

Herstelcirkel in de wijk

Pakweg een miljoen Nederlanders (!) heeft diabetes type 2 en dat aantal groeit. In de wijk Nijmegen-Noord werken mensen samen aan hun gezondheid, ondersteund door een coach, een huisarts en een regisseur uit eigen kring. En met resultaat. 'Je moet het zelf doen, maar je staat er niet alleen voor.'

door Arjan Broers

De cijfers over diabetes type 2 zijn schokkend. Eén miljoen Nederlanders heeft het en daar komen er elk jaar 75.000 bij. Van de 65-plussers heeft maar liefst een op de acht ouderdomssuiker, zoals het ook wel wordt genoemd. En dat betekent vaak: dagelijks medicijnen gebruiken, aangepast eten, hoge bloeddruk, chronische vermoeidheid en grotere kans op hart- en vaatziekten.

Twee jaar geleden ontdekte José Toonen-Cloosterman (54) dat ze diabetes heeft. 'Ik liet me controleren omdat ik op de leeftijd kwam waarop mijn moeder ooit een hersenbloeding kreeg', vertelt ze. 'Toen ik hoorde dat ik suiker had schrok ik. Ik nam ik me voor niet aan de medicijnen te gaan. Maar hoe?'

Inmiddels doet José mee aan de eerste Herstelcirkel in de wijk, een proefproject in Nijmegen-Noord, dat najaar 2016 begon. Ze is behalve deelnemer ook de benoemde aanjager van een groep van twintig wijkbewoners die zelf de regie willen nemen over hun gezondheid. 'We komen elke maand bij elkaar', zegt ze, 'ook hebben we kleinere groepen en een appgroep om elkaar te informeren of op te peppen. Zo ontstaan er bijvoorbeeld spontaan fiets- of wandeltochten als het mooi weer is. Het werkt geweldig.'

De cirkel wordt begeleid door een huisarts en een 'Leefkrachtcoach': gezondheidskundige Tamara Baert. Zij ondersteunt met informatie, gesprekken en het stellen van doelen. 'Welke voedingsadviezen zijn echt zinvol? Welke haalbare doelen kun je stellen?', zegt ze. 'Maar ook: welk verdriet of ongemak zit er achter een ongezond leefpatroon? Hoe kun je daar anders mee omgaan? Zo help ik mensen om het zelf te doen. Dat is vernieuwend.'

De betrokken huisarts heet Henk Schers, hij is werkzaam bij Zorggroep Stielo en tevens onderzoeker aan de Radboud Universiteit. 'Ik vond al langer dat we diabetes te veel medicaliseren', zegt hij. 'Een diabeet krijgt eens per kwartaal een gesprek met mij of de praktijkondersteuner en staat er na tien minuten weer alleen voor. Nu heb ik bijvoorbeeld een gesprek van een uur met een groepje deelnemers die mijn kennis over de afbouw van medicatie gebruiken om er zelf mee aan de gang te kunnen. De deelnemers stimuleren en motiveren elkaar in dat proces. Dat is echt heel iets anders.'

Het idee voor Herstelcirkel ontstond toen Schers in contact kwam met ondernemer Huub ter Haar. Die zag in zijn eigen omgeving een oudere worstelen met suiker en verdiepte zich in het grotere plaatje. Hij ging zien dat de enorme groei van het aantal mensen met diabetes type 2 geen kwestie is van ziekte, maar van gezondheid. Ter Haar: 'Waarom ligt er zoveel snoep en geraffineerd eten zo goedkoop in de supermarkt? Waarom richten we onze samenleving in op gemak en zo weinig mogelijk beweging? Waarom voelen zoveel mensen zich eenzaam? Dat zijn de onderliggende vragen.'

De eerste Herstelcirkel in de Wijk is een coöperatie, ondersteund door zorgverzekeraar Menzis. De deelnemers zijn er lid van en betalen een klein bedrag. Daarmee beloven ze in ieder geval een jaar mee te doen. Ter Haar: 'Mensen zijn zelf verantwoordelijk, maar ze hoeven het niet alleen te doen. Die twee worden nogal eens door elkaar gehaald.'

Voor deelnemer José Toonen is dat precies de opluchting van de Herstelcirkel. 'Ik moet het zelf doen, maar ik sta er niet alleen voor', zegt ze. 'Ik verdwaal niet meer in duizend websites met voedingstips en het is fijn om te weten dat mensen in de buurt in hetzelfde schuitje zitten. Het is niet voor niets dat iedereen nog meedoet en dat na een half jaar al 41 van de gestelde 50 doelen zijn (deels) gehaald. De helft van ons hebben hun medicijnen afgebouwd of zijn zelfs helemaal gestopt!'

Dat laatste brengt wel twee problemen met zich mee. Het eerste is dat het voor een zorgprofessional niet gemakkelijk is om de juiste afstand te bewaren. 'Voor je het weet ben je een hulpverlener', zegt leefkrachtcoach Tamara Baert. 'Het is spannend om patiënten meer regie te geven', erkent ook huisarts Henk Schers, 'want ik ben wel medisch verantwoordelijk.'

En er is nog iets ingewikkelds, want zowel de huisarts als de zorgverzekeraar krijgt een vergoeding voor de ziekte van een patiënt – en niet voor iemand die gezond is. Hoe meer diabeten zichzelf genezen met behulp van een herstelcirkel in de wijk, hoe lastiger het wordt om de professionele ondersteuning te betalen. 'De zorg financiert de bestrijding van ziekte, niet de bevordering van gezondheid', zegt Huub ter Haar. 'Terwijl dit een fortuin aan zorgkosten bespaart.'

Dat neemt gelukkig niet weg dat er landelijk veel belangstelling is voor het proefproject in Nijmegen-Noord, waarover geen van de betrokkenen ook maar iets negatiefs kan verzinnen. 'Ik voel me fijner en ik ben nog steeds niet aan de medicijnen', zegt José Toonen. 'Zo simpel is het.'

www.herstelcirkel.nl