



# MIJN PERSOONLIJK ACTIEPLAN





# DIABETES

## Mijn bloedglucose verlagen

- Meer lichaamsbeweging
- Medicijnen / insuline nemen (tijdig en juiste dosering)
- Afvallen en verkleining middelomtrek

### Voeding:

- Minder suiker/koolhydraten
- Kleinere porties eten

## Mijn gewicht / middelomtrek verminderen

- Meer lichaamsbeweging
- Minder vet eten
- Minder alcohol drinken
- Kleinere porties eten
- Minder snoepen/snacken
- Deskundigen raadplegen (bijv. een diëtist of fysiotherapeut)

## Mijn bloeddruk verlagen

- Meer lichaamsbeweging
- Afvallen en verkleining middelomtrek
- Medicijnen nemen (tijdig, juiste dosering)

### Voeding:

- Minder zout
- Minder verzadigd vet eten
- Geen drop en zoethout eten
- 2 stuks fruit en 2,5 ons groente per dag
- Minder alcohol drinken

## Stoppen met roken

- Stopdatum vastleggen
- Anderen vertellen dat u wilt stoppen
- Steun zoeken bij familie/vrienden
- Cursus volgen om te stoppen met roken
- Begeleiding door POH of Verpleegkundige
- Nicotine pleisters/kauwgom
- Zelfhulpboeken
- Acupunctuur

## Mijn cholesterol verlagen

- Meer lichaamsbeweging
- Medicijnen nemen (tijdig, juiste dosering)

### Voeding:

- Onverzadigd vet in plaats van verzadigd vet
- 2x vis per week, waarvan 1x vette vis
- 2 stuks fruit en 2,5 ons groente per dag
- Meer voedingsvezels gebruiken

## Mijn stemming verbeteren

- Meer lichaamsbeweging
- Met uw arts, POH, verpleegkundige of andere hulpverlener praten.
- Psychologische hulp zoeken [www.diabetergestemd.nl](http://www.diabetergestemd.nl) raadplegen
- Medicijnen nemen (tijdig, juiste dosering)

## Voldoende lichaamsbeweging

- Meer dan 30 minuten per dag
- Bij afvallen: meer dan 60 minuten per dag
- Voorbeelden: wandelen, fietsen, zwemmen, gymen, traplopen, tuinieren, huishoudelijk werk, oefeningen
- Samen met een ander kan motiveren
- Zoek iets wat u leuk vindt

## Online verder met PRISMA?

- Informatie over de risicofactoren
- Gezondheidsprofiel invullen
- Persoonlijk actieplan maken

[www.prismacursus.nl](http://www.prismacursus.nl)