

‘Ik heb vertrouwen in mezelf’



José wil liever geen medicatie

José Toonen wandelt regelmatig en eet koolhydraatbeperkt. Bij de laatste zelfmeting was haar glucose iets te hoog. Tijdelijk neemt ze 1 tablet metformine.

Ze onderzoekt nu met de kennis die ze met Herstelcirkel heeft opgedaan hoe ze haar suiker weer normaal kan krijgen.

Drie jaar na Herstelcirkel weet ze hoe ze met diabetes moet omgaan. En ze weet waarom: ze wil haar kleinkinderen groot zien worden. Vier tips van een zelfbewuste vrouw.

1

Zelf ‘Door Herstelcirkel heb ik geleerd hoe ik met diabetes type 2 moet omgaan. Je kunt zelf veel meer doen dan je denkt. Ik koers niet alleen op het advies van mijn huisarts; ik verzamel zoveel mogelijk kennis en vertrouw op mezelf.’

2

Kennis ‘Toen ik aan Herstelcirkel begon wist ik nauwelijks iets. Ik had zoveel vragen. Kennis is macht. Ik weet nu zoveel meer over medicatie. Ik ben anders gaan kijken naar voeding en bewegen. Ik ben vaker thuis gaan meten en zo houd ik het in de gaten.’

3

Beweeg ‘Ik wandel bijna dagelijks; in mijn eentje en met mijn kleindochters. Ik kan niet wachten totdat de wandelgroep van Herstelcirkel weer van start gaat; het is een mooi vast moment om elkaar te zien. Ik heb door het bewegen genoeg energie; ik ben nooit moe’

4

Vertrouw ‘Met Herstelcirkel heb ik meer vertrouwen gekregen in mezelf. Ik weet nu wat goed voor me is. Ik begrijp dan ook niet dat er mensen zijn met diabetes die niet in actie komen. Volg je hart en leg niet alles bij de huisarts of praktijkondersteuner neer.’

Wilt u meer weten? Kijk op herstelcirkel.nl

U kunt meedoen in de Achterhoek, Arnhem, Gelderse Vallei, Nijmegen en Twente