

Kan ik diabetes keren?

Blog #2 Peter de Bie

Even voorstellen

"Mijn naam is Peter de Bie (56 jaar). Ik heb diabetes type 2 en beseft me dat ik echt iets moet veranderen in mijn leefpatroon, maar dat lukt me niet alleen. Daarom neem ik deel aan 'Herstelcirkel in de wijk'.



Op en neer

Ik ben nu ruim twee maanden bezig. Bij de intake heb ik met mijn Leefkrachtcoach als doel gesteld om koolhydraat-arm te gaan eten, zodat mijn gewicht binnen vier maanden onder de 100 kg komt en ik de metformine kan halveren. Ik eet inderdaad meer koolhydraatarm; dat lukt wel aardig. Er is al iets van mijn gewicht af. De bloedsuikers zijn een tijdje gedaald, maar stegen toen ik een week verkouden was. Dit heeft (natuurlijk) ook te maken met wat ik eet en drink; ik moet toegeven dat ik af en toe de fout in ga met snacks en biertjes...

Bewustwording

Sinds de start van Herstelcirkel is het voor mij duidelijker geworden *wanneer* en *waarom* ik behoefte heb aan (te) veel eten en drinken. Mijn gevoel is daarin leidend. Soms voel ik me zó leeg en moe, dat ik behoefte heb aan iets extra's en dat nekt me daarna weer. Als ik voldoende ontspan en leuke dingen doe, is die behoefte veel minder.

'Ik moet toegeven dat ik af en toe wel de fout in ga met snaaien en biertjes drinken ...'

Patronen doorbreken

Ik probeer nu vaker en eerder te voelen wanneer ik te moe word, om te voorkomen dat ik ga snaaien of drinken. Op tijd rusten of iets doen wat me plezier en energie geeft, is daarbij heel belangrijk. Bewegen vind ik ook prettig, maar ik moet me er soms wel toe zetten. Helemaal vanzelf gaat dat nog niet.



Een zoektocht

Daarom probeer ik erachter te komen waar ik werkelijk blij van word en wat me energie geeft. In de loop der jaren heb ik een aantal gewoontes aangeleerd; ik begin te zien dat ik daar van af wil. Die gewoontes hebben mijn leven eigenlijk ook wel een beetje saai gemaakt. Het is een boeiende ontdekkingstocht om het ware plezier weer terug te vinden. Ik zie een opgaande lijn, maar zal die zich voortzetten?

Helpt Herstelcirkel?

We zijn als (sub)groep al vaker samen gekomen. Dat is informatief en stimulerend: de startbijeenkomst met partners, de invulling van de coöperatie, een avond met een orthomoleculair diëtiste, de uitwisseling van recepten en de onderlinge wandel- en fietsafspraken. Aangemoedigd door Herstelcirkel fiets ik nu twee keer per week naar mijn werk. Ik denk dat we elkaar nog meer kunnen ondersteunen, maar dat moet nog groeien.”



‘Het is een ontdekkingsstocht om het ware plezier weer terug te vinden.’

Herstelcirkel in de wijk is een coöperatie van 20 mensen met diabetes in Nijmegen-Noord, die met zelfsturing hun diabetes willen keren. Dit wordt 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.
Peter wil zijn leefstijl
veranderen en daarmee
zijn diabetes type 2 keren.
Reageren? Mail naar
welkom@herstelcirkel.nl*

Herstelcirkel in de wijk

Partners



Radboudumc

