



**‘De motivatie moet
zuiver uit mezelf komen’**

‘Toen ik zelf diabetes kreeg, nam ik me één ding voor: zolang mogelijk gezond blijven’

Yvonne Oskam-Hopkoper (62, diabetes type 2 sinds haar 54^e): “Volgens mijn dochter heb ik geen stok achter de deur, maar een knuppel. Door mijn werk als verpleegkundige en activiteitenbegeleidster voor dementerenden kwam ik jarenlang vrijwel dagelijks in aanraking met diabetes. In die tijd zag ik veel narigheid: neuropathie, hartproblemen, nierfalen, slecht zien.”

Angst als motivatie

“Toen ik zelf diabetes kreeg, nam ik me één ding voor: zolang mogelijk gezond blijven. Angst is mijn grootste motivatie om vol te houden. Tot op heden slik ik nog geen medicijnen en dat wil ik graag zo houden. Dat is mijn doel. Daarvoor sport en beweeg ik veel en uiteraard let ik op mijn voeding. Toen ik diabetes kreeg, was ik een paar kilo te zwaar en ben ik heel streng geweest voor mezelf.

Te streng volgens de diëtiste, want in drie maanden tijd was ik vijf kilo kwijt. Eigenlijk at ik te weinig.”

“Nu is dat meer in balans. Ik ben goed op gewicht en eet gezond. Het hartige snoepen heb ik geschrapd en de kaasjes en mijn wijntje laat ik grotendeels staan. Ik ben niet meer zo rigoureuus als in het begin.”

Zwakke momenten

“Chocola blijft een valkuil, af en toe een wijntje en lekker eten moet kunnen en een enkele keer gun ik mezelf voor de lunch een zak chips. Boekje erbij, lekker onderuit op de bank en genieten. Verder eet ik dan niets. Kwestie van compenseren en keuzes maken, het is óf óf en niet én én. Om vol te kunnen blijven houden, is het ook belangrijk de teugels af en toe eens te laten vieren.”

“Toch geeft mijn lichaam vaak de grens aan. Na een wijntje slaap ik slechter, als ik te veel gegeten heb, word ik onrustig en als ik wat aankom, voel ik me niet lekker. Ik krijg pijn aan mijn voeten en gewrichten. Die lichamelijke ongemakken zijn minder als ik goed op gewicht ben en blijf.”

“Mentaal raak ik heel soms in een dipje. Dan voel ik me wat down, vaak in combinatie met koud en somber weer. Gelukkig duurt het nooit lang. Dan pep ik mezelf op: ‘nu is het afgelopen’. Het heeft geen zin als mijn man of dochter dat zegt. Die motivatie om er weer voor te gaan, is iets dat zuiver uit mezelf moet komen. Zelfdiscipline is onmisbaar. Diabetes heb je altijd en overal. Je kunt niet even een dag overslaan. Best pittig. Ik ben trots dat ik het zo goed volhoud. Daar haal ik voldoening uit en dat geeft me kracht voor elke nieuwe dag.”