



WILLIE (72) HEEFT GEEN DIABETES, HOGE BLOEDDRUK EN HOOG CHOLESTEROL MEER

Buurtbewoners stimuleren elkaar gezond te leven

In een 'Herstelcirkel in de wijk' stimuleren buurtbewoners met diabetes type 2 elkaar gezonder te leven. Met succes! Willie van Merm (72) uit Lent loopt nu met gemak dertig kilometer of maakt even met de fiets een ommetje van zeventig kilometer. Hij heeft geen diabetes meer. De medicijnen tegen hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol en het vasthouden van vocht zijn ingeleverd bij de apotheek. De steunkousen liggen ongebruikt onderin de kast en de weegschaal wijst negentien kilo minder aan.

Leven zonder medicijnen is geweldig", vertelt Willie. "Ik heb geen last van bijwerkingen meer. Ik voel me twintig jaar jonger en kan alles aan. Echt, ik ben ontzettend gelukkig!" Aan het afbouwen en stopzetten van de medicatie kwam geen dokter te pas. "Pas achteraf heb ik het tegen de huisarts verteld." Precies zoals de initiatiefnemers van de Herstelcirkel het graag zien: eigen verantwoordelijkheid en de zorg op afstand. En dan te bedenken dat Willie het eerst helemaal niet zag zitten. "Op de informatiebijeenkomst zag ik bij het buffet radijsjes liggen en



'Gemiddeld lopen we in een week vijftig tot zestig kilometer'

groentesappen staan. Daar begin ik dus echt niet aan, dacht ik direct. Ik lust van dat alles niks, zei ik tegen mijn vriendin Ferie. Dat was niets voor mij." Hij liet zich overtuigen toch mee te doen.

WEKELIJKS FRIETJE

Radijsjes en groentesappen staan nog steeds niet op het menu van Willie. "Ik eet nog gewoon aardappels en vlees, maar wel minder. Ook eet ik nu heel veel groente. Dat is echt geen offer, hoor. Wel ben ik gestopt met frisdrank. Naast koffie drink ik alleen nog maar water. Elke vrijdag gaan Ferie en ik uit eten. We eten dan in de cafetaria

DR. SCHERS: 'DE ZORG WERKT VAAK VERSTIKKEND'

In je eigen omgeving en samen met gelijkgestemden werken aan een duurzame verandering van je leefstijl. Wij noemen dat leefkracht." Volgens huisarts dr. Henk Schers, één van de initiatiefnemers, verklaart dat het succes van 'Herstelcirkel in de wijk'. "Een belangrijke factor is het op afstand plaatsen van de zorg. De zorg werkt vaak verstikkend, artsen en verpleegkundigen ontnemen mensen hun eigen verantwoordelijkheid. In de Herstelcirkel mogen mensen zelf hun medicatie aanpassen, als ze het maar aan ons doorgeven. Eigenlijk is het gekkenwerk hoe we in de zorg met

chronische aandoeningen omgaan. We bieden één pakket voor iedereen, maar zo werkt het niet in het leven. Iedereen in de zorg doet weliswaar zijn best, maar het is bedroevend wat we bereiken. Langs chemische weg, met medicatie, kunnen we natuurlijk bepaalde waarden op orde krijgen. Ondertussen worden we wel steeds zwaarder, bewegen we te weinig en hebben steeds meer mensen diabetes. In de zorg werken we met protocollen, die voorzien wel in het ophogen of uitbreiden van medicatie, maar niet in het verminderen. Daar is echt behoefte aan."

Het succes van de Herstelcirkel heeft dokter Schers vertrouwen gegeven in de toekomst. "Mede door internet weten mensen steeds meer over hun eigen lichaam en klachten. De mogelijkheden om thuis metingen te verrichten nemen toe. In combinatie met het onderling uitwisselen van ervaringen en het samen ontwikkelen van ander gedrag ontstaat een erg krachtige aanpak." Ondertussen zullen de dokter en de verpleegkundige zichzelf een andere rol moeten aanmeten. "Ze moeten meer terugtreden. Ze moeten leren vraaggestuurd, coachend te werken."

BIJNA 100% DEELNEMERS EET NU GEZONDER

In een Herstelcirkel stimuleren buurtbewoners met diabetes elkaar gezonder te leven. Een 'cirkel' telt maximaal twintig deelnemers. De deelnemers wandelen, fietsen of zwemmen samen, koken samen of doen samen ontspanningsoefeningen. De groep bepaalt samen wat ze willen en wat ze doen. Elke deelnemer stelt individuele, haalbare doelen op. Zorgverleners staan op afstand en zijn op afroep beschikbaar. Onderzoek van het Radboudumc laat zien dat een Herstelcirkel verrassend effectief is. Een groep van twintig deelnemers had bij aanvang bij elkaar 47 individuele doelen gesteld. Na een jaar waren 37 doelen gehaald. Bijna honderd procent ging gezonder eten, negentig procent had een betere nachtrust, zeventig procent kon met minder pillen toe (of had helemaal geen pillen meer nodig) en zestig procent viel af.

een frietje met een kroket", vertelt Willie lachend. "Dat is echt genieten." Aan het wekelijkse frietje gaat echter wel altijd een wandeling van minimaal twee uur vooraf. De combinatie van veel bewegen en het stoppen met frisdrank ziet Willie als de belangrijkste oorzaken van de verbetering van zijn gezondheid. Voorheen kocht het stel elke week zes tweeliterflessen frisdrank. Gemiddeld lopen ze in een week vijftig tot zestig kilometer. Meestal zo'n vijftien tot twintig kilometer per keer, maar een wandeling van dertig kilometer lopen ze ook zonder problemen. Of ze maken een fietstocht van ruim zeventig kilometer. Hoe anders was dat twee jaar geleden. "Mijn conditie was echt slecht. Bovenaan de trap stond ik altijd te hijgen. Als ik naar Bemmelerdijk (vijf kilometer verderop, red.) moest ik onderweg twee keer pauzeren. Ik had diabetes en gebruikte daarnaast medicijnen voor mijn bloeddruk, het cholesterolgehalte en het vasthouden van vocht.

Vanaf zijn 35ste is Willie taxichauffeur, een zittend beroep. Op zijn 72ste werkt Willie nog steeds twintig uur in de week als taxichauffeur, hij brengt kinderen met een beperking naar school. Maar als hij nu om vier uur 's middags thuiskomt, heeft Ferie de wandelrugzak en -schoenen al klaarstaan. "Zonder haar had ik misschien wel een terugval gehad", vertelt Willie eerlijk.

ZELF WILLEN

De leden van de Herstelcirkel lopen elke week vijf kilometer. Het tempo wordt aangepast aan 'de zwakste schakel'. In het begin had Willie erg veel moeite met de afstand. Dat duurde niet lang. "Op een gegeven moment werd het te weinig voor mij. Dan liep ik voorafgaand zelf al een kilometer of tien. Ik heb een jaar bij de groep gezeten en heel af en toe loop ik nog een stukje mee. De Herstelcirkel heeft me op het juiste spoor gezet. De leden van de groep stimuleren elkaar, maar je moet wel zelf willen." ■

Meer informatie?
Kijk op www.herstelcirkel.nl