Mijn leefstijldoel

Werkblad: kies één pijler en één kleine stap

> **Het doel van deze folder**
> Met dit werkblad kies je één ding dat je wilt veranderen, en maak je het klein en concreet. Vul het zelf in of samen met je zorgverlener. Eén doel is genoeg.

Kies een pijler

- □ Voeding
- □ Slaap
- □ Bewegen
- □ Ontspanning
- □ Roken of alcohol
- □ Contact met anderen

Mijn doel

Hoe is het nu?.....

Wat wil ik bereiken?.....

Mijn eerste kleine stap:.....

Wanneer en hoe vaak:.....

Wie of wat helpt mij?.....

Hoe zeker ben ik dat het lukt (1 tot 10)?.....

Wanneer kijk ik terug?.....

Na een paar weken

Wat lukte goed?.....

Wat was lastig?.....

Mijn volgende stap:.....

Tips

- Begin met één kleine stap.
- Kies een vast moment op de dag.
- Vraag iemand om je te helpen.
- Lukt het een keer niet, pak het de volgende dag weer op.
- Jij bepaalt wat je verandert en in welk tempo.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door Dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.