

Kan ik diabetes keren?

Blog #1 Peter de Bie

Even voorstellen

Mijn naam is Peter de Bie, ik ben een man van 56 jaar. Ik heb al jaren overgewicht, maar heb er tot nu toe niet echt genoeg 'last' van gehad. Ik dacht altijd dat het met wat inspanning wel goed zou komen... Ik schrok toen ik diabetes type 2 kreeg. Toen werd me duidelijk dat ik toch echt iets moest gaan veranderen in mijn leefpatroon. Ik ben ervan overtuigd dat dat kan, maar dat lukt mij niet alleen. Daarom heb ik besloten om deel te nemen aan 'Herstelcirkel in de wijk', in Nijmegen-Lent en Oosterhout.



Waarom ik mee doe?

Het is moeilijk om in je eentje je leefpatroon te veranderen. Dat lukt misschien een tijdje en op discipline. Daarom was ik blij dat dit initiatief in onze wijk werd gestart. Ik verwacht dat je er in een groep samen aan kunt werken en elkaar tot steun kunt zijn. Ook op momenten dat het wat minder gaat. Ik hoop dat dit gaat lukken en uiteindelijk leidt tot een gezonde leefstijl.

Regie

Twintig enthousiaste wijkbewoners met diabetes type 2 hebben de allereerste coöperatieve Herstelcirkel in de wijk gestart. Wij gaan elkaar helpen gezonder te eten, meer te bewegen en beter te ontspannen. Wij hopen hiermee meer gelukkig te worden, energiever te zijn en onze medicatie te kunnen verminderen of zelfs helemaal te stoppen.

De Leefkrachtcoach helpt met de start van dit traject, maar het is de bedoeling dat wij verder zelf de regie pakken.

'Ik weet het, leefstijl is mijn medicijn. Beter eten, meer bewegen en goed ontspannen. Nu nog even doen ...'

Uit de vicieuze cirkel

Tijdens de aftrap heb ik geleerd dat diabetes in veel gevallen te keren is. Mijn lichaam is gaandeweg ongevoeliger geworden voor insuline en daardoor stijgt mijn bloedglucose. Dat zorgt ervoor dat ik zwaarder word, me eerder moe voel en minder zin heb om te bewegen. Het schijnt dat mijn medicatie deze negatieve spiraal zelfs versterkt.

Verandering van mijn leefstijl is de enige manier om uit dit patroon te komen. Maar mijn gemoed voelt op dit moment echter aan als een rollercoaster. Ik ben nog flink aan het worstelen met mijn doelen. Zal het me lukken om blijvend te veranderen?

Proef positieve gezondheid

Nijmegen Lent / Oosterhout

2016-2018



'Mijn gemoed voelt als een rollercoaster. Hoe krijg ik meer grip op mijn lichaam?'



Proef

Herstelcirkel in de wijk is een proef die door de huisartsenpraktijken in Lent en Oosterhout, verenigd in STIELO, mede mogelijk wordt gemaakt. Zorgverzekeraar Menzis steunt dit project omdat bevordering van gezondheid beter is dan genezen.

Onderzoekers van Radboudumc volgen het traject. Wanneer deze proef slaagt, kunnen wellicht meer cirkels worden opgezet, ook voor andere chronische aandoeningen, zoals reuma en COPD.

Dit blog presenteert de ervaringen van Peter de Bie uit Nijmegen-Noord. Peter wil zijn leefstijl veranderen en daarmee zijn Diabetes type 2 keren. Reageren? Mail naar welkom@herstelcirkel.nl

**Herstelcirkel
in de wijk**

Partners



Radboudumc

