

Wie wordt Doc's Hero?

Stem ook!



Volgens DVN verdient iedereen met diabetes de titel Doc's Hero. Een behandeling of nieuwe leefstijl volhouden vergt veel inzet. Toch kan er maar één winnen. Daarom vragen we uw hulp. Wie mag zich straks Doc's Hero 2013 noemen?

Stem mee op www.docshero.nl.

TEKST **RIANNE MARIJS** FOTOGRAFIE **FRANK VAN BIEMEN**

Zo stemt u mee

Surf voor 25 oktober naar www.docshero.nl en klik op de verschillende foto's. Dan kunt u (nogmaals) het verhaal van de kandidaat lezen. Onderaan het verhaal kunt u stemmen op de kandidaat van uw keuze. Hebt u geen internet, vraag dan een bekende voor u te stemmen. U kunt eenmaal stemmen per internetaansluiting. De drie kandidaten met de meeste stemmen gaan door naar de volgende ronde. Daarin beslist de jury wie zich straks Doc's Hero 2013 mag noemen. De jury bestaat uit Bas van de Goor, Erica Terpstra, Harmke Pijpers en Eelco de Koning. De winnaar wint een leuke prijs en ook de overige twee winnaars gaan niet met lege handen naar huis. Met Doc's Hero wil Diabetesvereniging Nederland mensen met diabetes type 2 een hart onder de riem steken. Mede mogelijk gemaakt door Novartis.



Wie wordt Doc's Hero?



Naam: Cili de Looze (60)
Woonplaats: Tilburg
Diabetes type 2 sinds 2004 (slikt tabletten)
Inspiratie: 'Je bent zoveel sterker dan je denkt!'

"Met voeding en afvallen alleen redde ik het niet. Die hadden maar matig effect op mijn bloedglucosewaarden. Ik schafte een crosstrainer aan - dan hoefde ik de deur tenminste niet uit - maar na een paar weken stond dat ding alleen nog stof te vangen. Toen in februari mijn waarden weer te hoog waren, wist ik wat me te doen stond: naar buiten en bewegen! Ik had de wens ooit de Nijmeegse Vierdaagse te lopen, dus ik gaf me op en ging als een bezetene aan de wandel. Wat een pijn heb ik gehad. Het was alsof mijn voeten niet wilden

meewerken. Maar ik was vastbesloten. Ik bezocht een arts, pedicure, podotherapeut en EHBO'ers. Dat mijn bloedglucosewaarden daalden, gaf een enorme boost. De euforie van die laatste dag zal ik nooit vergeten, ik word er nog emotioneel van. "Oma, heb je nu gewonnen?" vroeg mijn kleindochter, en zo voelde het ook: als een overwinning. Mijn voeten hadden een paar weken nodig om te herstellen, maar mijn bloedsuikerwaarden zijn gedaald en de kilo's eraf gevlogen. En dan te bedenken dat ik helemaal niet van wandelen hield!"



De praktijkondersteuner:

"Cili heeft haar grenzen verlegd en een fantastische prestatie geleverd, puur en alleen om haar diabetes onder controle te krijgen. Voor iemand die niet eens van lopen hield, is dat zeker de titel Doc's Hero waard!"

Wie wordt Doc's Hero?

Naam: Ton van der Zwart (50)

Woonplaats: Numansdorp

Diabetes type 2 sinds 1998 (slikt tabletten)

Inspiratie: 'Als je iets wil bereiken, moet je ervoor vechten'



De diabetesverpleegkundige: "Ton heeft het psychisch zwaar gehad, maar hij heeft zich ingezet om zijn lifestyle te veranderen en liet zich niet afschrikken door het zware traject. Gezondheid in lichaam en geest ging bij hem boven alles."

