

Wat is de kracht van Herstelcirkel?

- ✓ je neemt een jaar deel met een groep van 15-20 deelnemers
- ✓ jouw Herstelcirkel is dichtbij huis (meestal in de eigen wijk)
- ✓ je kiest je eigen tempo en doelen: voeding, beweging, en ontspanning
- ✓ samen met de groep werk je aan meer energie, grip en verbinding



Hoe gaat de werving?

De werving vindt veelal plaats tijdens een consult met arts of POH'er; zij/hij geeft je initialen en telefoonnummer door aan de Leefkrachtcoach.

Deze belegt een vrijblijvend telefonisch welkomstgesprek. Bij voldoende motivatie verbindt je je aan een aantal afspraken, die je tijdens de intake ondertekent.

Meer informatie

Kijk op onze website www.herstelcirkel.nl

Meten

Bij aanvang en aan het eind van Herstelcirkel vindt de jaarcontrole (een bloedonderzoek volstaat ook) plaats. De gegevens worden - alleen na jouw toestemming - verwerkt door Radboudumc. Van Menzisverzekerden wordt (geanonimiseerd) de zorgconsumptie over vijf jaar bijgehouden.

Elke deelnemer levert zelf driemaandelijkse de nuchtere glucose, het gewicht en evt. de bloeddruk aan bij de praktijk.

De Leefkrachtcoach maakt met de deelnemer drie rapportages over de ervaren gezondheid en de realisatie van de gestelde doelen.

Informatie voor deelnemers

Herstelcirkel
in de wijk

Diabetes type 2 keren in een groep Past dat bij mij?



De uitdaging

Goede diabeteszorg is van belang, maar de echte aanpak begint in de meeste gevallen met andere patronen: onbewerkt eten, meer bewegen en beter ontspannen.

Maar, in je eentje tot nieuwe gewoontes komen is nog niet zo makkelijk ... We leven nu eenmaal in een omgeving die uitnodigt tot zoet en vet, tot comfort en met veel prikkels en eisen.

Daarom kan een groep helpen. Een groep stimuleert, biedt kennis en is een stok achter de deur.

Diabetes keren?

Diabetes type 2 kun je in veel gevallen keren. Met anders eten, meer bewegen, beter ontspannen en verinnerlijken van nieuw gedrag. Maar hoe doe je dat?

In een groep. Je stelt zelf de doelen die je wilt behalen, samen met jouw Leefkrachtcoach. Een jaar lang oefen je (samen) nieuw gedrag in en krijg je meer zicht op het keren van je aandoening. De winst is plezier, meer grip, energie en een beter gevoel.

Deze aanpak heet 'Herstelcirkel in de wijk'.

Aanpak met bewezen effect

Het hoofddoel van Hertselcirkel is dat je meer grip, energie en een beter gevoel krijgt. In veel gevallen leidt dit ook tot een daling van gewicht, bloedsuiker en cholesterol en een vermindering van medicatie.

Onderzoek van Radboudumc bevestigt dit streven. Deelnemers hebben meer grip op hun gezondheid (90%). Na een jaar heeft 70% de medicatie afgebouwd, 95% is gezonder gaan eten en 60% laat een daling zien van de BMI.



Wie is waar verantwoordelijk voor?

Jij bent verantwoordelijk voor jouw gedrag en gezondheid. Je meet zelf je nuchtere glucose en gewicht en geeft deze driemaandelijks door aan de huisartsenpraktijk.

De huisarts en POH zijn verantwoordelijk voor de diabeteszorg. Jij bepaalt of je de driemaandelijkse controles aanhoudt. De jaarcontrole blijft wel verplicht, evenals de ogen- en voetcontrole. Afbouw van medicatie is slechts toegestaan ná afstemming met de praktijk.

Kom ik in aanmerking?

Herstelcirkel is geschikt voor iedereen met diabetes type2, ook als je geen medicatie gebruikt. Je bent tussen de 35 en 75 jaar oud; en je wilt graag met behulp van een groep gezonder gedrag eigen maken.



Wat is een Herstelcirkel?

Een Herstelcirkel is een coöperatie van 16-20 mensen met diabetes type 2. De groep biedt ruimte om te leren sturen. In de groep ga je individueel en samen aan de slag om plezier en beloning als gevolg van gezonder leven te ervaren.

Deelnemers betalen maandelijks € 7,50 (minder is bespreekbaar). Hiervan betaalt de coöperatie de kosten van activiteiten. De kosten voor de organisatie en begeleiding zijn hoger en worden gedragen door de zorgverzekeraar(s) en/of de huisartsenpraktijk.



Hoe werkt een Herstelcirkel?

Je stelt elke drie maanden een haalbaar doel op het gebied van voeden, bewegen, ontspannen of verinnerlijken van nieuw gedrag, met hulp van de Leefkrachtcoach. De realisatie van het doel krijgt vorm met steun van de groep; deze activeert, inspireert en is ook een stok achter de deur.

De groep benoemt een of twee aanjagers. Deze coördineren en stimuleren de activiteiten. De Leefkrachtcoach houdt zicht op de voortgang.

Samen met de ander deelnemers - partners of huisgenoten zijn hier ook van harte welkom bij - begin je met een startbijeenkomst. Daarna volgt een verdiepingsbijeenkomst op voeding en maak je afspraken over de coöperatie. De hele groep komt tweemaandelijks samen. Tussentijds kun je deelnemen in subgroepen aan activiteiten als koken, bewegen, ontspannen en verdieping van je kennis.

Aan het eind van het jaar maak je afspraken over de invulling van het tweede en derde jaar: 'Herstelcirkel+'.