

15 september 2024

Wandel mee voor je gezondheid!

Wandelgroepen voor mensen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2 van start

HILVERSUM – Vanaf 21 oktober starten in de gemeente Hilversum vijf wandelgroepen van Diabetes in Beweging. Met dit programma krijgen mensen met diabetes of een verhoogd risico op diabetes een unieke kans om te werken aan hun gezondheid. De vijf groepen lopen vanuit de Gooise Atletiek Club, Wijkcentrum de Koepel, de Kolhornseweg, Wijkcentrum St. Joseph en Wijkcentrum de Kruisdam. Je kunt nog meedoen. Meedoen is gratis.

Bas van de Goor, oud olympisch volleyballer, is blij met het initiatief. “Wij vinden het super dat we weer met vijf groepen gedurende 50 weken gaan wandelen. Onder begeleiding van enthousiaste buurtsportcoaches en zorgverleners bespreken zij thema’s zoals bewegen, gezonde voeding, ontspanning en slaap. De professionals doen daarnaast verschillende kracht- en balansoefeningen met de wandelaars en geven eenvoudige tips hoe je het gezonder leven en bewegen vol kan houden. Wij weten vanuit onze ervaring bij de Bas van de Goor Foundation dat werken aan een gezonde en actieve leefstijl veel goeds kan brengen.”

Meer bewegen, minder medicatie

Heeft u diabetes type 2? Komt diabetes voor in uw familie? Of heeft u bijvoorbeeld overgewicht of een hoge bloeddruk of cholesterol? Dan is Diabetes in Beweging misschien iets voor u. Volgens huisarts en kaderarts diabetes Mariska Brinkers levert wandelen namelijk veel op: “Naast dat je je er fitter door voelt, blijft ook je bloedsuikerspiegel beter op peil. Daarnaast ontwikkel je een gezonde gewoonte om meer te bewegen. Met als gevolg dat je misschien wel minder medicijnen nodig hebt. Het is ook vooral gezellig om samen te wandelen en oefeningen te doen. Om deze redenen, en nog meer, is het zeker de moeite om aan te sluiten bij een van de groepen.”

Een deelnemer van vorig jaar is het hiermee eens: “Ik voel me veel fitter en heb plezier gekregen in het wandelen en bewegen. Dat had ik niet meer. Deze groep maakt het voor mij eenvoudig om te komen en samen te gaan. Ik wandel zelfs soms twee keer in de week een langere afstand. Dat doe ik toch maar mooi.” Uit de onderzoeksresultaten van de

afgelopen editie blijkt verder dat het gewicht van deelnemers na 30 weken al was afgenomen en dat deelnemers hun eigen gezondheid na 50 weken hoger beoordelen vergeleken met het begin.



Wandelaars die in 2023 in 50 weken stappen zetten in hun gezondheid

Bijzondere samenwerking

Het initiatief is een samenwerking tussen de Bas van de Goor Foundation, de Regionale Huisartsen Organisatie Gooi en Omstreken, de gemeente Hilversum, eerstelijns wijkorganisaties in Hilversum, Team Sportservice 't Gooi en Zilveren Kruis. Met dit programma en deze unieke samenwerking zetten de huisartsen, gemeente en zorgverzekeraar een eerste stap om de zorg te ontlasten met een afgestemd beweeg- en leefstijlaanbod in de wijk. Door te werken aan een gezondere en actievere leefstijl hebben mensen met diabetes of een verhoogde kans op diabetes uiteindelijk minder zorg nodig. Kaderarts Mariska Brinkers: "Als je diabetes of een verhoogd risico op diabetes hebt, kunnen bewegen en een gezonde leefstijl ervoor zorgen dat je uiteindelijk minder vaak naar de huisarts of praktijkondersteuner hoeft. Dat is positief voor zowel de deelnemers als de zorgverleners."

Meer informatie?

Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.diabetesinbeweging.nl