



## DIABETES EN LEEFSTIJL: *Zelf haalbare doelen stellen / Voorbereiding / Samenvatting*

### ZELF HAALBARE DOELEN STELLEN

Toewerken naar een gezonde leefstijl betekent iets veranderen aan uw bestaande gewoontes of gedrag. Dat is een continu proces van keuzes maken, het resultaat bekijken, nadenken over wat niet zo goed ging en nieuwe doelen stellen. Het is zeker niet gemakkelijk, dus "bezint eer ge begint!", en bereid u goed voor. Kies maar één doel tegelijk, en als eerste doel iets wat u het meest haalbaar lijkt, bijv. afvallen of meer bewegen. Ga langzaam maar zeker op uw doel af. Zoals een bergbeklimmer zich liever concentreert op de volgende stap dan op de verre top, zo kunt u in kleine concrete stappen (bijv. een pond gewichtsverlies per week) naar uw doel toe werken.

Kies een goed moment om te beginnen. Hebt u net gehoord dat u ontslagen wordt, probeer dan niet te stoppen met roken. Als uw rokende partner net een hartinfarct heeft gehad, is dat daarentegen een ideaal moment om samen te stoppen! Merkt u een tijdje geen verbetering, of een kleine terugval, okay, dan is dat zo. Dan gaat u later gewoon weer verder. Als u denkt dat een bepaald doel nooit haalbaar zal zijn, ook niet met hulp van anderen, accepteer dat dan, en verspil geen energie aan schuldgevoelens. Wees tevreden met wat wél lukt!

### VOORBEREIDING

Stel uzelf ter voorbereiding de volgende vragen, met uw eerdere pogingen en ervaringen in gedachten.

1. Wat wil ik veranderen?  
*U kiest bijvoorbeeld voor afvallen.*

2. Waar doe ik het voor?  
*Bedenk alle voordelen van een beter gewicht en figuur, voor de korte termijn en later.*
3. Tegen welke problemen of barrières loop ik aan?  
*Denk daarbij ook aan de invloed van uw familie, vrienden, werk en collega's.*
4. Wat of hoeveel is haalbaar?  
*Twintig kilo minder mag wel ideaal zijn, maar het is geen haalbare stap. U kiest voor 3 kg in de komende maand.*
5. Hoe ga ik dat aanpakken?  
*In overleg met uw diëtist beperkt u uw porties, en u gaat op de fiets naar het werk. U vraagt concrete steun van uw omgeving, opdat ze niet steeds aandringen, of voor uw neus een zak chips wegwerken.*

### SAMENVATTING

U weet nu wat een gezonde leefstijl inhoudt, en waarom een gezonde leefstijl uw kans op hart- en vaatziekten drastisch vermindert. We hebben uitgelegd dat stap-voor-stap kleine en haalbare verbeteringen doorvoeren u langzaam maar zeker bij uw doel brengt. Nu wilt u aan de slag. U kunt gebruik maken van het Haalbare Doelen-formulier om concrete stappen te kiezen op weg naar het door u gekozen doel. Hieronder vindt u een voorbeeld, in verkorte en verkleinde vorm. Links beschrijft u de situatie zoals die nu is, rechts formuleert u de stap die u wilt zetten voor het volgende bezoek aan iemand van uw diabetes-team. Heeft de verandering een tijd lang het gewenste resultaat (bravo!), dan maakt u weer een nieuw vel, met nieuwe haalbare doelen en stappen. Zo komt u stap voor stap waar u wezen wilt.

HUDIGE SITUATIE	HAALBARE DOELEN
<b>Gewicht:</b> lengte: BMI: middelomtrek:	<b>Gewichtsvermindering?</b> ja / nee zo ja, hoeveel per week? hoe? meer bewegen / minder eten/ beide
<b>Rookt u?</b> nee / ja ; zo ja, wat? hoeveel per dag?	<b>Roken stoppen als u rookt?</b> ja / nee zo ja, hoe?
<b>Wat doet u aan lichaamsbeweging?</b> a. zwaar lichamelijk werk b. stevig wandelen c. fietsen d. iets anders: komt dat neer op minstens een half uur per dag? ja / nee	<b>Meer lichaamsbeweging?</b> ja / nee zo ja, in de vorm van: hoeveel extra tijd per dag of per week?