

Kan ik diabetes keren?

Blog #3 Peter de Bie

Even voorstellen

"Mijn naam is Peter de Bie (56 jaar). 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?

 Nijmegen Lent / Oosterhout



20 deelnemers



Coöperatie



Regisseur

Na de feestdagen

De feestdagen zijn weer voorbij. Meestal een tijd waarin je iets te veel eet en drinkt en ook wel wat aankomt. Tot mijn verbazing is dat dit jaar bij mij niet gebeurd. Mijn bloedsuikerwaarden waren na de feestdagen lager dan ervoor! Toch heb ik niet het gevoel iets te kort te zijn gekomen. Ik heb lekker relaxed gedaan; hoewel de vakantie nog wel iets langer had mogen duren...

Steun uit de groep

In de groep heeft een aantal mensen er last van dat ze de positieve resultaten van vóór de Kerst niet helemaal in een opgaande lijn kunnen doorzetten. Tijdens de groepsavond deelden velen hun mineurstemming. Dat alleen al geeft steun; ik zie het slechts al een momentopname waar je je niet al te veel op moet vastpinnen.



Voorjaar

De feestdagen zijn voor mij een tijd van vooral gezellig binnenzijn. Nu lengen de dagen; het weer nodigt uit om erop uit te gaan. Lekker bewegen, met de fiets naar het werk en leuke dingen gaan doen. De winterslaap is voorbij.

'Ik besef dat een blijvende verandering van eten, bewegen en ontspanning van binnenuit begint.'

Een zoektocht

Komende weken gaan we in groepjes thema's oppakken die voor ons spelen. Denk aan omgaan met en afbouw van medicatie, de weerstand tegen bewegen, bewustwording en dat soort zaken. De kennis en inzichten die daaruit voortkomen delen we met de hele groep. We hopen elkaar daarmee te kunnen stimuleren in het behalen van onze doelen.

Verandering van binnen

Ik besef dat een blijvende verandering van eten, bewegen en ontspanning van binnenuit begint. Daarom doe ik mee met het groepje bewustwording. We gaan kijken wat het keerpunt voor eenieder is om anders met diabetes om te willen gaan. Ook verkennen we de patronen die de diabetes hebben veroorzaakt. Hoe ik die kan doorbreken? We willen ook handvatten vinden die leiden tot een keuze van binnenuit.

Ik heb er zin in om die vragen te bespreken! Ik hoop jullie er de volgende keer meer over te kunnen vertellen."



'Mijn bloedsuikerwaarden waren na de feestdagen lager dan ervoor!'

Herstelcirkel in de wijk is een coöperatie van twintig mensen met diabetes in Nijmegen-Noord, die gedurende een jaar met meer zelfsturing hun diabetes willen 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

