

► **Chronische ziekten vaak gevolg leefstijl**

Weer zonder pillen het leven door dankzij 'herstelcirkel'

Twintig mensen met diabetes die elkaar helpen door gezonder te eten, meer te bewegen en beter te ontspannen. Het is een proef in Nijmegen-Noord.

Frank Hermans
Nijmegen

Stoppen met pillen slikken die bloedsuikerspiegel laag houden. Dat moet lukken bij uiteindelijk 80 procent van alle deelnemers in een nieuw Nijmeegs initiatief voor gezonder leven: de Herstelcirkel.

Donderdag begint een proef met twintig wijkbewoners met diabetes type 2 (suikerziekte, vaak als gevolg van overgewicht) in Nijmegen-Noord. Kern is dat lotgenoten elkaar stimuleren tot gezonder eten, meer bewegen en leren ontspannen. Een leefstijlcoach komt aan huis om met de deelnemer te bekijken wat beter kan. Ook krijgen deelnemers 'kooksessies' om te leren gezond én lekker te koken.

Initiatiefnemers zijn de Nijmegenaar Huub ter Haar (adviseur, tevens coach) en twee huisartsenpraktijken in Oosterhout en Lent.

Ter Haar: „Op eigen kracht veranderen is het moeilijkste wat er is. Het lukt beter met elkaar.”

Zijn initiatief klinkt Menzis zo

overtuigend in de oren, dat de zorgverzekeraar de proef in Nijmegen-Noord voor een groot deel betaalt.

Ter Haar: „De gezondheidszorg functioneert prima bij acute aandoeningen, maar biedt onvoldoende oplossingen voor de miljoenen mensen in Nederland met een chronische aandoening.



Op eigen kracht veranderen is het moeilijkste wat er is

— Huub ter Haar, coach

Voor de gevolgen van een ziekte worden aangepakt, niet de ongezonde leefstijl die daaraan vaak ten grondslag ligt. Daardoor blijven mensen afhankelijk van de medicijnen.”

Volgens Ter Haar bestaan geen standaardoplossingen voor een gezonder leven. „Iedere deelnemer kan met lotgenoten in de Herstelcirkel dat eruit pikken wat bij hem of haar past. Dat is voor de een samen boodschappen doen. Voor de ander gezonde én lekkere recepten bedenken. Of met elkaar praten over verdriet of frustraties. Ik kan me voorstellen dat het makkelijker is om meer te bewegen wanneer je dat kunt doen met bekenden in de buurt.” Een identieke strategie kan volgens hem slagen bij hartvaatziekten en bijvoorbeeld longziekten. „In alle gevallen is het lichaam op een of andere manier overbelast en daardoor uit evenwicht geraakt. Rode draad moet zijn dat mensen zelf de regie pakken, zodat veranderingen in leefstijl blijvend.”

Onderzoekers van het Radboudumc volgen het project en beoordelen de resultaten.



▲ Henk Stok

'De pillen zelf maken dikker'

Henk Stok
(65), Lent

„Ik hoop op een andere, nieuwe manier gemotiveerd te worden. Al 20 jaar probeer ik gezonder te leven, maar ik ben al die jaren afhankelijk gebleven van pillen voor een lage bloedsuiker. Ik probeer echt wel gezond te eten en op gewicht te

blijven, maar de klachten zijn in de loop der jaren toch erger geworden. De pillen zelf maken dikker. Ik ben nu hartpatiënt, wondjes helen slechter en ik heb dove plekjes op de benen. Het is makkelijk gezegd dat je veel moet bewegen, maar door de diabetes ben ik zo moe dat ik na mijn

werk geen puf meer heb. Met een leefstijlcoach vind ik misschien nieuwe manieren. Ik ben ook benieuwd wat de kooksessies aan nieuwe ideeën opleveren. Verder kan ik misschien met lotgenoten in de wijk vaker een fietstocht maken. In je eentje is het lastig, met anderen lukt het denk ik wel.”



▲ Marja Hendriks FOTO'S GERARD VERSCHOOTEN

'Ik heb stok achter de deur nodig'

Marja Hendriks
(42), Lent

„Ik heb officieel diabetes type 2 sinds januari. In het begin kon ik 'verboden lekkernijen' best makkelijk laten staan. Al met al ben ik zelfs 20 kilo afgevallen, maar al snel werd het dieet toch lastiger. En dat, terwijl ik nog wel wat

meer mag afvallen. Ik verwacht dat ik dankzij de Herstelcirkel noodzakelijke veranderingen beter kan volhouden. Dan denk ik aan gezonder eten, maar ook aan meer bewegen en meer ontspanning. Ik heb een zittend beroep in mijn eigen administratiekantoor. Ik merk dat je een stok achter

de deur nodig hebt, bijvoorbeeld ook om te sporten. Dat lukt al aardig met vriendinnen met wie ik nu vaker afspraak om te lopen. Uiteindelijk hoop ik weer van de medicijnen af te komen. Ik wil weer minder vaak voor controles naar het ziekenhuis en de huisarts moeten.”