



Wandelgroepen starten op weg naar een gezonde toekomst!

Voor mensen van Turkse en Marokkaanse afkomst met (pre)diabetes

ROTTERDAM - Begin oktober zijn 15 wandelgroepen in Rotterdam vanuit het programma 'Mijn diabetes in beweging' gestart. In totaal trekken 150 bewoners met een Turkse of Marokkaanse afkomst met (pre)diabetes wekelijks de wandelschoenen aan om in beweging te komen. Door samen te wandelen werken zij aan hun eigen fysieke en mentale gezondheid. Met de start van deze wandelgroepen zijn de eerste stappen gezet om ook mensen met een andere culturele achtergrond preventief te laten werken aan hun gezondheid.

Dit programma vraagt de aandacht voor een groeiend probleem: in Nederland hebben momenteel 1,2 miljoen mensen diabetes. Daarnaast zijn er naar schatting ruim 1,1 miljoen Nederlanders met prediabetes, een voorfase van diabetes type 2. Bij mensen met een Turkse of Marokkaanse afkomst komt diabetes twee tot drie keer vaker voor dan gemiddeld'. Deze mensen zijn bovendien de Nederlandse taal vaak minder goed machtig. Bestaande leefstijlprogramma's bereiken tot op heden deze doelgroep slecht, omdat een goede beheersing van de Nederlandse taal vaak een vereiste is om mee te kunnen doen.

Om het programma succesvol aan te laten sluiten bij de doelgroep wordt er samengewerkt met sleutelfiguren uit de buurt. Hierdoor wordt deze doelgroep veel beter bereikt dan voorheen. Deze sleutelfiguren worden ingezet als groepsleiders van de wandelgroepen. Ze begeleiden de 15 groepen in 10 weken bij het wandelen en geven voorafgaand, tijdens en na de groepswandelingen algemene informatie en tips over een gezonde leefstijl, zoals beweging, voeding en zorg rond diabetes. Daarbij wordt rekening gehouden met de taal en culturele verschillen.

De groepen wandelen wekelijks, waarna het streven is dat iedereen daarna nog een half uur zelfstandig wandelt. Door elke week op een vast moment met een vaste groep onder begeleiding te wandelen ervaren de wandelaars verbeteringen in hun leven op gebied van gezondheid, sociale contacten en Nederlandse taalvaardigheid. Iedere week is er een thema; van meer bewegen tot minder (wit) brood en rijst eten. Van goede nachtrust en water drinken tot het koken met verse producten en gebruik van minder zout en suiker. Deelnemers kunnen de tips en informatie direct toepassen in hun dagelijkse leven. Juist in deze coronaperiode is gebleken dat bewegen, een gezonde leefstijl en het ontmoeten van mensen extra belangrijk is om mentaal en fysiek weerbaar te zijn. Half december sluiten de wandelgroepen het traject feestelijk en actief af.

Diabetes en bewegen

'Mijn diabetes in beweging' is een combinatie van een afgerond taal- en gezondheidsprogramma van Vereniging DSB en de 'Nationale Diabetes Challenge' van de Bas van de Goor Foundation, ontwikkeld in samenwerking met Novo Nordisk. Vereniging DSB komt uit het hart van de Afrikaanderwijk en heeft jarenlang sterke vertrouwensbanden met de Turkse en Marokkaanse doelgroepen in heel Rotterdam opgebouwd. Bas van de Goor Foundation heeft ruime ervaring in het in beweging krijgen van mensen met diabetes. Vereniging DSB, de Bas van de Goor Foundation en Novo Nordisk bundelen de krachten en zijn samen tot dit nieuwe, innovatieve bewegingsprogramma gekomen.

Met ondersteuning in de eigen taal, bekende groepsleiders en op maat gemaakte materialen is dit programma laagdrempelig. 'Mijn diabetes in beweging' is geen zorgaanbod, maar een leefstijlprogramma met algemene adviezen en specifieke aandacht voor mensen (met een verhoogd risico op) diabetes type 2 en houdt rekening met Turkse en Marokkaanse leefgewoontes.

Aan de slag

Het programma van 'Mijn diabetes in beweging' is in oktober van start gegaan. Als dit succesvol is, wordt het initiatief mogelijk uitgebreid om meer mensen met een migratie-achtergrond op een laagdrempelige manier deel te laten nemen aan groepswandelingen in de buitenlucht.

Noot voor de pers (niet voor publicatie)

Meer informatie is te vinden op <https://www.nationale diabetes challenge.nl/mijndiabetesinbeweging>. Wilt u bij een van de wandelgroepen aanwezig zijn voor een verslag of heeft u verdere vragen; neem dan gerust contact op met:

- Marije Meijer (Bas van de Goor Foundation) via marije@bvdgf.org of 06-19138576
- Omer Hunkar Ilik (Vereniging DSB) via verenigingsdsb@gmail.com of 06-24863167
- Rutger Haandrikman (Novo Nordisk) via rhnd@novonordisk.com of 06-82098867