

Samen genezen zonder dokter

Het Nijmeegse buurtinitiatief 'Herstelcirkel in de wijk' helpt suikerpatiënten van de pillen af. De resultaten zijn verbluffend.

FRANK HERMANS

NIJMEGEN

70 procent van de deelnemers heeft minder of helemaal geen pillen meer nodig. Bijna 100 procent eet gezonder. 60 procent valt af. 90 procent weet betere keuzes te maken, die leiden tot bijvoorbeeld een zeker bij suikerziekte noodzakelijke goede nachtrust.

Het zijn stuk voor stuk klinkende resultaten waarmee de deelnemers van zogeheten 'Herstelcirkels in de wijk' kunnen pronken. Wetenschappelijk vastgesteld door onderzoekers van het Radboudumc.

Onderscheidingen

Koploperprijs, onderscheiding voor 'meest innovatieve en inspirerende project in de regionale eerste lijn' (Radboudumc, juni 2017)

NDF Lambertprijs, onderscheiding voor 'initiatief dat verschil maakt voor mensen met diabetes' (Nederlandse Diabetes Federatie, maart 2018)

VBHC (Value Based Health-care) Excellence Award, erkenning voor verbeteren van gezondheid van diabetes 2-patiënten (VBHC Europe, april 2018)



Willy van Merm met vriendin Ferie. BERT BEELEN

In groepjes van zestien tot twintig ondersteunen buurtbewoners met suikerziekte elkaar. Door gezamenlijk te wandelen of te fietsen. Met elkaar te koken. Samen ontspanningsoefeningen te doen. Een huisarts kijkt alleen over de schouder mee. In 2016 begonnen de eerste groepen in Nijmegen-Noord. Inmiddels zijn dit soort 'herstelcirkels' actief in Nijmegen, Lent en Oosterhout (drie), Huissen en Elst. „In september beginnen nieuwe gezondheidsgroepen in Bommel, Duiven, Arnhem en nog meer plaatsen in Gelderland. Ze verspreiden zich als een olievlek”, aldus initiatiefnemer en innovatiecoach Huub ter Haar.

Doel van de gezondere leefstijl is uiteindelijk suikerziekte zo veel mogelijk uit het lijf te verdrijven. Zodat medicijnen, als het even kan, achterwege kunnen blijven.

Of het gezondere gedrag beklijft? Voor de meeste deelnemers wel; zij gaan door met activiteiten als wandelen en kennis vergaren. Meerjarig onderzoek van Radboudumc moet dit in de toekomst nog verder aantonen.

Ter Haar: „Een aantal blijft de ondersteuning zoeken van Herstelcirkel, anderen lukt dat na de eerste begeleidingsperiode zelfstandig. Voor allemaal geldt, dat ze erin slagen vanuit eigen kracht hun leven te veranderen. Eerder bleven ze afhankelijk van de medicijnen, ondanks alle inspanningen van zorgprofessionals om de leefstijl te helpen verbeteren.”

Bij de uitreiking in maart van de NDF Lambertprijs (zie kader) was professor Steven Lamberts vol lof. „Diabetes 2 groeit. Dit heeft de samenleving nodig. Een voorbeeld van hoe nieuw denken kan worden omgezet naar nieuw doen.”

Frisdrank en kiloknallers uit het menu

LENT

Hij heeft zichzelf genezen verklaard. „Tien jaar heb ik medicijnen geslikt voor mijn suikerziekte. Maar de bloedsuiker is al twee jaar goed. Ik heb geen diabetes meer.”

Ook de medicijnen tegen hoge bloeddruk en hoge cholesterol heeft hij niet meer nodig. Hoe hij dat geflikt heeft? „Ere wie ere toekomt, het is de Herstelcirkel in Lent, die mij het eerste zetje heeft gegeven.”

Wandelen met buurtbewoners op de woensdagavond leidde al snel tot minder kilo's. „Nu loop ik per week 75 kilometer.” Intussen is hij 18 kilo kwijt. „Ik drink ook geen frisdrank meer. Alleen nog kraanwater. Net zo lekker.”

De kiloknallers gingen ook uit zijn menu. Zijn vriendin Ferie hielp hem erbij. „Ik ben al een jaar geen lid meer van de Herstelcirkel. Hoeft niet meer dankzij Ferie. Wekelijks wandelen we heel wat uurtjes met zijn tweeën. Samen verzinnen we lekkere én gezonde recepten.”