



## Cardiologie Centrum Almere

**Onze zorg klopt!**

*Aernout Somsen is cardioloog met als aandachtsgebieden beeldvorming en hartfalen. In het AMC deed hij zijn opleiding tot cardioloog en promotieonderzoek. Hij werkte als onderzoeker in Boston aan Harvard University en als cardioloog in Geneve en later in het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis alwaar hij verantwoordelijk was voor de hartfalen polikliniek en de opleiding van de cardiologen. In 2006 richtte hij Cardiologie Centra Nederland op en werkt in Amsterdam, Almere en Lelystad.*

### Succes!

Het nieuwe jaar dient zich aan en velen zullen zich opmaken om hun goede voornemens ten uitvoer te brengen. Een groot aantal voornemens betreft verbeteren van de gezondheid. Hiermee valt veel te winnen en dat weet iedereen.

Hoe moeilijk is het om deze voornemens om te zetten in actie? Een week na de nieuwjaarsduik is een groot aantal mensen het goede voornemen al weer vergeten. Dit jaarlijks ritueel is goed onderzocht en aan de hand hiervan kan een lijstje met succesfactoren worden gemaakt. Hierbij geef ik u enkele suggesties waardoor het u wel gaat lukken!

De basis voor succes draait om de vraag: waarom wil je gedrag veranderen? Als je jouw motief goed voor ogen houdt dan gaat het je lukken. Leg de lat niet te hoog en bepaal of je het doel in kleinere (reële) stappen kunt bereiken.

Maak een planning zodat je het bereiken van het gestelde doel kan

vieren op een bepaald moment. Deel uw goede voornemens met uw familie en vrienden. Zij kunnen u bijstaan en motiveren op moeilijke momenten. En als je een keer faalt... wees niet te streng en vergeef jezelf. Want onderzoek toont aan dat je dan de grootste kans op (blijvend) succes hebt.

Dus stoppen met roken, afvallen en meer bewegen; de kans dat het je lukt is groter dan ooit; het succes is binnen handbereik.



*De beste hartzorg, zonder wachttijden, vergoed door uw zorgverzekeraar.*

**Cardiologie Centrum Almere**

Bartokweg 161 - 1311 ZX Almere ☎ 036 540 60 80

✉ [almere@cardiologiecentra.nl](mailto:almere@cardiologiecentra.nl) 🌐 [www.cardiologiecentra.nl](http://www.cardiologiecentra.nl)