

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

'De groep is een schop onder mijn kont!'

Mensen met diabetes type 2 kunnen in de meeste gevallen hun energie en balans terugvinden. Hanny van Spriel (74) uit Rhenen 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 diabetes- en cholesterolmedicatie kunnen stoppen, beweegt meer, eet anders en is 17 kilo afgevallen.



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

'Bij Herstelcirkel moet je veel zelf doen. Ik vroeg me in het begin af of zo'n groep wel werkt. Nou en of. Met hulp van de groep en van mijn Leefkrachtcoach lukt het. Mijn tip? Al zie je er nog zo tegen op; probeer het!'

'Door Herstelcirkel ben ik meer gaan wandelen en fietsen. In mijn eentje ging ik het bos niet meer in; nu wel. Ik zit nu ook op Pilatus. Mijn eten bevat veel groenten; aardappelen, pasta, witte rijst en brood laat ik met weinig moeite staan.'



'Ik ben 17 kilo afgevallen. Heb vrijwel al mijn medicatie kunnen stoppen! Mijn nuchtere glucose ligt nu rond de 6. Ik slik nog één pil tegen hoge bloeddruk.'

'Zonder groep was het me niet gelukt. Dan zou ik snel niet meer zo gemotiveerd zijn. Ik heb nu aanspraak; het is heel gezellig om er samen op uit te gaan.'



'Mijn huisarts zie ik nooit. Mijn praktijkondersteuner vindt het fantastisch!'

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 is in je eentje niet zo makkelijk.

Daarom is er nu Herstelcirkel in de wijk. Een groep van 16-20 deelnemers trekt samen op om nieuw gedrag te leren. 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.

De huisarts en praktijkondersteuner hebben vooral een ondersteunende rol; zij 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 nú aan voor deelname. Kijk op www.herstelcirkel.nl

Herstelcirkel
in de wijk