# **Je leefstijl verbeteren met MS** doe je zo

**Kies de stap die jij het eerst wil zetten en vul die in achterop deze keuzekaart.**

## VOEDING

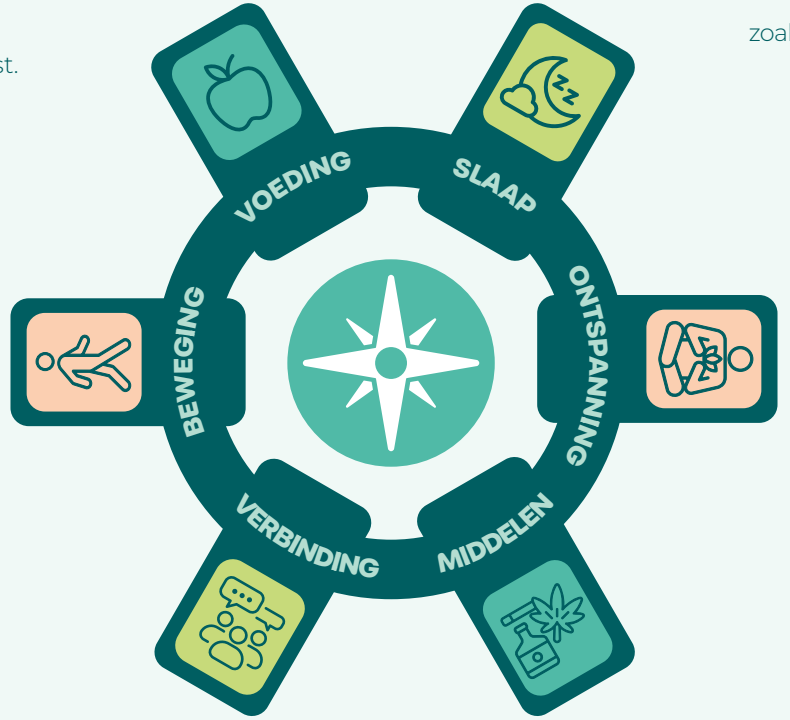
- ☐ Vers en onbewerkt voedsel is gezonder dan bewerkt voedsel uit de fabriek.
- ☐ Eet gezond en gevarieerd met de schijf van 5.
- ☐ Het mediterraan dieet is gezond, ook als je MS hebt.
- ☐ Check wat je op sociale media ziet over voeding en MS bij je arts of diëtist.
- ☐ Er is geen dieet of product waarmee je MS geneest.
- ☐ .....

## BEWEGING

- ☐ 30 minuten matig intensief bewegen per dag is gezond.
- ☐ Ook als je beperkingen hebt, kun je bewegen.
- ☐ Bewegen met andere mensen helpt om het vol te houden.
- ☐ Vaste beweegmomenten werken positief.
- ☐ Zweten, moe zijn of andere klachten horen bij intensief bewegen en gaan weer over.
- ☐ .....

## SOCIAAL LEVEN EN ZINGEVING

- ☐ Waar jij blij van wordt en wat je dag de moeite waard maakt, geeft zin aan jouw leven.
- ☐ Je sociale leven is belangrijk.
  Het helpt als je weet dat vrienden en familie er voor je zijn.
- ☐ Een huisdier kan zin geven aan je leven.
- ☐ Zingeving kan helpen om beter met MS om te gaan.
- ☐ Probeer in contact te blijven met anderen.
  Nodig mensen thuis uit of houd contact via de telefoon.
- ☐ .....




## SLAAP

- Een koele, donkere slaapkamer helpt om in slaap te komen. ☐
- Neem je mobiele telefoon niet mee naar bed. Het licht houdt je hersenen actief. ☐
- Een vaste avondroutine helpt om gemakkelijker in slaap te komen. ☐
- Het is beter om 2 uur voordat je gaat slapen niets meer te eten. ☐
- Drink weinig of geen dranken met cafeïne erin, zoals koffie of energiedrank. Cafeïne houdt je wakker. ☐
- ..... ☐

## ONTSPANNING

- Bewegen maakt je moe waardoor ontspannen beter lukt. ☐
- Doe iets waar je blij van wordt. Dit helpt om te ontspannen. ☐
- Waar je van ontspant is voor iedereen anders en kan per dag verschillen. ☐
- Plan je agenda niet te vol en zorg voor balans in activiteiten en rustmomenten. ☐
- Accepteer het ook als ontspannen soms niet goed lukt. Morgen weer een dag. ☐
- ..... ☐

## ROKEN, ALCOHOL EN DRUGS

- Roken, alcohol en drugs verergeren je MS-klachten. ☐
- Probeer te minderen of te stoppen. ☐
- Bereid je voor op moeilijke momenten. ☐
  Spreek met jezelf af wat je dan doet: **ALS** dit gebeurt, **DAN** doe ik...
- Vraag je familie en vrienden om je te steunen. ☐
- Heb je sigaretten, alcohol of drugs in huis? ☐
  Leg het ergens waar je het niet steeds ziet.
- ..... ☐

# **Een eerste stap** in het veranderen van je leefstijl

| VRAAG | ANTWOORD | CHECK |
|---|---|---|
| Wat wil ik gaan aanpakken en waarom? | | ☐ |
| Wat kan ik hiervoor de komende week doen? En de week daarna? | | ☐ |
| Welk probleem kan ik tegenkomen? Als ik dat tegenkom, wat doe ik dan? | | ☐ |
| Wie kan mij helpen om dit te bereiken? | | ☐ |
| Als het mij lukt om deze stap te zetten, beloon ik mezelf op de volgende manier: | | ☐ |

MS.nl is een samenwerking tussen: MS Fonds, Vereniging MS Nederland – de stem van mensen met MS, Stichting MS Research

Scan de QR-code om meer doelen bij te houden.