



Het stellen van doelen



WELZIJN OP GROEN RECEPT

Het stellen van doelen is een belangrijk middel om meer buiten te gaan bewegen.

Deze handleiding:

Helpt je daarbij door:

- Te leren hoe actief je nu bent.
- Het stellen van SMART doelen.
- Het opdelen van je SMART doelen in kleine stappen om je SMART doelen ook daadwerkelijk te bereiken.

Hoe actief ben je nu buiten?
Welke activiteiten doe je nu?
Hoe vaak per week ben je nu buiten actief? (1 keer per week, 2 keer per week of dagelijks)
Hoe lang duren je buitenactiviteiten? (15 minuten of minder? Een paar minuten per keer? 30 minuten of meer?)



Welke buitenactiviteiten zou je graag willen doen?
Aan welke buitenactiviteit beleef je plezier?
Zijn er buitenactiviteiten die je zou willen proberen?

Het stellen van SMART doelen

SMART doelen zijn die doelen die precies goed voor jou zijn.

Hieronder lees je hoe je te werk kunt gaan om SMART doelen te stellen.

	Omschrijving	Voorbeelden
S	Specifiek Omschrijf je doel duidelijk, neem de 5 W's als basis	30 min. per dag wandelen, 5 dagen per week. Ik zal 3 keer per week wat intensiever gaan bewegen.
M	Meetbaar Hoe volg je je buitenactiviteiten?	Ik zal elke buitenactiviteit in mijn agenda noteren met datum, locatie, duur en intensiteit.
A	Acceptabel Past het bij jou? Sta je er zelf achter?	Ja, ik heb daarvoor ruimte in mijn agenda gemaakt zodanig dat ik in de gelegenheid ben om over 3 maanden 30 min. per dag kan wandelen waarvan 3 keer intensief.
R	Realistisch Is het doel haalbaar?	Ja, het heeft voor mij een hoge prioriteit omdat ik de vele gezondheidsvoordelen begrijp en die zijn voor mij heel belangrijk.
T	Tijdsgebonden Wanneer is het doel bereikt?	Ja, Ik wil mijn doel over 6 maanden bereiken.



Mijn eigen SMART doelen

	Omschrijving	Mijn SMART doelen
S	Specifiek Omschrijf je doel duidelijk, denk ook aan de 5 W's.	
M	Meetbaar Hoe volg je je buitenactiviteiten?	
A	Acceptabel Past het bij jou? Sta je er zelf achter?	
R	Realistisch Is het doel haalbaar?	
T	Tijdsgebonden Wanneer is het doel bereikt?	



Het zetten van de eerste kleine stappen

Een geweldige manier om je SMART doelen te bereiken om ze op te delen in kleinere stapjes!

Lees het onderstaande voorbeeld van iemand die een aantal kleine stappen heeft gedefinieerd om een SMART doel te bereiken.

We nemen het voorbeeld 2 uit de vorige handleiding om het duidelijk te maken

Voorbeeld 2

Waarom	Gezondheidsverbetering; Stressbeheersing
Welke	Een combinatie van aerob (1), cardio (2) wandelen en aandacht (3) wandelen
WAAR	Alle beschikbare ommetjes van IVN Oldenzaal
Wanneer	Maandagavond (2), woensdagochtend (2) en zaterdagochtend (1 en 3) Tijdens de lunchpauze op werkdagen (1)
Wie	Met mijn partner



SMART doel: Over 6 maanden heb ik het volgende bereikt: Elke aerobe wandeling (1) minstens 60 minuten, 3 keer per week Elke cardio wandeling (2) minstens 30 minuten, 2 keer per week Een fotoboek met wat me is opgevallen in de natuur in en rond Oldenzaal (3)	
Tijdlijn	De stappen
Maand 1	Aan het eind van de eerste maand heb ik bereikt: (1) 30 minuten per keer, 3 keer per week (2) series van 9 keer 1 minuut (3) Foto's tijdens het Graven Es ommetje
Maand 2	Aan het eind van de tweede maand heb ik bereikt: (1) 40 minuten per keer, 3 keer per week (2) series van 4 keer 3 minuten (3) Foto's tijdens het Essen ommetje
Maand 3	Aan het eind van de derde maand heb ik bereikt: (1) 50 minuten per keer, 3 keer per week (2) series van 4 keer 5 minuten (3) Foto's tijdens het Thij (Hulsbeek) ommetje
Maand 4	Aan het eind van de vierde maand heb ik bereikt: (1) 60 minuten per keer, 3 keer per week (2) series van 5 keer 6 minuten (3) Foto's tijdens het Centrum ommetje
Maand 5	Aan het eind van de vijfde maand heb ik bereikt: (1) 60 minuten per keer, 3 keer per week (2) series van 2 keer 12 minuten (3) Foto's tijdens het Zuid Berghuizen ommetje
Maand 6	Aan het eind van de zesde maand heb ik mijn SMART doel bereikt Ga ik een plan maken om door te gaan (misschien wel hardlopen)

