



## KIM\*, 42 JAAR

Onlangs kreeg ik de diagnose diabetes type 2, een ziekte die ook mijn ouders trof... Ik weet wat dat kan aanrichten en wil er iets aan doen! Volgens mijn huisarts is meer bewegen goed voor m'n diabetes en overgewicht. Maar als dossier-beheerder zit ik veel uren. Ik probeerde al vaak meer te bewegen, maar hield nooit vol door te hoge verwachtingen, te intensief starten, te dure activiteiten... Vorige maand stelde ik samen met een Bewegen Op Verwijzing-coach een plan op maat op. M'n coach Dempsey denkt nu mee over haalbare doelen en motiveert me, ook als het even minder gaat. De coaching wordt grotendeels terugbetaald, dus da's mooi meegenomen.

# ELKE STAP TELT VOOR DAT GOED GEVOEL.

## Start jij ook met een actiever leven, net als Kim\*?



**WEEK 1-3**

Samen met m'n coach Dempsey dachten we na over hoe ik minder lang kan stilzitten op het werk. Rechtstaand bellen leek ideaal. Ik verplaats me nu ook vaker te voet, zo beweeg ik meer, met maar weinig moeite!



LANG ZITTEN  
ONDERBREKEN



BEWEGEN



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
VOORMIDDAG	Rechtstaand bellen met klanten op kantoor	Fietsen naar werk 🕒 10 min. Rechtstaand bellen met klanten op kantoor	VERLOF	Fietsen naar werk 🕒 10 min. Rechtstaand bellen met klanten op kantoor	Rechtstaand bellen met klanten op kantoor	Na ontbijt: wandelen in het park met Jenny 🕒 30 min.	
NAMIDDAG	Rechtstaand bellen met klanten op kantoor	Rechtstaand bellen met klanten op kantoor Fietsen naar huis 🕒 10 min.		Rechtstaand bellen met klanten op kantoor Fietsen naar huis 🕒 10 min.	Rechtstaand bellen met klanten op kantoor		
AVOND	Rechtstaan tijdens tv-kijken (ExtraTime)	Strijken tijdens tv-kijken (Familie)	Rechtstaan tijdens tv-kijken (het nieuws)	Rechtstaan tijdens tv-kijken (het nieuws)	Rechtstaan tijdens tv-kijken (het nieuws)	Rechtstaan tijdens tv-kijken (reclame film)	Rechtstaan tijdens tv-kijken (het nieuws)

 **WEEK 4-6**

Na 3 weken voel ik me beter in m'n vel. Ik heb meer energie en ben klaar om nog wat meer te bewegen. Ik sta nóg vaker recht op kantoor en omdat wandelen met m'n partner Jenny ons allebei deugd doet, maken we nu een grotere toer. Binnen 3 weken volgt de huisarts mijn diabetes op. Ik hoop op een verbetering!



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>VOORMIDDAG</b>	Fietsen naar werk 🕒 10 min.	Fietsen naar werk 🕒 10 min.	VERLOF	Fietsen naar werk 🕒 10 min.	Regelmatig rechtstaand mailen en bellen	Na ontbijt: stevig doorwandelen in het park met Jenny 🕒 45 min.	
	Regelmatig rechtstaand mailen en bellen	Regelmatig rechtstaand mailen en bellen		Regelmatig rechtstaand mailen en bellen			
<b>NAMIDDAG</b>	Regelmatig rechtstaand mailen en bellen	Regelmatig rechtstaand mailen en bellen	Boodschappen dragen in de OKay, dat is 'oké' voor de spieren	Regelmatig rechtstaand mailen en bellen	Regelmatig rechtstaand mailen en bellen		
	Fietsen naar huis 🕒 10 min.	Fietsen naar huis 🕒 10 min.		Fietsen naar huis 🕒 10 min.			
<b>AVOND</b>	Rechtstaan tijdens tv-kijken (ExtraTime)	Strijken tijdens tv-kijken (Familie) en rechtstaan tijdens het nieuws	Rechtstaan tijdens tv-kijken (het nieuws en reclame Familie)	Rechtstaan tijdens tv-kijken (het nieuws en reclame Familie)	Rechtstaan tijdens tv-kijken (het nieuws en reclame Familie)	Rechtstaan tijdens tv-kijken (het nieuws en reclame film)	Rechtstaan tijdens tv-kijken (het nieuws en reclame film)

## MEER TIPS OF HULP NODIG?

Laat je inspireren door onze beweegtips

[www.gezondleven.be/meer-beweging](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)

Gebruik het online dagboek of de app van 10.000 stappen, want elke stap telt

[www.1000stappen.be](http://www.1000stappen.be)

Maak je eigen actieplan!

[mijn.gezondleven.be/actieplan](http://mijn.gezondleven.be/actieplan)

Hulp van een professional nodig? Check Bewegen Op Verwijzing

[www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)



**\* Kim is een fictief personage**



# JOUW BEWEEGPLAN

Vul het beweegplan in.

## Wat zal je doen? Hoe lang zal je dat doen?

Kies een beweging die bij je past. Hou rekening met wat je kan.  
bv. Ik fiets 10 minuten heen en 10 minuten terug naar de winkel.  
Je antwoord:

## Met wie beweeg je? Beweeg je alleen of met iemand samen?

Bv. met mijn partner of zoon. Je antwoord:

## Waar zal je dit doen?

Bv. via het park naar het centrum. Je antwoord:

## Als er een probleem is, dan is er ook een oplossing.

Bv. als het regent, dan ga ik te voet met de paraplu.





Als... , dan ...

## Wanneer?

Bv. op zaterdagochtend na het ontbijt. Je antwoord:



# SCHRIJF JE BEWEGINGEN OVER IN HET WEEKOVERZICHT

	 <b>VOORMIDDAG</b>	 <b>MIDDAG</b>	 <b>NAMIDDAG</b>	 <b>AVOND</b>
<b>MAANDAG</b>				
<b>DINSDAG</b>				
<b>WOENSDAG</b>				
<b>DONDERDAG</b>				
<b>VRIJDAG</b>				
<b>ZATERDAG</b>				
<b>ZONDAG</b>				

**BRAVO! JE BEWEEGPLAN IS KLAAR.**