

Weer grip op diabetes door andere leefstijl

[Home](#) / [Nieuwsoverzicht](#) / [Nieuws](#) / [Weer grip op diabetes door andere leefstijl](#)



Vandaag start in Nijmegen het project 'Herstelcirkel in de Wijk'. Via dit project willen twintig mensen met diabetes type 2 via zelfsturing diabetes keren.

29 september 2016

Tijdens Herstelcirkel in de Wijk stimuleren lotgenoten elkaar tot gezonder eten, meer bewegen en leren zij ontspannen. Daarbij krijgen zij ondersteuning van een Leefkrachtcoach die aan huis komt om deelnemers te ondersteunen bij het oppakken van de gewenste regie.

Ook doen deelnemers mee aan activiteiten zoals een kooksessies waar zij leren om gezond én lekker te koken. De deelnemers organiseren initiatieven voor en met elkaar die hen ondersteunen bij het oppakken van de gewenste gezonde leefstijl.

Het project is een initiatief van twee huisartsenpraktijken in Lent en Oosterhout, verenigd in de zorggroep STIELO.



Henk Schers

Huisarts en onderzoeker

Rode draad is dat mensen zelf de regie pakken, zodat veranderingen in leefstijl beklijven. De groepsdynamiek van gezondheidsbevordering kan het verschil maken.

Het project wordt geëvalueerd door onderzoekers van het Radboud universitair medisch centrum. Wanneer blijkt dat het concept aanslaat, is de kans groot dat een identieke strategie ook kan werken bij andere chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en chronische longziekten.

Menzis ondersteunt het traject van harte:



Patrick Stoteler

Menzis, regiomanager Gelderland

Wij vinden het erg belangrijk om mensen te versterken in hun leefkracht. Om inzicht te krijgen in wat mensen met diabetes belangrijk vinden, hebben zo'n dertig mensen ons een kijkje gegeven in hun leven met diabetes.

Gedurende twee weken hielden ze een online dagboek bij over waar ze in het dagelijks leven tegenaan lopen en hoe ze graag ondersteund willen worden. Eigen regie kunnen voeren is daarbij een belangrijke pijler gebleken.



Huub ter Haar

STIELO

De gezondheidszorg functioneert prima bij acute aandoeningen, maar biedt soms onvoldoende soelaas voor mensen met een chronische aandoening. In het geval van diabetes worden vooral de gevolgen aangepakt. Het aanpakken van de oorzaak, vaak een ongezonde levensstijl, is veel moeilijker. Daardoor blijven mensen afhankelijk van medicijnen.

Iedere deelnemer kan met lotgenoten in de Herstelcirkel eruit pikken wat bij hem of haar past. Ik kan me voorstellen dat het makkelijker is om meer te bewegen en gezonder te eten wanneer je dat doet met bekenden in de buurt.



Al twintig jaar probeer ik gezonder te leven, maar ik ben al die jaren afhankelijk gebleven van pillen voor een lage bloedsuiker. Ik probeer gezond te eten en op gewicht te blijven, maar de klachten zijn verergerd.

Ik ben nu hartpatiënt, wondjes helen slechter en ik heb dove plekjes op de benen. Door de diabetes ben ik zo moe dat ik na mijn werk geen puf meer heb om te bewegen. Met een Leefkrachtcoach vind ik misschien nieuwe manieren.

Ik ben ook benieuwd naar de kooksessies. Verder kan ik misschien met lotgenoten in de wijk vaker een fietstocht maken. In mijn eentje vind ik dit lastig.

Deelnemer Marja Hendriks (42) wil graag meer afvallen:

Sinds bij mij begin januari diabetes type 2 geconstateerd is kon ik lekkernijen laten staan en ben ik zelfs twintig kilo afgevallen. Al snel werd het dieet toch lastiger. En dat, terwijl ik meer wil afvallen.

Ik verwacht dat ik dankzij de Herstelcirkel noodzakelijke veranderingen beter kan volhouden. Ik heb een zittend beroep en merk dat ik een stok achter de deur nodig heb om bijvoorbeeld te gaan sporten. Dat lukt aardig met vriendinnen met wie ik regelmatig afspreek om te lopen.

Uiteindelijk hoop ik weer van de medicijnen af te komen. Ik wil minder vaak voor controles naar het ziekenhuis en huisarts moeten.

Lees verder

Wilt u meer weten over Herstelcirkel in de wijk?

- > [kijk op stielo.nl](#)
- > [Diabetes patiënten bepalen zelf de behandeling](#)

Menzis Media, 290916