

Kan ik diabetes keren?

Blog #4 Peter de Bie

Even voorstellen

"Mijn naam is Peter de Bie (57). Ik heb al jaren overgewicht. Lang dacht ik er zelf wel iets aan te kunnen doen. Maar toen bij mij diabetes type 2 werd geconstateerd leerde ik de gevaren van een ongezonde leefstijl. Ik weet dat ik echt iets moet veranderen in mijn leefpatroon, maar dat lukt me niet alleen. Daarom neem ik deel aan de coöperatieve 'Herstelcirkel in de wijk'. Wil je weten hoe het met me gaat?



Grote verandering!

Na een lange aanloop van vijf maanden heb ik het roer radicaal omgegooid. Ik ben drie weken geleden een vastenkuur begonnen en de resultaten liegen er niet om: 9 kilo afgevallen en voorlopig helemaal vrij van medicatie! Mijn nuchtere glucose zit nu onder de 6! Ineens voelde ik dat de tijd ervoor rijp was en kon ik het opbrengen. Ik had ook een behoefte aan een grote interne schoonmaak en ik wist dat ik het kon. De vorderingen van de andere deelnemers aan Herstelcirkel hebben me hierin zeker ook gemotiveerd.

Doorgaan

Na de vastenkuur hoop ik een gezond eet- en leefpatroon te kunnen voortzetten en uitbreiden. Wat meer bewegen zou mooi zijn, zeker wanneer ik er weer meer plezier in ga krijgen.

Vanuit de Herstelcirkel gaan we meedoen met de Nationale Diabetes Challenge. Die start half april en wordt afgesloten met drie dagen wandelen en een landelijke manifestatie. Hiermee motiveren we elkaar en beleven er ook gezelligheid aan.



Zoektocht

Al doende word ik me steeds meer bewust van wat wel en niet goed voor me is. Bijvoorbeeld niet te hard en te lang achter elkaar werken. En thuis voldoende ontspanning zoeken en af en toe leuke dingen doen waar ik echt blij van word. Ik ben namelijk niet voor niets een binnenvetter geworden en het is goed me bewust te worden van hoe dat zo is gekomen.

'Ik ben namelijk niet voor niets een binnenvetter geworden en ik wil weten hoe dat zo gekomen is.'

Ondersteuning groep

Vanuit de groep zijn we nog steeds zoekende in hoe we elkaar meer kunnen ondersteunen. Volgens mij kunnen we daarin (nog) meer voor elkaar betekenen. Lees hoe dit verder gaat in de volgende blog."



**'Mijn nuchtere glucose is nu onder de 6!
Ik ben 9 kilo afgevallen.'**

Eerste resultaten veelbelovend

Alle deelnemers zijn nog steeds actief in de coöperatie. Zij ervaren meer zelfsturing en verbetering van hun gezondheid. Van de zelfgestelde doelen rond voeding, beweging en/of ontspanning zijn 46 van de 50 doelen (deels) gerealiseerd.

De meeste deelnemers hebben hun voeding aangepast; velen zijn meer gaan bewegen en 9 (van de 18) hebben hun diabetesmedicatie al kunnen verminderen.

Herstelcirkel in de wijk is een coöperatie van 20 mensen met diabetes in Nijmegen-Noord, die hun diabetes keren. Dit proefproject is mede mogelijk gemaakt door de huisartsenpraktijken in Lent en Oosterhout (STIELO) en Menzis. Onderzoekers van Radboudumc volgen het traject.

Dit blog presenteert de ervaringen van Peter de Bie uit Nijmegen-Noord.

Kijk op www.herstelcirkel.nl voor de eerdere blogs en voor meer informatie.

**Herstelcirkel
in de wijk**

Partners



Radboudumc