"Twee jaar geleden ging ik door een diep dal. Ik worstelde met de dood van mijn moeder en familieproblemen en ik verloor mezelf in eten. Het maakte me niet uit wat ik at, als ik maar at. Met 150 kilo deed ik amper aan beweging - alles deed me zeer. Ik had geen idee hoe ik uit die vicieuze cirkel moest komen. Totdat de diabetesverpleegkundige vorig jaar een maagverkleinende operatie voorstelde. Het was net dat steuntje in de rug wat ik nodig had, hoe zwaar ook. De eerste maanden na de operatie verging ik van de pijn en bij het minste geringste wat ik

at, moest ik overgeven. Ook had ik lang last van diarree." "Gelukkig gaat het nu goed. Ik heb geleerd opnieuw te eten en ben al ruim zestig kilo afgevallen! Mensen herkennen me nog amper. Bewegen is een verademing, ik pak nu elke dag de fiets naar mijn werk en als de financiën het toelaten wil ik gaan zwemmen. Vroeger durfde ik dat niet met mijn dikke lijf. Mijn gezondheid is ook vooruit gegaan: ik spuit geen insuline meer en slik nog maar één tablet per dag! Ik had dit nooit voor mogelijk gehouden."

Wie wordt Doc's Hero?

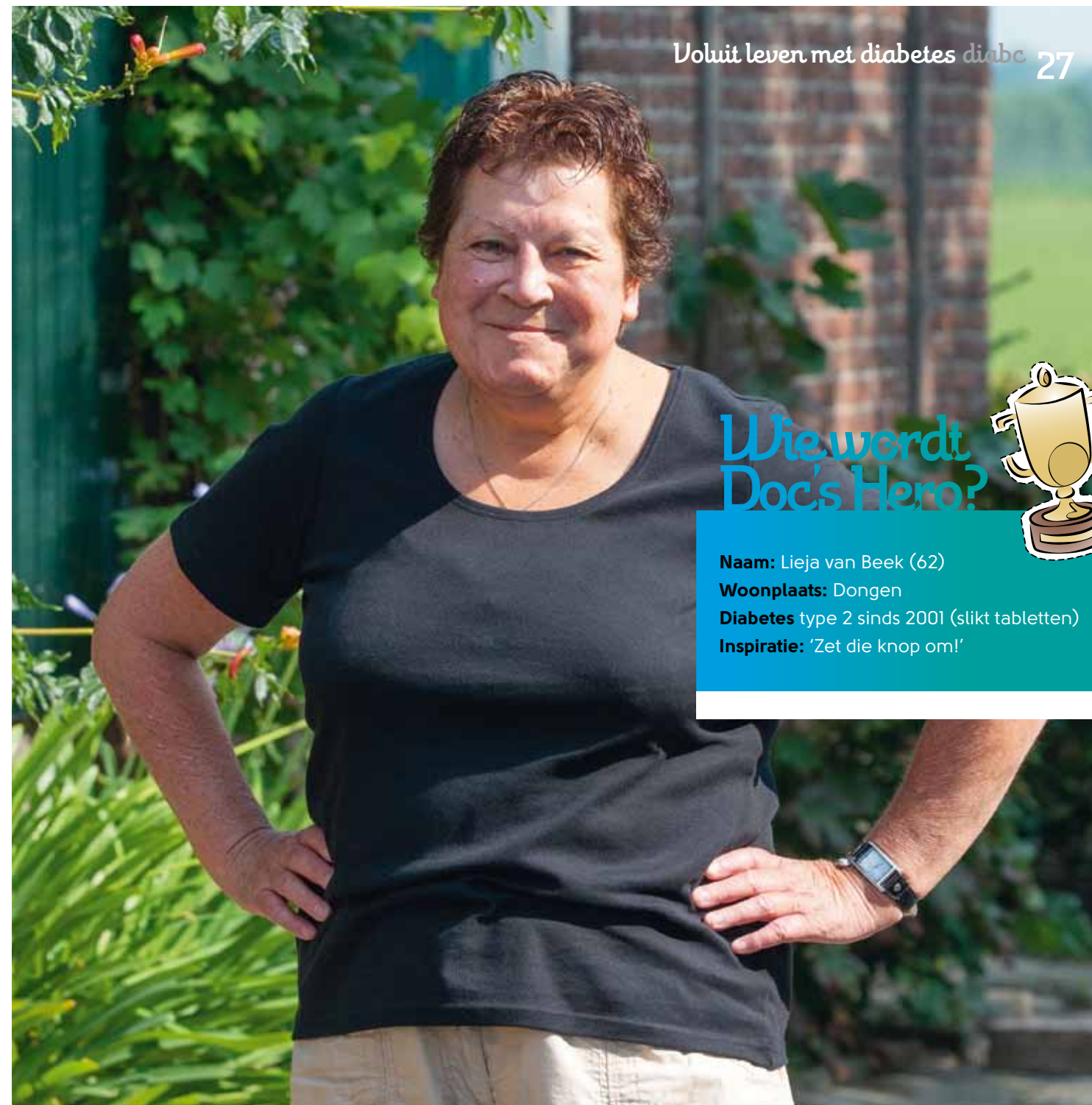


Naam: Lieja van Beek (62)

Woonplaats: Dongen

Diabetes type 2 sinds 2001 (slikt tabletten)

Inspiratie: 'Zet die knop om!'

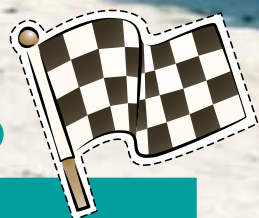


De diabetesverpleegkundige: "Lieja voelt zich duidelijk fitter en is vrolijker sinds ze beter op haar voeding let. Ze verdient een prijs omdat ze uiteindelijk zelf de stap heeft gezet en nu ook anderen enthousiasmeert om gezonder te gaan leven."

