



José Toonen, deelnemster: 'Ik hoef nog steeds niet aan de medicijnen, mijn bloedwaarden zijn verbeterd. Zo kan ik langer genieten van mijn kleinkinderen!'

[Bekijk in je browser](#)

Coöperatieve aanpak keert chronische ziekte

De twintig deelnemers aan de allereerste Herstelcirkel in de wijk (Nijmegen-Lent en Oosterhout) hebben na een jaar een forse verbetering van hun gezondheid bereikt: minder medicatie, een andere leefstijl en minder vaak naar de dokter.

In de coöperatie werken zij aan het keren van hun diabetes type 2. Veertien van de achttien deelnemers (70%) hebben de medicatie kunnen verlagen of afbouwen. 95% is meer koolhydraatarm gaan eten en 60% laat een daling zien van de BMI. Dat blijkt uit de onderzoeksresultaten van Radboudumc.

Onderscheidend

Dr. Henk Schers (Radboudumc): 'Herstelcirkel onderscheidt zich: het is een groepsaanpak in de wijk, de medische zorg neemt zoveel mogelijk afstand, er wordt maximale regie bij de deelnemers zelf gelegd (deze kunnen bijvoorbeeld hun medicatie aanpassen) en het helpt om gedragsverandering duurzaam te verinnerlijken. Afgaande op de eerste resultaten lijkt deze aanpak veelbelovend'.

'We willen innovatieve concepten het liefst op kleine schaal uitproberen, en wanneer deze veelbelovend zijn, opschalen', aldus Joris van Eijck, directeur zorg bij Menzis. 'Positieve gedragsverandering kan tot veel gezondheidswinst leiden. Door het zelfhelend vermogen en samenwerking worden deelnemers gezonder én besparen we op zorgkosten.'

'Wij zien dat de groepsdynamiek bepalend is voor het succes: deelnemers inspireren elkaar, gaan samen wandelen en koken en zijn ook elkaars stok achter de deur. De lokale aanpak verlaagt de drempels; we hebben hier in de wijk nu wekelijks bijvoorbeeld vijf vaste beweegmomenten', aldus Rob van Damme, manager a.i. van Zorggroep Stielo.

[Klik hier](#)