

Go for (f)it!

Eind 2014 begonnen met één school, anno 2017 hebben vijftien reguliere sportscholen in Nederland het DVN-keurmerk 'oog voor diabetes'. Van Beverwijk tot Meppel en van Leusden tot Siddeburen.

TEKST FRANKA MEIJER

Het keurmerk 'oog voor diabetes' betekent dat alle medewerkers van de sportschool een cursus over diabetes hebben gevolgd. Personal trainers, fitness-instructeurs, groepsdocenten; ze weten precies hoe ze iemand met diabetes goed kunnen begeleiden en adviseren. Wat moet je bijvoorbeeld doen als iemands bloedglucosewaarde opeens naar beneden schiet? Zelfs horecapersoneel is op de hoogte.

Veilig sporten

"Dat geeft een veilig gevoel voor mensen met diabetes", zegt relatiebeheerder Angela de Rooij die dit project vanuit DVN begeleidt. "Voor sommigen is de stap naar een sportschool groot. Ze zijn bang om te laag te zitten en voor de effecten na een training. Sommigen zien dat als een reden om niet te sporten." Ook zorgverleners zijn soms voorzichtig om sport te adviseren als onderdeel van een gezonde leefstijl. Angela: "Wat kan er gebeuren? Dat je te laag zit en je je niet lekker voelt? Daar kun je van leren. De truc is om te beginnen en het rustig op te bouwen. Altijd in overleg met je zorgverlener. Vind iets wat bij je past en ontdek wat het effect van bewegen is op jouw lichaam. Ik sport zelf ook meerdere keren per week en heb gemerkt wat het effect is op mijn bloedglucosewaarden en op mijn humeur. Mijn advies: ga het doen!"

Energiek & vrolijk

Richard Verf, eigenaar van sportcentrum Go for it in Meppel, onderschrijft dit volledig. Zijn school was een van de eerste met het keurmerk van DVN. "Ik merk

dat het voor veel mensen moeilijk is om in beweging te komen, terwijl het zo goed is, juist als je diabetes hebt. Je fitter voelen, minder of geen medicijnen meer gebruiken; dat wil toch iedereen?" Dat geldt zeker voor de 21-jarige vrouw die hij begeleidt. "Toen ze begon, woog ze 121 kilo", vertelt Richard. "Ze was helemaal klaar met haar (over)gewicht en de medicijnen die ze moest nemen. Daardoor was en is ze heel gemotiveerd. We hebben een trainings- en voedingsprogramma voor haar opgesteld. Ze sport drie keer per week, cardio- en

met haar doet. Ze heeft haar lijf daardoor beter leren kennen." Zo'n driekwart jaar later, is ze 21 kilo afgevallen. "Ze hoeft geen insuline meer te spuiten! Toen we begonnen, kwam ze vermoeid en niet vrolijk binnen. Nu heeft ze weer energie en ze voelt zich veel beter. Dat is prachtig om te zien. Ik zie mensen gezond worden, daar word ik blij van."

School aanmelden?

"Waarom is er bij mij in de buurt geen sportschool met oog voor diabetes?", vroeg iemand op Facebook.

"Je fitter voelen, minder of geen medicijnen gebruiken; dat wil toch iedereen?"

krachttraining. Eerst meet ze haar bloedglucosewaarde en aan de hand daarvan bepalen we de sportintensiviteit van de dag. Als ze laag zit, is dat bijvoorbeeld rustiger dan bij een hogere bloedglucosewaarde. Ook na de training prikt ze weer, en in de uren erna, om goed in de gaten te houden wat de sport

Goede vraag, vindt Angela. "Het verlaagt de drempel voor mensen die aarzelen om te gaan sporten. Ik wil dat er zo snel mogelijk een landelijke spreiding is." Vind je dat ook belangrijk? Help mee en laat jouw sportschool contact opnemen via angela.derooij@dvn.nl.