

Gezondheid

TEKST: ARJAN BROERS • ILLUSTRATIE: HUUB TER HAAR

Pakweg een miljoen Nederlanders (!) heeft diabetes type 2 en dat aantal groeit. In de wijk Nijmegen-Noord werken mensen samen aan hun gezondheid, ondersteund door een coach, een huisarts en een regisseur uit eigen kring. En met resultaat. 'Je moet het zelf doen, maar je staat er niet alleen voor.'

Gezonde aanpak suikerziekte: in een coöperatie

De cijfers over diabetes type 2 zijn schokkend. Eén miljoen Nederlanders heeft het en daar komen er elk jaar 75.000 bij. Van de 65-plussers heeft maar liefst een op de acht ouderdomssuiker, zoals het ook wel wordt genoemd. En dat betekent vaak: dagelijks medicijngebruik, aangepast eten, hoge bloeddruk, chronische vermoeidheid en grotere kans op hart- en vaatziekten.

Diabetes is te keren

Diabetes Mellitus 2 ontstaat veelal door een te hoge concentratie glucose in het bloed. Een ongezonde leefstijl is vaak de oorzaak. Het goede nieuws: door anders eten, meer bewegen en beter ontspannen kun je de diabetes keren en weer herstellen. Maar dat klinkt makkelijker dan het is. Mensen zijn gewoontedieren en het veranderen van je leefstijl is niet makkelijk in je eentje. Zeker niet voor langere tijd. Daarom ontstond in Nijmegen de Herstelcirkel in de wijk: een coöperatie van mensen met diabetes type 2. Een groep van zo'n twintig deelnemers trekt samen een jaar lang op om de ziekte met een gezonde leefstijl te keren.

Geen medicijnen

José Toonen-Cloosterman (54) ontdekte twee jaar geleden dat ze diabetes heeft. 'Toen ik het hoorde, schrok ik. Ik nam me voor niet aan de medicijnen te gaan, maar gezonder te gaan leven. Maar hoe?' De eerste Herstelcirkel ontstond net in Nijmegen-Noord en José sloot zich aan. Ze is behalve deelnemer ook de benoemde regisseur van een groep van twintig wijkbewoners. 'We komen elke twee maanden bij elkaar', vertelt José, 'en in kleinere groepen en een groepsapp informeren we elkaar en peppen we elkaar op. Zo ontstaan er bijvoorbeeld spontaan fiets- of wandeltochten als het mooi weer is. Het werkt geweldig.'

De cirkel wordt begeleid door een huisarts en een 'leefkrachtcoach': gezondheidsdeskundige Tamara Baert. Zij ondersteunt met informatie, gesprekken en het stellen van persoonlijke doelen. 'Aan welke voedingsadviezen heb je wat? Maar ook: welk verdriet of ongemak zit er achter een ongezond leefpatroon? Hoe kun je daar anders mee omgaan? Zo help ik mensen om het zelf te doen en in hun kracht te komen. Dat is vernieuwend.'

Echt anders

Henk Schers is huisarts en onderzoeker aan de Radboud Universiteit. 'Ik vond al langer dat we diabetes te veel medicaliseren', zegt hij. 'Een diabeet krijgt eens per kwartaal een gesprek met mij of de praktijkondersteuner en staat er na tien minuten weer alleen voor. Nu heb ik bijvoorbeeld een gesprek van een uur met een groepje deelnemers die mijn kennis over de afbouw van medicatie gebruiken om er zelf mee aan de gang te kunnen. Dat is echt heel anders.' Het idee voor de herstelcirkel ontstond toen Schers ondernemer Huub ter Haar leerde kennen. Die zag in zijn eigen omgeving een oudere worstelen met suiker en verdiepte zich in het grotere plaatje. Hij ging zien dat de enorme groei van het aantal mensen met diabetes type 2 geen kwestie is van ziekte, maar van gezondheid. 'De zorg financiert de bestrijding van ziekte, niet de bevordering van gezondheid', zegt Huub ter Haar. 'Terwijl dit een fortuin aan zorgkosten bespaart.'



'Ik moet het zelf doen, maar ik sta er niet alleen voor'

De subgroep 'Weerstand tegen bewegen' doet mee aan de Nationale Diabetes Challenge. Dat betekent twintig weken 5 km wandelen op een woensdag- of maandagavond, in de wijk en groene omgeving van Nijmegen-Noord.

Zelf doen, maar niet alleen

Door de Herstelcirkel kunnen mensen weer zelf de regie in handen nemen en inzetten op gezondheid in plaats van ziekte. Ter Haar: 'Mensen zijn zelf verantwoordelijk, maar ze hoeven het niet alleen te doen. Die twee worden nogal eens door elkaar gehaald.'

Voor deelnemer José Toonen is dat precies de opluchting die de Herstelcirkel haar gaf. 'Ik moet het zelf doen, maar

ik sta er niet alleen voor', zegt ze. 'Ik verdwaal niet meer in duizend websites met voedingsstips en het is fijn om mensen in de buurt te kennen die in hetzelfde schuitje zitten. Het is niet voor niets dat iedereen nog meedoet en dat de helft van ons het medicijngebruik al heeft afgebouwd!'

'Het is spannend om patiënten meer regie te geven', erkent huisarts Henk Schers, 'want ik ben wel medisch verantwoordelijk. En er is nog iets ingewikkelds, want zowel de huisarts als de zorgverzekeraar krijgt een vergoeding voor een zieke, niet voor een gezonde mens. Hoe meer diabeten zichzelf genezen met behulp van een herstelcirkel in de wijk, hoe lastiger het wordt om de professionele ondersteuning te betalen. Dat neemt gelukkig niet weg dat er landelijk veel belangstelling is voor het proefproject in Nijmegen-Noord, waarover geen van de betrokkenen ook maar iets negatiefs kan verzinnen. 'Ik voel me fijner en ik ben nog steeds niet aan de medicijnen', zegt José Toonen. 'Zo simpel is het.' □

www.herstelcirkel.nl