u de betrokkene zelf noemen wat de prioriteit heeft?

U heeft als professional uw eigen prioriteiten, deze kunt u ernaast zetten als optie. Laat de betrokkene kiezen waarmee hij of zij aan de slag gaat. Dit hoeft niet altijd te passen bij uw voorkeur.

➤ Sluit af met een concreet plan of vervolgspraak.