

"We willen helpen de drempel te verlagen"

Eerste Sportschool met oog voor diabetes

Diabetesvereniging Nederland heeft eind 2014 het pilotproject 'Sportschool met oog voor diabetes' gelanceerd. De eerste sportschool die dit predicaat ontving, is Sportcentrum de Viergang in Pijnacker.

TEKST **YVETTE KUIPER** FOTOGRAFIE **DIRK JANSEN**

De stap naar een sportschool kan voor sommigen enorm groot zijn. Ook al weet iedereen dat sport en bewegen een positieve invloed heeft op de gezondheid. Vooral als je diabetes hebt. Bewegen kan het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2 verkleinen en de insulinegevoeligheid van het lichaam verhogen, waardoor minder insuline of medicatie nodig is. "Ons eerste uitgangspunt van dit pilotproject was om de drempel naar de sportschool te verlagen," vertelt Angela de Rooij van DVN. "In de praktijk zijn mensen met diabetes toch

bevreesd als het gaat om sporten. Wat gaat mijn diabetes doen? Hoe hoog moet ik zitten? Wat gebeurt er na het sporten? Zij kunnen voor een veilige, beschermde en vertrouwde omgeving terecht in het medische circuit, maar nu ook samen met hun partner of vrienden bij een reguliere sportschool onder deskundige begeleiding: de Sportschool met oog voor diabetes."

Kennis is kwaliteit

De aftrap van het project was op Wereld Diabetes Dag, 14 november. Sportschoolhouder Sjors van der Quast van Sportcentrum de Viergang in Pijnacker was direct enthousiast over het plan. Sjors: "Wij werken vanuit onze eigen passie voor sport: mensen helpen met bewegen, op welke manier dan ook. Ieder op zijn eigen manier en niveau en in een veilige, vertrouwde omgeving.

Bij een sportschool met oog voor diabetes ...

- ... zijn gediplomeerde begeleiders in de sportzaal aanwezig.
- ... heeft het personeel scholing op het gebied van diabetes gevolgd.
- ... is er bij de intake en tijdens het sporttraject specifieke aandacht voor diabetes.
- ... is bedrijfshulpverlening ingericht conform de Risico-inventarisatie & -evaluatie (RI&E)
- ... weten medewerkers welke extra risico's sporters met diabetes lopen.

Dus ook voor mensen met diabetes. Dankzij DVN is al het personeel inmiddels getraind. Fitnessinstructeurs, groepslesdocenten en fysiotherapeuten, maar ook de mensen van de horeca bijvoorbeeld. De diabeteskennis is bij iedereen vergroot. En kennis is kwaliteit. Alle voorlichting en educatie werd direct naar onze praktijk vertaald. Wat moet



je doen als de bloedglucosewaarde ineens snel naar beneden schiet? Wij zijn nu scherper en kunnen de sporters met diabetes nóg beter begeleiden. Tijdens de fysieke inspanning, maar ook erna. Signalen herkennen, advies en ondersteuning geven, begrip tonen."

Succes

Het concept van de Sportschool met oog voor diabetes slaat aan, want inmiddels hebben zich zo'n twintig sporters met diabetes bij Sportcentrum de Viergang gemeld. Wordt dit project nog verder uitgebreid? Angela: "Zeer zeker. Nu is het nog klein, maar dit jaar willen we het project landelijk uitrollen. 21 DVN-regio's doen mee. Elke regio kan het project op zijn eigen manier samen met de sportscholen in de regio invullen. Met een beetje mazzel kunnen er aan het eind van het jaar misschien zomaar 200 Sportscholen met oog voor diabetes zijn." ◀

"Absoluut een meerwaarde"

Frank Westerduin (49) kreeg de diagnose diabetes type 2 in 2006 maar was hier nooit serieus mee bezig. Totdat hij afgelopen december in het ziekenhuis belandde vanwege zijn onregelde diabetes. In januari meldde hij zich vol goede voornemens bij Sportcentrum de Viergang. Frank: "Ik kende het centrum van het squashen, maar de sportschool was ik nooit binnen geweest. Fitness was niet echt mijn ding. Toch heb ik me aangemeld en na een uitgebreide intake kon ik direct onder professionele begeleiding aan de slag. Ik sport om de dag en mijn HbA1c is gedaald van 77 naar 51. In slechts zeven weken! Ook mijn cholesterol is aanzienlijk gedaald en ik voel me fitter en energiever. Mijn lichaam herstelt sneller en de broekriem kan strakker. Ik wist vooraf niet dat de Viergang een Sportschool met oog voor diabetes is, ik vind dat absoluut een meerwaarde. De mensen om me heen weten wat diabetes inhoudt en wat het met je doet. Ik ben in kundige handen en dat is een veilig idee."