

# Haal het gezondste uit jezelf in 3 stappen

Om zo gezond mogelijk te worden en blijven heb je de allerbeste zorg nodig. Dat is zorg die past wat jij belangrijk vindt. Het is immers jouw leven, jouw gezondheid. Jij speelt de hoofdrol. Deze drie stappen helpen je daarbij.



## Stap 1: Neem zelf de regie

Van alle 6000 uren die we wakker zijn, zien we onze zorgverleners gemiddeld slechts 3 uur. We zorgen dus meestal voor onszelf. Door dat beter te doen, kun je je beter voelen.

Iedere dag neem je duizenden beslissingen die invloed hebben op je gezondheid. Over wat je eet, hoe laat je naar bed gaat, hoe veel je beweegt en hoe je met je ziekte omgaat. Veel van deze beslissingen neem je onbewust, zonder erbij na te denken. Je kunt leren om je bewust te worden van wat je nu goed en minder goed doet. En je informeren over wat je anders zou kunnen doen om je nog beter te voelen. Op die manier word je zelfredzaam en krijg je meer regie over je gezondheid.

Meer weten? Klik op de [blauwe onderstreepte woorden](#) in deze infographic

## De volgende vragen helpen om meer regie over je gezondheid te krijgen

### 5 gezonde vragen

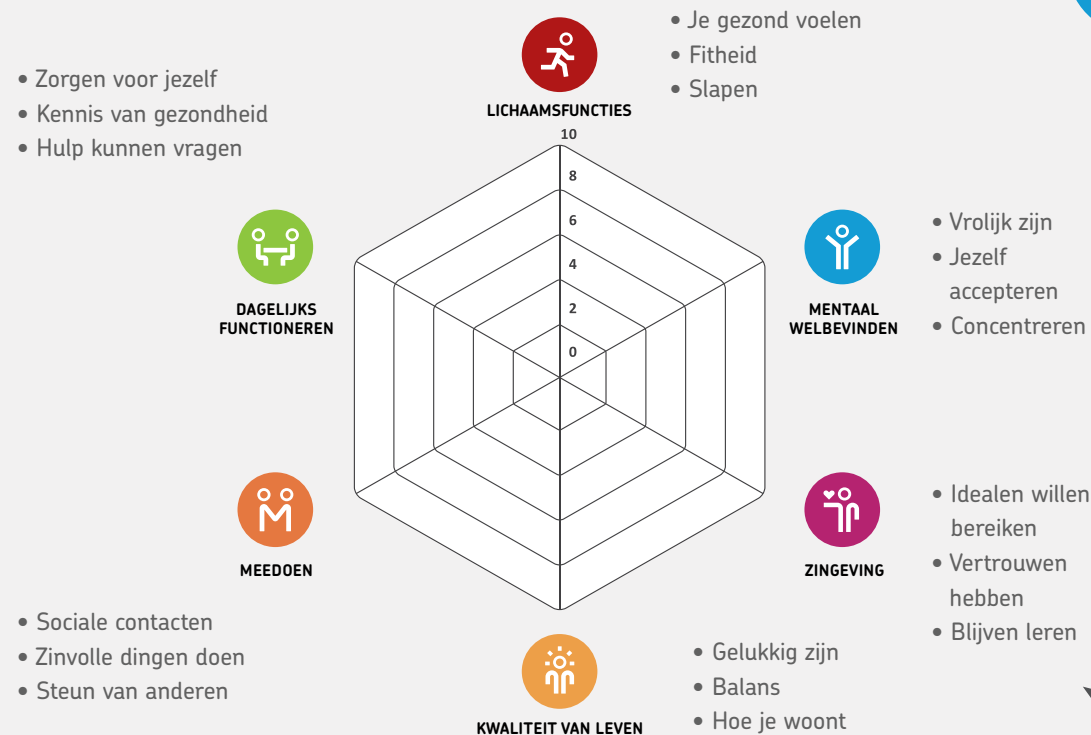
**WAT VIND IK BELANGRIJK?** Wat wil je met je leven en waarom?

