

# zo doe ik dat

## WIJKGERICHT WERKEN

De juiste zorg op de juiste plek. In dat kader werken huisartsen steeds meer samen met andere partijen in een wijk. Met zorgverleners, maar ook met de gemeente, maatschappelijk werk en vrijwilligersorganisaties. De een doet bijvoorbeeld mee aan 'Welzijn op recept', de ander aan 'Herstelcirkel in de wijk'.

TEKST: CORIEN LAMBREGTSE



### Herstelcirkel motiveert tot andere leefstijl

INGE NOBACHT,  
HUISARTS IN OOSTERHOUT

**H**erstelcirkel in de wijk is een lokale, groepsgerichte aanpak die mensen met diabetes uitnodigt om zelf vorm te geven aan meer leefkracht: eigen sturing, energie en een beter zelfbeeld. Het is een initiatief van zorgpionier Huub ter Haar, samen met zorgverzekeraar Menzis, een onderzoeksteam van het RadboudUmc en onze zorggroep Stielo, in Nijmegen-Noord. In september 2016 is de eerste groep van start gegaan, binnenkort starten we met de vierde groep. Het idee is dat mensen met diabetes elkaar helpen en motiveren om hun leefstijl te veranderen, bijvoorbeeld door anders te koken en meer te bewegen. Elke groep krijgt een jaar lang ondersteuning van leefstijlcoaches die groeps-, maar ook individueel advies geven.

Wij denken dat deze praktische, groepsgerichte aanpak beter werkt dan het advies dat een POH in de spreekkamer meegeeft. Hiermee verplaatsen we de zorg van de huisartsenpraktijk naar de wijk. Als huisartsenpraktijk werven wij de deelnemers voor de Herstelcirkel; wij vragen patiënten of ze er belangstelling voor hebben. Zodra we een stuk of twaalf geïnteresseerden hebben, gaat er een nieuwe groep van start.

In het begin heeft het ons natuurlijk tijd gekost om het programma op te zetten, maar we verwachten dat dit ons in de praktijk uiteindelijk toch ook tijd oplevert. Mensen die meedoen in de Herstelcirkel komen nog wel voor hun jaarlijkse controle naar de praktijk, maar niet meer voor de driemaandelijke controles. Zo nodig hebben we tussendoor contact, bijvoorbeeld over de aanpassing van medicatie. Als iemand zijn voeding aanpast en meer gaat bewegen, heeft dat al snel effect. Dat wordt ook precies bijgehouden door de onderzoekers van het RadboudUmc. Want we willen graag weten wat deze aanpak aan resultaten oplevert.

Het is mooi om te zien dat deze aanpak mensen echt helpt om hun leefstijl te veranderen. En dat terwijl de deelnemers heel verschillend zijn, zowel qua leeftijd als achtergrond. Er zijn inmiddels diverse wandelclubjes en ook een yogaclub uit de groepen voortgekomen. Officieel duurt het programma een jaar, maar daarna zetten veel deelnemers de activiteiten voort. Want elke week een uur samen lopen, is gewoon heel gezellig. ¶