

bij
vgz

Voor goede zorg zorg je samen

Verzekerd van zorg naar uw smaak

**Pas uw leefstijl aan
en keer diabetes om**

**5 tips om in beweging
te blijven op het werk**



'Dag diabetes, ik neem de regie weer over'

Mensen met diabetes type 2 kunnen in de meeste gevallen hun medicijngebruik flink terugdringen. Je hoeft dan niet minder, maar moet wel anders eten. Veelal smaakvoller. Het groepsprogramma Keer Diabetes Om van stichting Voeding Leeft helpt bij die leefstijlverbetering. En dat is zo'n succes dat er zelfs deelnemers zijn die geen insuline meer hoeven te spuiten.



Blokje om voelt als een marathon

Een wandeling naar de supermarkt lijkt op den duur meer op een marathon voor mensen met diabetes type 2. Veel patiënten geven dan ook aan dat ze zich in de steek gelaten voelen door hun lijf. Samen met een coach van Keer Diabetes Om leren de deelnemers hun lichaam opnieuw kennen, vertrouwen en waarderen. Daarnaast delen zij hun ups en downs met lotgenoten.

Wist u dat ...

... diabetes de meest voorkomende chronische ziekte is? Al ruim 1 miljoen Nederlanders hebben het.



'Ik zie mijn lichaam als een benzineauto waar ik diesel in heb gegoten. Ik leer nu wat de juiste brandstof voor je doet.'

Annette (50)



Afrekenen met een ongezonde leefstijl

Diabetes type 2 wordt vaak gebracht als een ziekte die je voor het leven hebt. De deelnemers van Keer Diabetes Om ontdekten dat het ook anders kan. Ze rekenden af met hun ongezonde leefstijl. Na een half jaar doorzetten heeft twee derde het medicijngebruik flink verminderd. ▶

'Ik kicke cold turkey af van de ongezonde voeding, verminderde mijn medicijngebruik en voel me nu veel beter.'

Edwin (54)

**Winnaar van de gouden
VGZ Zinnige Zorg Award**

Leven met diabetes type 2, maar met minder of zelfs zónder medicijnen? Het klinkt misschien als een sprookje, maar het kan met de juiste leefstijl en voeding dus wel degelijk. Niet voor niets won Keer Diabetes Om de gouden VGZ Zinnige Zorg Award 2016. Zinnige zorg is zorg die voor u verbeterd is en die daardoor ook betaalbaarder wordt. Voor meer informatie: www.vgz.nl/zorgvernieuwing. ■



'Ik was ernstig verzwakt en had last van hartkloppingen. Keer Diabetes Om gaf me mijn vrijheid terug.'

Paula (56)



Keert u ook uw diabetes om?

Het is de komende drie jaar voor meer VGZ-verzekerden mogelijk om mee te doen met Keer Diabetes Om. Hebt u diabetes type 2, bent u gemotiveerd om deel te nemen en bent u bij voorkeur woonachtig in de regio 's-Hertogenbosch of Nijmegen?

Meld u dan aan via www.keerdiabetesom.nl. Voeding Leeft neemt daarna contact met u op.



'Keer Diabetes Om gaf me mijn zelfvertrouwen terug. Mijn omgeving zegt dat ik straal.'

Ayfer (37)


**Voeding
Leeft**