

# Herstelcirkel in de wijk: zelf de regie over je gezondheid



In september start in Lent en Oosterhout (Nijmegen-Noord) het proefproject Herstelcirkel in de wijk. Doel: mensen met een chronische aandoening – in dit geval diabetes type II – coachen om zelf de regie te krijgen over het bevorderen van hun gezondheid. De focus ligt op het blijvend veranderen van leefstijl.

1 maart 2016

“Dat kan leiden tot minder of zelfs geen medicatie”, zegt Huub ter Haar, veranderingsdeskundige en projectleider. Diabetes type II is een van de snelst groeiende chronische aandoeningen in ons land. Huub:



*“We zitten nu op 850 duizend diabetici en dat gaat binnen tien jaar naar 1,4 miljoen. En het schokkende is: diabetes is meestal het voorportaal van nog meer aandoeningen.”*

*Nu wordt diabetes type II meestal behandeld met medicatie, ondersteund met aanwijzingen voor een andere leefstijl. Maar uit onderzoek blijkt: als je de leefstijl consequent en blijvend verbetert, kun je in veel gevallen terug naar je normale suikerwaarde en dus je medicatie afbouwen.*

*Met dit proefproject willen we bekijken in hoeverre herstel is te realiseren, als we ons meer richten op gedrag en gezondheid en minder op ziekte en zorg.*

## Elkaar aanmoedigen

De pilot start met een groep van dertig deelnemers, allemaal uit Lent en Oosterhout in Nijmegen-Noord, vertelt Huub:

*“Om te beginnen krijgen ze informatie hoe ze hun weerbaarheid, vitaliteit en herstellend vermogen kunnen versterken. Bijvoorbeeld met voeding, beweging en het bewust worden van hun lijf en gedrag. Vervolgens kiezen ze wat ze gaan aanpakken, hoe ze dat doen en met wie.*

*Een aantal kiest bijvoorbeeld voor een koolhydraatarm dieet, terwijl anderen zich richten op de schijf van vijf. En waar sommigen zich prettig voelen in een sportschool, gaan anderen liever samen wandelen. Zo gaan ze in kleinere groepen aan de slag, met gelijkgestemden. Individueel kan ook, maar we hopen dat mensen elkaar aanmoedigen.*

*Vandaar ook 'cirkel': de deelnemers zijn betrokken bij elkaar, er is een onderlinge band.*

## Deelnemers nemen het voortouw

“Uitgangspunt zijn de deelnemers zelf”, benadrukt Huub. “Zij nemen het voortouw. Zij hebben de regie, dus niet een zorgaanbieder of een zorgprotocol. Wel worden ze gecoacht door een deskundige.”

Om er zeker van te zijn dat het project ook echt aansluit op de behoeften van de diabetici ging Huub eerst luisteren:

*“Ik hebben al drie groepen met mogelijke deelnemers gesproken. Zij vertellen hoe ze diabetes beleven en hoe ze daar verbetering in willen aanbrengen. Zo leveren ze de bouwstenen voor het project.*

*Ook spreken we met zorgprofessionals, zoals huisartsen, diëtisten en praktijkondersteuners. Hierdoor weten wij goed wat er allemaal speelt en zijn zij beter voorbereid op hun ondersteunende rol.*

## Ook voor andere chronische aandoeningen

Het idee voor het project ontstond toen Huub zijn steeds zieker wordende schoonmoeder zag opknappen van diabetes, toen ze drastisch haar manier van leven veranderde.

Geïnspireerd door haar herstel en de wijze waarop ze weer de regie kreeg over haar eigen leven en gezondheid, wilde Huub dit grootser aanpakken en ging hij op zoek naar medestanders. Die vond hij in Henk Schers, huisarts in Lent en onderzoeker aan het Radboudumc, zorggroep STIELO – met twee huisartsenpraktijken in Lent en Oosterhout – en Menzis.

Patrick Stoteler, regiomanager bij Menzis:



*“We willen mensen stimuleren om in hun eigen leefomgeving hun leefkracht te versterken. Dan kunnen ze straks misschien zelfs zonder zorg – dat zou fantastisch voor hen zijn.*

*Slaat dit project aan, dan kunnen we het breder inzetten: in heel Nederland en ook voor andere chronische aandoeningen, zoals reuma, vaatziekten, artrose en kanker.*