

Diabetes type2 is in vele gevallen te keren
Vind de sleutel tot regie, energie en geluk

Herstelcirkel
in de wijk

'Ik wil mijn kleinkinderen groot zien worden'

Mensen met diabetes type 2 kunnen in de meeste gevallen hun energie en geluk terugvinden. Het geheim is om je eigen sleutel van verandering te vinden, en daardoor met plezier beter te eten, meer te bewegen en te ontspannen.

José Toonen (56) weet inmiddels hoe je dat doet. En met succes. Zij is deelnemer van 'Herstelcirkel in de wijk', een nieuwe coöperatieve aanpak om je leefkracht te verbeteren.



Eén miljoen Nederlanders heeft Diabetes type 2. Elk jaar komen er 72.000 mensen bij.

Winnaar Koploperprijs '17

Radboudumc: 'Herstelcirkel is innovatief, inspirerend en vergroot de deelname van de burger.'

Winnaar NDF Lambertsprjs '18

De Nederlandse Diabetes Federatie eert de aanpak van onderaf: 'Een veelbelovend, innovatief en persoonsgericht concept'.

'Ik moet het zelf doen, maar samen sta je er niet alleen voor. Dankzij Herstelcirkel ben ik sneller uit een dip en krijg ik veel stimulansen om er plezier in te hebben en te houden.'



'Ik at al koolhydraatbeperkt, maar in de groep heb ik nog veel nieuwe dingen geleerd. En de doorbraak kwam toen ik multivitamine ging slikken, dat verbeterde de verbranding van glucose.'



'We peppen elkaar op via de groepsapp. Er ontstaan zo spontaan wandel- en fietstochten, als het mooi weer is.'



Er is goed nieuws

Diabetes 2 ontstaat veelal door een ongezonde leefstijl. Er is goed nieuws! Door beter eten, meer bewegen en ontspannen kun je de diabetes keren en herstellen. Maar dat klinkt makkelijker dan het is, want veranderen van leefstijl is in je eentje niet makkelijk.

Daarom is er nu Herstelcirkel in de wijk. Een groep van twintig deelnemers trekt samen op om nieuw gedrag te verinnerlijken. Tweederde van hen lukt het om meer energie te krijgen en gezonder te leven en ruim de helft weet de medicatie te verminderen of te stoppen. De huisarts en praktijkondersteuner hebben vooral een ondersteunende rol; zij blijven verantwoordelijk voor de diabeteszorg.

Ik hoef nog steeds niet aan de medicijnen, mijn bloedwaarden zijn verbeterd. Zo kan ik langer genieten van mijn kleinkinderen!

José:

Wilt u ook uw diabetes keren?

Woont u in Gelderland? Meld u dan nu aan voor deelname. Kijk op www.herstelcirkel.nl