



### **Veelbelovende start**

Herstelcirkel in de wijk is een coöperatie van burgers met diabetes type 2. Zij werken gedurende minimaal een jaar via voeding, beweging en ontspanning aan het blijvend keren van hun aandoening. Hoofddoel van de Herstelcirkel is om zelfsturing te vergroten en de gezondheid te verbeteren.

De allereerste coöperatieve 'Herstelcirkel in de wijk' kent een succesvol begin. Vanaf de start (sept 2016) zijn alle deelnemers nog steeds actief om hun diabetes type2 te keren. De groep komt plenair samen, en ook in subgroepen rond voeding, (afbouw van) medicatie, bewustwording en bewegen.

Volgens de meeste deelnemers is Herstelcirkel succesvol en noodzakelijk; zij ervaren meer bewustzijn, zelfsturing en verbetering van hun gezondheid. De groepsdynamiek blijkt hierin een zeer stimulerende rol te vervullen.

### **Tussentijds resultaat**

Van de zelfgestelde doelen rond voeding, beweging en/of ontspanning zijn 46 van de 50 doelen gerealiseerd of ligt men op koers. Inmiddels hebben de deelnemers vervolgoelen gesteld. De meeste deelnemers hebben hun voeding aangepast; velen zijn meer gaan bewegen en 9 (van de 18) hebben hun diabetesmedicatie kunnen verminderen.

De coöperatie heeft besloten deel te gaan nemen aan Nationale Diabetes Challenge 2017 (20 weken 5 km wandelen in eigen wijk plus een slotmanifestatie in Apeldoorn).

Meer weten over de werking?

[Klik hier](#)