"Eerlijk gezegd vond ik het wel makkelijk. Met medicijnen kon ik eten wat ik wilde. En ik voelde me niet ziek. Eerder had ik wat diëten geprobeerd, maar het belang ervan drong niet tot me door. Tot mijn diabetesverpleegkundige drie maanden geleden een maagband voorstelde. Dat wilde ik niet! Ik had een gezond lijf, dat afvallen moest ook op een andere manier kunnen." "Dankzij voedingslijsten van de diabetesverpleegkundige weet ik nu wat en hoeveel ik mag eten, waardoor ik nu al vijftien kilo ben afgevallen. Het kost

me geen moeite. De snoeppot staat nog steeds op tafel, maar ik kom er niet aan. Alleen op zaterdagavond gun ik mezelf iets lekkers. Mijn bloedglucosewaarden zijn beter dan ooit en ik hoef gelukkig geen insuline meer te spuiten. Alleen daarom al wil ik nooit meer dikker worden. Elke avond stond ik met trillende handen met die spuit in mijn hand. Vroeger was ik altijd moe, nu kan ik twintig kilometer fietsen en ben ik nog steeds fit! Binnenkort beginnen ze hier in het dorp met een nieuw dieetprogramma, dan ga ik er ook bij sporten."

Wie wordt Doc's Hero?



Naam: Hans Kraan (61)

Woonplaats: Rosmalen

Diabetes type 2 sinds 2002 (spuit twee keer per dag)

Inspiratie: 'Beweeg zoveel als je kunt!'



De huisarts: "Hans heeft duidelijke streefdoelen waar hij naar toe werkt."

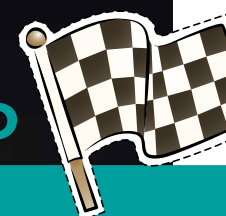
Hij zet frustraties om in actie en denkt actief met zijn behandelaars mee om de diabetes in het gareel te krijgen. Meneers positieve instelling verdient een award."

"Ik ben erfelijk belast met diabetes. Het was niet zo dat ik ongezond leefde, maar ik was geen sporter, lustte wel een borrel op z'n tijd en had een zwak voor speculaaskoekjes. Als ik me 's ochtends flauw voelde, at ik niet één, twee, maar wel tien koekjes achter elkaar."

