



Deelnemer Willy van Merm: 'Wekelijks wandelen we heel wat uurtjes. Samen verzinnen we lekkere én gezonde recepten'.

Herstelcirkel in de wijk

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 bij suikerziekte noodzakelijke goede nachtrust'.



'Na 10 jaar ben ik geen patiënt meer'

'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 die mij het eerste zetje heeft gegeven.'

Aan het woord is deelnemer Willy van Merm (72). Hij zegt dit in een [artikel](#) in De Gelderlander.

De regionale krant maakt de balans op van twee jaar Herstelcirkel in de wijk in Nijmegen-Noord, die vorm krijgt in samenwerking met zorggroep Stielo.

De schets heeft oog voor de resultaten en de opschaling. De komende jaren wijzen uit of het nieuwe en op gezondheid gerichte gedrag onder de deelnemers beklijft. Lees [hier](#) meer.

[Klik hier](#)