

Zweiter Schritt: Gesundheitsziele festlegen

Zielfindung: Lebensstiländerungen				
	Mache ich bereits	Kann ich mir vorstellen	Kommt für mich nicht in Frage	Kurze Beschreibung von Teilzielen und Zwischenschritten
Nichtraucher*in werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Alkohol reduzieren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei Bluthochdruck: regelmäßige Blutdruckkontrolle zu Hause	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei Diabetes mellitus: Teilnahme am DMP ¹	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Zu Hause: Regelmäßige Blutzuckerkontrolle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Regelmäßige Blutdruckmessung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei Stress: Umgang damit lernen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei Schlafmangel: Für gesunden Schlaf sorgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei psychischen Begleiterkrankungen: Behandlung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite