

Herstelcirkel biedt grip op diabetes

2 OKTOBER 2016 IN NIEUWS, ZELFMANAGEMENT

Met de Herstelcirkel in de Wijk stimuleren bewoners met diabetes type 2 elkaar tot gezonder eten, meer bewegen en te leren ontspannen. Daarbij krijgen zij ondersteuning van een Leefkrachtcoach die aan huis komt om deelnemers te ondersteunen bij het oppakken van de gewenste regie.

De start was op 29 september jl. bij twee huisartsenpraktijken in Lent en Oosterhout (Gld.), verenigd in de zorggroep STIELO. Zo'n 20 wijkbewoners doen ook mee aan activiteiten als een kooksessies waar zij leren om gezond én lekker te koken. De deelnemers organiseren initiatieven voor en met elkaar die hen ondersteunen bij het oppakken van de gewenste gezonde leefstijl.



Zelf regie

Het project is een initiatief van huisarts en onderzoeker Henk Schers: "Rode draad is dat mensen zelf de regie pakken, zodat veranderingen in leefstijl beklijven. De groepsdynamiek van gezondheidsbevordering kan het verschil maken."

Zorgverzekeraar Menzis ondersteunt het traject. "Wij vinden het belangrijk om mensen te versterken in hun leefkracht. Om inzicht te krijgen in wat mensen met diabetes belangrijk vinden, hebben zo'n 30 mensen ons een kijkje gegeven in hun leven met diabetes. Gedurende twee weken is een online dagboek bijgehouden over waar ze in het dagelijks leven tegenaan lopen en hoe ze graag ondersteund willen worden. Eigen regie kunnen voeren is daarbij een belangrijke pijler gebleken", aldus Patrick Stoteler, regiomanager voor de regio Gelderland bij Menzis.

Bij chronische aandoeningen

Het project wordt geëvalueerd door onderzoekers van het Radboudumc. Wanneer blijkt dat het concept aanslaat, is de kans groot dat een identieke strategie kan werken bij andere chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en chronische longziekten. Huub ter Haar begeleidt de proef namens STIELO: "De gezondheidszorg functioneert prima bij acute aandoeningen, maar biedt soms onvoldoende soelaas voor mensen met een chronische aandoening. In het geval van diabetes worden vooral de gevolgen aangepakt. Het aanpakken van de oorzaak, vaak een ongezonde levensstijl, is veel moeilijker. Daardoor blijven mensen afhankelijk van medicijnen. Iedere deelnemer kan met lotgenoten in de Herstelcirkel eruit pikken wat bij hem of haar past. Ik kan me voorstellen dat het makkelijker is om meer te bewegen en gezonder te eten wanneer je dat doet met bekenden in de buurt."



Nieuwe motivatie

Deelnemer Henk Stok (65) hoopt op een nieuwe manier gemotiveerd te worden. "Al twintig jaar probeer ik gezonder te leven, maar ik ben al die jaren afhankelijk gebleven van pillen voor een lage bloedsuiker. Ik probeer gezond te eten en op gewicht te blijven, maar de klachten zijn verergerd. Ik ben nu hartpatiënt, wondjes helen slechter en ik heb dove plekje op de benen. Door de diabetes ben ik zo moe dat ik na mijn werk geen puf meer heb om te bewegen. Met een Leefkrachtcoach vind ik misschien nieuwe manieren. Ik ben ook benieuwd naar de kooksessies. Verder kan ik misschien met lotgenoten in de wijk vaker een fietstocht maken. In mijn eentje vind ik dit lastig."

Beter volhouden

Deelnemer Marja Hendriks (42) wil graag meer afvallen. "Sinds bij mij begin januari diabetes type 2 geconstateerd is kon ik lekkernijen laten staan en ben ik zelfs twintig kilo afgevallen. Al snel werd het dieet toch lastiger. En dat, terwijl ik meer wil afvallen. Ik verwacht dat ik dankzij de Herstelcirkel noodzakelijke veranderingen beter kan volhouden. Ik heb een zittend beroep en merk dat ik een stok achter de deur nodig heb om bijvoorbeeld te gaan sporten. Dat lukt aardig met vriendinnen met wie ik regelmatig afspreek om te lopen. Uiteindelijk hoop ik weer van de medicijnen af te komen. Ik wil minder vaak voor controles naar het ziekenhuis en huisarts moeten."

(Foto cirkel: Kai19/Shutterstock, foto Henk Stok: Menzis/Zorggroep STIELO)