**WAT GAAT ER GOED?** Wat gaat er prima en waar ligt je kracht?

**WAT KAN ER BETER?** Wat zou je graag (weer) willen doen?

**WAT KAN IK HIER ZELF AAN VERANDEREN?** Hoe kun je gezonder leven?

**WIE HELPT MIJ HIERBIJ?** Welke naasten en zorgverleners kunnen je ondersteunen?



### Positief kijken naar je gezondheid

Wat is jouw antwoord op de 5 gezonde vragen?

Dat kun je helder krijgen met de [vragenlijst Positieve Gezondheid](#).

Vul 'm in en neem 'm mee naar je arts. Dit helpt bij het nemen van meer regie.



## Stap 2: Profiteer van leefstijl

Steeds meer mensen gaan met hun leefstijl aan de slag. Ze eten gezonder, bewegen vaker, slapen en ontspannen meer. Ook stoppen met roken en minder alcohol drinken zijn belangrijk. Dat levert vaak veel winst op.

Gezonder leven kan een verbetering geven bij:



### 1 Ziekte

- ✓ Minder klachten
- ✓ Minder complicaties



### 2 Medicijnen

- ✓ Minder of geen medicijnen nodig
- ✓ Minder bijwerkingen



### 3 Conditie

- ✓ Fitter en energiever
- ✓ Minder moe



### 4 Gezondheid

- ✓ Beter gewicht
- ✓ Minder kans op (andere) aandoeningen

#### MEER WETEN?

De volgende organisaties richten zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl: [Voeding Leeft](#), [Arts en Leefstijl](#), [Keer Diabetes Om](#) en [Je Leefstijl als Medicijn](#). Ook lopen jaarlijks duizenden mensen de [Nationale Diabetes-](#) en [COPD Challenge](#).

#### TIPS:

Op [Thuisarts.nl](#) staan diverse tips voor een gezonde leefstijl, specifiek ook voor voeding en diabetes. Of bekijk dit korte [filmpje](#). Op het [Leefstijlplein](#) lees je wat je zelf kunt doen om beter voor jezelf te zorgen. Gezond leven kan ook helpen in het [voorkomen van diabetes](#), [voorkomen van hart- en vaatziekten](#) en diverse andere aandoeningen.



*[Angela: "Gaaf dat ik door bewegen en anders eten minder medicijnen nodig heb"](#)*



*[Samia: "Ik had geen idee dat sporten zoveel voor je kan betekenen"](#)*



## Stap 3. Leer jezelf en je aandoening beter kennen

Meer regie nemen en gezonder leven zodat je minder last hebt van je aandoening: het is makkelijk gezegd. Zelfkennis en inzicht in je ziekte helpen je om het ook te gaan doen. En te blijven doen!

### Veranderen in fases

Mensen zijn gewoontedieren. Veranderen is voor iedereen lastig. Het gaat makkelijker als je begrijpt dat iedere verandering in fases gaat. In welke fase zit je nu? Wat heb je nodig om de volgende stap te kunnen zetten?

### 6 vragen die veranderen makkelijker maken



6 fasen van gedragsverandering (Balm)

**TIP:** Het recept voor succesvol veranderen: doe het samen. Dat kan met vrienden, familie, burens, zorgverleners, lotgenoten en e-health.



*Jolanda: “De knop moet eerst bij jezelf omgaan”*



## Jij en je aandoening

Chronische aandoeningen beïnvloeden je leven. Door kennis over de oorzaken en gevolgen van bijvoorbeeld je [longziekte](#), [diabetes](#), of [hart- en vaataandoening](#), kun je daar beter mee omgaan. Kijk op [Thuisarts.nl](#) voor informatie over deze en andere aandoeningen. Ook de [tips van de DVN](#), [tips van Harteraad](#) en [tips van het Longfonds](#) voor het dagelijks leven helpen hierbij.



***Ben: “Ik zeg altijd: ik ben chronisch ziek, maar ik voel me geen patiënt”***



***Corry: “Ik ben sinds kort helemaal van de medicijnen af, en dat voelt fantastisch”***



***Wim: “Mijn gezondheid is mijn eigen verantwoordelijk, daarin moet je investeren en zelf de regie pakken”***

Zelf kun je veel doen om gezonder te worden, maar samen gaat het nog beter. Hoe je goed gebruikt maakt van de hulpverleners om je heen [lees je hier](#).

