ASHA OVER BEWEGEN

"Sporten? Daar heb ik weinig tijd voor."

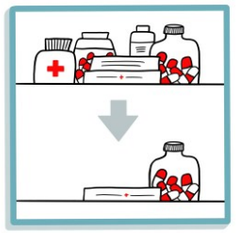


- Ik ben 51 jaar.
- Ik heb 2 dochters.
- Ik werk in de zorg.
- Ik woon in Den Haag.

Mijn doelen

- Ik wil minder medicijnen nodig hebben.
- Ik wil leuke dingen blijven doen.
- Ik wil meer energie hebben.

Ik hou van gezelligheid.
Lekker eten met mijn familie en tv kijken met mijn dochters.
De meeste mensen in mijn familie sporten niet vaak.
Als kind deed ik ook niet aan sport.



Minder medicijnen
Ik krijg medicijnen voor suikerziekte (diabetes).
Als ik gezond eet en veel beweeg, dan heb ik minder medicijnen nodig.
Misschien kan ik zelfs stoppen.
Maar gezond leven is moeilijk.



Sporten
Via de dokter vond ik een groep die samen hardlopen.
Ik ben drie keer geweest.
Het was koud en het regende.
Een man lachte omdat ik moe was.
Ik ben gestopt.
Ze vragen mij niet waarom ik niet meer kom.



Eten
Ik kan nog niet stoppen met mijn medicijnen.
Ik hou van eten.
Als iemand lekker heeft gekookt, kan ik geen 'nee' zeggen
Ik wil echt graag gezonder leven.
Ik weet niet hoe.

DIT GAAT GOED

- Ik weet meer over mijn gezondheid.
- Ik weet wat ik zelf kan doen.

DIT IS LASTIG

- Ik heb suikerziekte (diabetes type II).
- Sporten als het regent.
- Elke dag even lopen en fietsen.
- Ik kan geen 'nee'-zeggen tegen eten.

DIT HELPT MIJ

- Hulp van mijn dochters.
- Hulp en tips van de dokter of de assistent.
- Een aardige coach en leuke mensen om mee te sporten.
- Sporten op vaste dagen.

Onderzoeksgroep Beweegzorg, Eigen regie en Gedragsverandering