Bedenk hierbij:

- Het is jouw persoonlijk plan. Elke buitenactiviteit die je meer doet dan nu is al gezondheidswinst!
- Voor het bepalen van jouw SMART doel zou je de informatie kunnen gebruiken die in de richtlijn van de gezondheidsraad staat. Tip is om zo veel mogelijk te proberen de fitnorm aan te houden.
- Wees flexibel, lees de handleidingen over de type wandelingen nog eens goed door
- Maak het vooral leuk en plezierig.
- Misschien heb je hulp nodig voor het samenstellen van jouw persoonlijk plan. Neem hiervoor contact op met mij.



Jouw kleine stappen

SMART doel: Over 6 maanden heb ik het volgende bereikt:	
Tijdljn	De stappen
Maand 1	Aan het eind van de eerste maand heb ik bereikt:
Maand 2	Aan het eind van de tweede maand heb ik bereikt:
Maand 3	Aan het eind van de derde maand heb ik bereikt:
Maand 4	Aan het eind van de vierde maand heb ik bereikt:
Maand 5	Aan het eind van de vijfde maand heb ik bereikt:
Maand 6	Aan het eind van de zesde maand heb ik mijn SMART doel bereikt en

Actie: Wat is 1 ding dat je nu kunt doen om er voor te zorgen dat dit plan gaat werken?

Bron: Alberta Centre for Active Living.



Natuurmoment:

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

Hoe maakt natuur de mens gezonder?

Natuur is een interessant instrument om in te zetten voor gezondheidsbevordering, preventie en behandeling omdat de natuur via verschillende wegen de gezondheid kan beïnvloeden.

Zo kan natuur zorgen voor herstel van stress, kan natuur in de woonomgeving zorgen voor sociale contacten, meer bewegen, een betere ontwikkeling van kinderen, een verbetering van het microklimaat en gezonde voeding stimuleren.

Ming Kuo (2015) beschrijft in een review 21 paden die verantwoordelijk zijn voor het gezondheidseffect van natuur waarbij zij aangeeft dat het versterken van het immuunsysteem het meest centraal staat in de relatie met natuur en gezondheidseffecten.

Verschillende planten produceren stoffen die zorgen voor een verlaging van de bloeddruk door activatie van het autonome zenuwstelsel en dat geeft een boost aan het immuunsysteem. Hoe diverser de beplanting in een park of natuurgebied, hoe meer verschillende etherische stoffen er in de lucht zitten. Wandelen in de natuur geeft een verhoging van de 'natural killer cells', die kankercellen opzoeken en vernietigen. Dat draagt bij aan langdurige bescherming tegen het ontwikkelen van kanker. Daarnaast wordt er bij wandelen in de natuur een afname gevonden van stofjes die vaak aanwezig zijn bij chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en depressie.

Ook de positieve effecten op wondgenezing en infecties door wandelen in de natuur zijn vanuit deze toegenomen immuunfunctie te verklaren. Daarom voegt deze onderzoeker de verbeterde immuunfunctie toe als belangrijk pad waarlangs natuur de gezondheid beïnvloedt. In de factsheet worden twee van de belangrijkste wegen waarop natuur de gezondheid kan beïnvloeden nader toe gelicht. Allereerst wordt beschreven hoe contact met natuur herstel van stress kan bevorderen, vervolgens wordt besproken hoe natuur ingezet kan worden om bewegen te stimuleren.

Bron: IVN