

# Ihr Gesundheitsverhalten in der Zukunft

Nachdem Sie diese Materialien die ersten Monate genutzt haben, sind die erreichten Lebensstiländerungen vermutlich noch nicht in die Routine übergegangen. Wenn Sie an Ihrer Lebensstiländerung festhalten oder sie weiterführen möchten, können Sie die **Informationsbroschüre und die Materialien weiterhin nutzen**.

1. Denken Sie nach **sechs Monaten** darüber nach, welches Ihre **wichtigsten Ziele** zur Senkung Ihres Herz-Kreislauf-Risikos sind, auf die Sie in Zukunft achten wollen.

**Meine persönlich wichtigsten Ziele sind:**

2. Notieren Sie Ihre Aktivitäten, Erfolge und auch Ihre Rückschläge für **ein Jahr**. Alle **Materialien** zum Herunterladen finden Sie im Internet unter: [www.decade-studie.de](http://www.decade-studie.de). Klicken Sie auf den Button „Entscheiden und Handeln“, hier finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken. Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.

3. **Passen Sie Ihre Aktivitäten an Ihren Gesundheitszustand und Ihre jeweilige Lebenssituation an**. Häufig sind Steigerungen möglich. Manchmal können Sie aber auch aufgrund einer akuten Erkrankung oder anderen Ereignissen Ihre begonnenen Verhaltensänderungen nicht wie geplant umsetzen. Die **Wiederaufnahme von Aktivitäten** fällt manchmal schwer. Nutzen Sie die Materialien, um sich Ihre Ziele wieder ins Gedächtnis zu rufen und die angestrebten Lebensstiländerungen wieder zu beginnen oder weiterzuführen.

4. **Belohnen Sie sich** weiterhin. Suchen Sie, wenn möglich, **gemeinsam mit einer vertrauten Person oder Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nach Lösungsmöglichkeiten**, wenn es mal nicht so läuft, wie Sie es sich wünschen. So können Sie Enttäuschungen und ein Zurückfallen in alte Verhaltensmuster vermeiden.

5. Je mehr Sie die **Verhaltensänderungen in Ihrem täglichen Leben verankern** können, desto weniger zusätzlicher Aufwand bedeuten sie.

Viel Erfolg und eine gute Gesundheit wünschen Ihnen das Institut für Allgemeinmedizin und die Sektion Versorgungsforschung und Rehabilitationsforschung des Universitätsklinikums Freiburg!