



- [Nieuwsoverzicht](#)
- [Zorg zorgverzekering](#)
- Wees SLIMMER voorkom DIABETES

## Wees SLIMMER voorkom DIABETES

Artikel in ledenblad Menzis (23/11/2017) en op website

Tineke van Korlaar (64) uit Doetinchem liep het risico om diabetes te krijgen. Ze had een hoge bloeddruk, iets overgewicht en haar glucosewaarde zat net boven de norm. Ze deed mee met het programma 'SLIMMER diabetes voorkomen' en maakte zo een omslag.

23 november 2017

"Via de huisarts kreeg ik de vraag of ik mee wilde doen aan het project SLIMMER", zegt Tineke. "Ik heb namelijk een te hoge bloeddruk en dan wordt ook je bloedsuikergehalte gecontroleerd. Dat was aan de hoge kant. Ook ben ik wat te zwaar en dan weet je dat je risico loopt om diabetes te krijgen. Natuurlijk kun je daar zelf wat aan doen, maar het is handig als je daar steun bij krijgt. Dus heb ik 'ja' gezegd."

### Positieve resultaten

In het leefstijlprogramma SLIMMER werken zorgverleners samen om diabetes tegen te gaan. In diverse gemeenten, waaronder Doetinchem, Apeldoorn, Aalten, Montferland en Oude IJsselstreek, worden mensen begeleid om hun leefstijl te veranderen en zo diabetes te voorkomen. Inmiddels hebben ruim 500 mensen meegedaan en de resultaten zijn positief: deelnemers zijn afgevallen, fitter en hun glucosetolerantie is verbeterd. De helft van hen zegt dat ze fysiek beter in staat zijn om actief deel te nemen aan de samenleving. Menzis ondersteunt effectieve preventieve programma's zoals SLIMMER.

### Bloedwaarden weer normaal

Tineke startte in april 2017 met SLIMMER. Ze ging in gesprek met een diëtiste die haar richtlijnen gaf, waarmee ze aan de slag kon. "We kwamen uit op een koolhydraatvrij dieet. Dat past goed bij mij. Mijn man doet hier ook aan mee; hij is gek op groentes." Ook ging Tineke sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut. "Die ging fanatiek met ons aan de slag. Ik zat in een leuk groepje. Na verloop van tijd zag iedereen resultaat. Bij mij waren de bloedwaarden weer normaal en mijn gewicht was ook naar beneden gegaan."

**Wandelclub**

Na een half jaar SLIMMER wordt gekeken hoe de deelnemers vervolg kunnen geven aan hun verbeterde levensstijl. Tineke sloot zich aan bij een wandelclub. “Ik fietste al veel en tennis ook, maar wandelen deed ik incidenteel. Nu streef ik ernaar om dat elke dag te doen. Met de wandelclub loop ik een keer per week. Dat is in spelvorm; daar heeft iedereen heel veel schik in.” Ook bij het wandelen krijgt Tineke steun van haar man: “Die is heel sportief en loopt hard. Maar hij wil daarna nog best wel een rondje met mij wandelen, en dat motiveert.”

**Bewuster bewegen en eten**

Los van de verbeterde bloedwaardes en de al weggewerkte kilo's merkt Tineke ook dat ze fitter is. “Ik ben minder snel moe en het voelt goed om aan mijn gezondheid te werken. Soms versloft dat even en lukt het me niet om elke dag te wandelen. En als we veel feestjes of etentjes hebben, dan is het dieet ook wel eens lastig om vol te houden. Mijn gewicht blijft daardoor nu gelijk. Ik zou dat liever nog wat naar beneden hebben, dus daaraan zou ik nog moeten werken. Mijn deelname aan SLIMMER heeft wel voor een omslag gezorgd. Ik ga bewuster om met bewegen en eten.”