



Van de medicijnen af met diabetes 2? Dat kan!

#ZORGINJEREGIO | Sommige familietrekjes zou je liever niet hebben. Zo lijdt Anja Scherphof-Cress - net als haar drie zussen en drie broers - aan diabetes type 2. Ze slikt tabletten, maar daar wil ze vanaf. Dankzij Herstelcirkel in de wijk zit het er dik in dat haar dat gaat lukken!



"Ouderdomssuiker zit bij ons in de familie. Mijn ouders hadden het, en hun zeven kinderen hebben ook allemaal diabetes type 2. Zelf heb ik het al tien jaar. Sommige familieleden spuiten insuline, ik kan het gelukkig nog met tabletjes af. Maar de dosering ging in de loop der tijd wel omhoog. Zou ik die niet slikken, dan wordt de alveesklier 'lui' en zou mijn bloedsuiker omhoogschieten. De tabletten zijn een noodzakelijk kwaad: ze pakken de symptomen aan, maar nemen niet de oorzaak weg. Als diabetespatiënt moet je veel laten liggen en erg op je suikerinname letten. Ook de effecten op de oogfunctie of wondjes aan je benen zijn een zorg. Het heeft impact op je hele leven, maar ik wil niet dat het mijn hele leven bepaalt. Daarom heb ik het voornemen om via een gerichte aanpak mijn diabetes om te keren en van de tabletten af te komen."

Motiverend programma

"Mijn diabetesverpleegkundige tipte mij het initiatief Herstelcirkel in de wijk. Ik had er nog nooit van gehoord, maar ze stuurde mij een folder op. Daarin las ik dat je diabetes 2 kunt omkeren; dat je het uiteraard zelf moet doen, maar dat een groepje lotgenoten juist heel motiverend werkt. Zo kun je elkaar als dat nodig is een zetje in de goede richting geven. Ik dacht: dat is iets voor mij. En baat het niet, dan schaad het niet. Onze cirkel bestaat uit bijna twintig personen. Een gemêleerde groep, waarvan sommige werken, en anderen al met pensioen zijn. Onderling wisselen we tips en ervaringen uit, of we doen een vast fitnessprogramma met interval- en krachttraining. Ik zit met drie andere dames - twee vrouwen uit de buurt en mijn zus - in een wandelclubje. Samen lopen we elke week bijna vijf kilometer, en we beginnen steeds bij een ander lid. Die mag dan de route bepalen. Bijkomend voordeel: zo kom je in je eigen omgeving op mooie plekken die je nog niet kende. Tijdens het lopen kun je dan tips uitwisselen, bijvoorbeeld over koolhydraatarm eten. Maar het is geen geslenter hè, we houden echt wel het tempo erin."

Grip weer terug

"Ik heb veel baat bij onze betrokken coaches, maar het grootste deel moet je gewoon zelf doen. En dat doe ik ook. Meedoen geeft sowieso veel positieve energie. Ook merk ik andere verschillen. Voorheen vertrouwde ik mijn eigen lijf niet meer en bleef ik maar prikken met zo'n apparaatje om mijn bloedsuiker te meten. Nu heb ik mijn grip weer terug over mijn lichaam. Ik herken beter of mijn hongergevoel wordt veroorzaakt door trek of dat mijn bloedsuiker te hoog is, zodat ik beter wat water kan drinken. Ik heb de eerste tussentijdse meetresultaten binnen, en die zijn sinds ik met Herstelcirkel ben begonnen ook verbeterd. Een heel fijn gevoel, en ook goed voor mijn nachtrust."

Annemarleen Ridder, leefkrachtcoach bij Herstelcirkel in de wijk

"Herstelcirkel in de wijk scoort fantastische rapportcijfers. Zo'n 90 procent van de deelnemers uit de eerdere programma's zegt meer energie te hebben gekregen of gezonder te zijn gaan leven, en maar liefst 70 procent lukt het om daadwerkelijk met medicatie te minderen of zelfs te stoppen. De in Almelo gestarte groep is goed op weg; de zelf gestelde subdoelen worden door de meesten behaald. De kracht van dit initiatief zit hem in het motiverende karakter van de groep dat stimuleert om kleine, haalbare doelen te realiseren. De deelnemers wonen dicht bij elkaar en kunnen daardoor snel en regelmatig afspreken. Daarbij kunnen ze elkaar ook een hart onder de riem steken bij tegenslagen en dan samen een plan van aanpak formuleren. Ik hoop dat het initiatief veel navolging krijgt, in het kader van preventie. Mensen van medicijnen afhelpen: er is toch niets mooiers? Helemaal omdat mensen het zelf doen, vanuit hun innerlijke kracht. Met een beetje hulp van mij, maar vooral van elkaar."



▲ Annemarleen de Ridder © #ZORGINJEREGIO

Eric Veldboer, accountmanager bij Menzis:

"Menzis ondersteunt dit Almelose project van harte. Het versterkt de leefkracht van deelnemers waardoor ze weer kunnen doen wat voor hen belangrijk is. Ze krijgen meer energie en leven gezonder. Met medicijnen houd je diabetes type 2 vaak wel onder controle, maar het pakt de oorzaak niet aan. Een gezonde leefstijl (zoals goed eten, meer bewegen, bewuster ontspannen) doet dat wel en kan zelfs leiden tot herstel. En het mooie is dat het ook een sociale aanpak is, waarbij deelnemers elkaar ontmoeten en elkaar helpen en motiveren."



▲ Eric Veldboer © #ZORGINJEREGIO

9 november 2019, Tubantia