"Eenvoudig is het niet om van de een op de andere dag je eetpatroon rigoureuus om te gooien. Toch begon het me te irriteren dat ik steeds meer moest spuiten. Daarom ben ik vorig jaar naar de diëtist gestapt. Daar werd ik me ineens van zoveel dingen bewust! Van hoe mijn lijf

reageert op bepaalde voeding en hoeveel ik zelf in de hand heb. Ik heb nu een ijzeren discipline en eet elke dag precies dezelfde hoeveelheden. Koekjes eet ik met mate en als ik te laag zit, neem ik een banaan. En bewegen hè? Sinds ik weer vlakbij huis werk, pak ik elke dag de fiets. Ongelooflijk hoe mijn bloedsuiker daar op reageert! Ik maak regelmatig dagcurves en dan zie ik het verschil tussen een dag veel of een dag weinig bewegen. Inmiddels hoef ik 's avonds niet meer te spuiten, waar ik echt trots op ben, én ik ben twee kilo afgevallen."

Wie wordt Doc's Hero?



Naam: Mieke Kreunen (61)

Woonplaats: Driebergen

Diabetes type 2 sinds 2012 (gebruikt geen medicatie meer)

Inspiratie: 'Pak de oorzaak aan, niet alleen de symptomen'



"Met 115 kilo was ik veel te zwaar. Door mijn drukke baan als consultant at ik regelmatig buiten de deur, ik dronk veel vruchtensappen, regelmatig wijn en ik bewoog nagenoeg niet. Ik vertoonde zelfs bewegingsvermijdend gedrag. De supermarkt is twee minuten lopen van mijn huis, maar op de terugweg reed ik er vaak met de auto langs, zodat ik geen boodschappen hoefde te sjouwen."

"Ik nam een personal trainer in de arm. Na de eerste trainingen kon ik amper naar mijn auto lopen. Ik kan er nu om lachen, maar toen was het echt niet fijn.

Toch ging ik drie keer per week sporten, ik moest en zou een gezond BMI (Body Mass Index) krijgen. Dankzij de voedings- en sportbegeleiding van mijn trainer viel ik een kilo per week af. Ik skippte koolhydraten, zoals pasta en brood. En suiker natuurlijk; wat er niet inkomt, hoef je ook niet te bestrijden. Zelf barst ik nu van de energie. Vroeger zei ik altijd: ach, het gaat om de binnenkant. Maar ik voel me fantastisch nu ik een skinny jeans met hoge hakken kan dragen. En belangrijker: ik ben weer kerngezond!"



De praktijkondersteuner:

"Mieke laat zien dat veel mogelijk is als je veel tijd en energie in je gezondheid stopt. Haar HbA1c daalde naar 36 mmol/mol (5,4 procent) en haar gewicht naar 76 kilo. Wij hebben hier ontzettend veel bewondering voor!"



Wie wordt Doc's Hero?

Naam: Ati Oldenbeuving-Lanning (71)

Woonplaats: Geleen

Diabetes type 2 sinds 2006 (spuit insuline en slikt tabletten)

Inspiratie: 'Praat erover met anderen'



De praktijkondersteuner:

"Ondanks haar moeilijke thuissituatie probeert Ati haar diabetes goed onder controle te krijgen. Ze neemt het heft in eigen hand en daarom is ze voor mij een heldin!"

"Zoveel bijzonders doe ik niet hoor. Je moet gewoon goed voor jezelf zorgen als je ziek bent. Ik ben het al zo gewend dat ik niet eens meer weet hoe ik vóór de diabetes leefde. Oh wacht, ik snoepte meer. Soms een hele chocoladereep achter elkaar. En tegen een groot stuk Limburgse vlaai zei ik ook geen nee. Nu eet ik een klein stukje. Als je goed oplet, mag je jezelf af en toe best wat lekkers gunnen, vind ik. In het begin schrapte ik alle zoete dingen van mijn menu, maar dat was niet vol te houden. Sinds een half jaar spuit ik ook insuline. Ik heb het

lang uitgesteld, ik vond het te confronterend dat mijn lijf me in de steek liet!" "Mijn man, die zelf ernstig ziek is, deed er een beetje laconiek over, maar voor mij was het een grote stap. Aan de andere kant: ik kon niet meer doen dan ik al deed. Ik had een gezond gewicht, liep elke dag minstens een half uur, lette op mijn voeding. Door er met anderen over te praten, groeide het besef dat ik mijn frustraties moest laten varen. Ik spuit nu elke dag en het gaat hartstikke goed."