



DE ROND TOEGREN

Jaargang 52 • 2019 • nr. 8

Nationale Diabetes Challenge nu ook in gemeente Loon op Zand!

Een medicijndoosje met als inhoud: ‘wandelen’

Op 15 april om 17.00 uur gaven de wet-houders Kees Grootswagers van Sport en bewegen en Jan Brekelmans, Welzijn, gezondheid en zorg, bij Venloene het startschot voor de Nationale Diabetes Challenge in Loon op Zand.

Met ondersteuning van de Bas van de Goor Foundation organiseren de gemeente Loon op Zand, ContourdeTwern en het Steunpunt aangepast sporten Midden-Brabant wekelijks een wandeling samen met fysiotherapeuten, diëtisten, huisartsen en een wandelcoach. Zo helpen ze mensen met o.a. diabetes op weg naar een gezonde leefstijl.

Vanaf 15 april tot 28 september gaan de 23 deelnemers elke week op maandag om 17.00 uur een uur wandelen onder leiding van wandelcoach Marc Verbeek.

De bedoeling is dat de deelnemers in kleine stappen toewerken naar een betere conditie, fitter worden en voor zover nodig, vrolijker en mentaal sterker. Het eerste einddoel is de Nationale Diabetes Challenge Week eind september. De doelstelling is om in die week vier dagen achtereen te wandelen. Drie dagen in de eigen omgeving en de laatste dag (zaterdag 28 september 2019) op het NDC Festival in Den Haag waar alle deelnemers uit het hele land de laatste kilometers afleggen en finishen.

Maar zover is het nog niet. Op 15 april werd de eerste kennismakingswandeling gemaakt. Na de openingswoorden liep iedereen, deelnemers, begeleiders, initiatiefnemers en pers een eerste rondje rond de Venloene. Op een speelse manier werd er kennisgemaakt met elkaar.

Wandelcoach Marc Verbeek sprak de hoop uit dat de deelnemers niet alleen op maandag wandelen, maar ook op andere dagen

met elkaar groepjes vormen om met bewegen door te gaan. Tijdens het eerste kennismakingsrondje ontstaan al de eerste contacten en worden er al afspraken gemaakt om ook op andere dagen te wandelen. Want, zo zeggen ze, als we afspreken dan is het makkelijker, dan is er meer verplichting om ook te gaan.

Waarom meedoen?

Alle deelnemers hebben zo hun eigen redenen en doelstellingen als je met hen spreekt. Een veelgehoorde opmerking van de deelnemers is: “Ik weet dat ik meer moet bewegen en dat het goed voor me is, maar alleen doe je dat niet zo makkelijk.”

Een deelnemer verwoordt het als volgt: “Mijn suiker moet naar beneden en als je een afspraak hebt dan ga je.” “Ik hoop dat ik minder of geen medicijnen meer hoeft te nemen”, zegt een ander. Of “Ik wil me beter, fitter, energieker voelen.” Ook het advies van de huisarts of praktijkondersteuner was voor sommigen het laatste zetje dat ze nodig hadden. Niet iedereen heeft diabetes en dat was ook

geen voorwaarde om mee te doen. Zo zijn er deelnemers met COPD, nieuwe knie of heup, bankzitters die er vanaf willen komen, mensen die willen afvallen, enz. Men verwacht dat de gezelligheid samen met een groep stimulerend werkt.

Het is een laagdrempelige en leuke manier van in beweging komen. Ook een manier om in contact te komen met mensen die in dezelfde situatie zitten. En het levert nieuwe contacten op. Ook het meelopen van elke keer weer een professionele zorgverlener als huisarts, fysiotherapeut, diëtiste, praktijkondersteuner werkt stimulerend en is bevorderlijk voor het contact. Op een andere plek in contact komen met je zorgverlener geeft andere mogelijkheden tot vragen stellen en bespreken.

De deelnemers weten ook wel dat een keer per week meer bewegen niet genoeg is. Meer kennis over bewegen en wat dat voor je lichaam betekent, is nodig. Maar ook informatie over voeding, leefstijl, preventie van blessures, voetverzorging bij diabetes horen daarbij. Maar dat komt allemaal nog wel. Hier worden de eerste stappen gezet

richting meer bewegen. De komende 20 weken wordt het wandelen langzaam opgebouwd. Grenzen zullen worden verlegd, ieder naar eigen vermogen. De finale is op zaterdag 28 september in Den Haag waar de slotmanifestatie van de Nationale Diabetes Challenge wordt gehouden. Daar kunnen de deelnemers een circuit lopen van 3, 5, 10, 15, 20, of 25 km lopen afhankelijk van hun eigen mogelijkheden.

Het medicijn 'Wandelen' is een van de minst kostbare medicijnen en wordt wel vaak voorgeschreven, maar nog te weinig ingenomen, terwijl het een groot effect kan hebben op de gezondheid. Dit project beoogt daar een goede stimulans aan te geven.

Alle deelnemers veel succes gewenst en veel wandelplezier! Voor meer informatie zie: www.nationalediabeteschallenge.nl/devenloene

Redactie: Ton Kalkers

°Wandelcoach Marc Verbeek (op achterzijde gezien) kreeg van de deelnemers een aandachtig gehoor. (Foto: RdT)

