

Diabetes type2 is in vele gevallen te keren  
Vind ook de sleutel tot grip, energie en verbinding

## ‘Door Herstelcirkel ben ik als mens meer gegroeid’

Mensen met diabetes type 2 kunnen hun energie en balans terugvinden. Anja Scherphof (62) uit Almelo weet inmiddels hoe je dat doet.

Zij is deelnemer van ‘Herstelcirkel in de wijk’, een coöperatieve aanpak om je gezondheid te verbeteren. Zij heeft haar medicatie gehalveerd, beweegt meer, eet anders en is vier kilo afgevallen.



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

*‘Ik ervaar meer focus. Mijn stress is gedaald en dat leidt ook tot een lagere aanmaak van suiker. Ik voel me veel fitter en dat komt doordat ik de suikers en zoetstoffen heb kunnen verminderen.’*

*‘Door Herstelcirkel ben ik als mens meer gegroeid. Het opent mijn ogen. Juist in deze corona-tijd heb ik geleerd goed voor mezelf te zorgen. Mijn Leefkrachtcoach begeleidt me nu via de mail, de app en telefoon.’*



*‘Sinds Herstelcirkel ben ik vier kilo afgevallen. Ik heb mijn medicatie kunnen halveren. Mijn HbA1c is gedaald van 58 naar 52. Met hulp van mijn Leefkrachtcoach heb ik duidelijke doelen leren stellen en die haal ik.’*

*‘Ik ben meer vegetarisch en langzame koolhydraten als peulvruchten en volkoren granen gaan eten. Met een groepje van vier gingen we wandelen, door de corona zit ik nu dagelijks op de hometrainer’*



*‘Herstelcirkel schudt je wakker. Sluit je aan, want je krijgt handvatten en je verbetert je gezondheid en energie.’*

### Goed nieuws

Diabetes 2 ontstaat veelal door een ongezonde leefstijl. Door beter eten, meer bewegen en ontspannen kun je de diabetes keren.

Dat klinkt eenvoudiger dan het is; veranderen van leefstijl blijkt in je eentje niet zo makkelijk. Daarom is er nu Herstelcirkel in de wijk. Je stelt zelf doelen en met een groep van 16-20 deelnemers leer je sneller nieuw gedrag.

Ruim 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. Je huisarts en praktijkondersteuner blijven verantwoordelijk voor de diabeteszorg.

### Wilt u ook uw diabetes keren?

Woont u in de Achterhoek, Arnhem, de Gelderse Vallei, Nijmegen of Twente? Meld u dan nu aan voor deelname. Kijk op [www.herstelcirkel.nl](http://www.herstelcirkel.nl)

Herstelcirkel  
in de wijk

Federatie  
Eerstelijnszorg  
Almelo e.o.