

Diabetes type2 is in vele gevallen te keren
Vind de sleutel tot regie, energie en geluk

Herstelcirkel
in de wijk

'Ik voel me super super goed. Dit had ik twintig jaar eerder moeten doen!'

Mensen met diabetes type 2 kunnen in de meeste gevallen hun energie en geluk terugvinden. Het geheim is om de eigen sleutel van verandering te vinden, en daardoor met plezier beter te eten, meer te bewegen en te ontspannen.

Willy van Merm (71) weet inmiddels hoe je dat doet. En met succes. Hij is deelnemer van 'Herstelcirkel in de wijk', een nieuwe coöperatieve aanpak om je leefkracht te verbeteren.



'De groep stimuleert ontzettend. En dankzij de Leefkrachtcoach heb ik het heel snel op kunnen pakken. Ik ben zo blij met het resultaat!'

Winnaar van de Koploperprijs
Radboudumc erkent de vernieuwende aanpak van Herstelcirkel in de wijk met de Koploperprijs. De jury: 'Herstelcirkel is innovatief, inspirerend en vergroot de deelname van de burger in het keren van zijn aandoening.'

'In het begin had ik er weinig vertrouwen in, maar mijn plezier ontstond al snel. Ik heb in overleg met de praktijkondersteuner de metformine gehalveerd, kon stoppen met de bloeddrukverlagers en wil ook gaan stoppen met de statines.'



'Ik laat frisdranken en taartjes staan en heb mijn porties eten gehalveerd. Dat scheelt zo ontzettend veel. Zes maanden geleden was ik halverwege de tweede trap naar zolder doodop, en nu is het een fluitje van een cent.'



'Vroeger had ik een hekel aan bewegen. Nu wandel of fiets ik vier keer per week, met veel plezier.'



Er is goed nieuws

Diabetes 2 ontstaat veelal door een ongezonde leefstijl. Er is goed nieuws! Door beter eten, meer bewegen en ontspannen kun je herstellen. Maar dat klinkt makkelijker dan het is, want veranderen van leefstijl is in je eentje niet makkelijk.

Daarom is er nu Herstelcirkel in de wijk. Een groep van twintig deelnemers trekt samen op om nieuw gedrag te verinnerlijken. Tweederde van hen lukt het om meer energie te krijgen en gezonder te leven en ruim de helft weet de medicatie te verminderen of te stoppen. De huisarts en praktijkondersteuner hebben vooral een ondersteunende rol; zij blijven verantwoordelijk voor de diabeteszorg.

'Ik stond zondag op de weegschaal en gilte het uit. Vijftien kilo afgevallen in nog geen zes maanden ...! Nog even en je ziet mijn six-pack ;-).'

Wilt u ook uw diabetes keren?

Woont u in Gelderland? Meld u dan nu aan voor deelname. Kijk op www.herstelcirkel.nl