

Mensen met gezondheidsproblemen
Persoonlijke verhalen
Wat motiveert/weerhoudt hen om te (blijven) bewegen

Verhalen uit het hart

Het verschil maken in het leven van een ander, dat is ons gezamenlijke doel. Dagelijks zijn we bezig om mensen met een chronische ziekte of met een gezondheidsrisico te begeleiden en te stimuleren om meer te bewegen, met als doel dat ze zich fitter voelen en gezonder worden. Zorgverleners, sportaanbieders, gemeenten en zorgverzekeraars hebben hierin een directe rol en zorgen voor randvoorwaarden, die het voor mensen mogelijk maken om de stap te maken en het gezonde gedrag vol te houden.

Onderzoek onder sportaanbieders, onder zorgverleners en naar netwerken geven inzicht waar drempels liggen die we met elkaar kunnen slechten. We hebben het dan vaak over de mensen en wat hun overwegingen zijn.

Ik geloof in de kracht van het persoonlijke verhaal. Dat is wat je raakt, dat is waarvoor je het doet. Authentieke verhalen van mensen die een gecombineerde leefstijl interventie hebben gevolgd. Wat was de aanleiding voor hen om meer te gaan bewegen? Wat heeft hen geholpen en wat vonden ze lastig? Wat heeft het hen persoonlijk gebracht en is het mogelijk om het vol te houden?

In deze brochure zijn de persoonlijke verhalen van acht mensen gebundeld. Zoals bijvoorbeeld mevrouw Van der Schuit voor wie het vechten blijft: haar gezondheid en bewegen. En Ron Smit die de uitdaging oppakt en voor wie elke training een wedstrijdje tegen de vorige keer is. Of Carmen Ismail, die heeft ervaren dat ze blij kan worden als ze gejogd heeft.

Ik hoop en verwacht dat de verhalen jullie net zo raken als ze mij raakten. En dat je er iets uit haalt voor jezelf. Herkenning of juist een nieuw inzicht? Een aanknopingspunt waar je zelf of met je collega’s iets mee kunt? Maar wat ik vooral hoop is dat het uitnodigt om ook zelf geïnteresseerd te raken/blijven in het persoonlijke verhaal van de mensen waar je het voor doet.

Remco Boer | Directeur NISB



INHOUD

COLOFON

Fotografie: Hans Tak

Tekstredactie: Hdb tekst.

Vormgeving: KR8 Vormgeving

Productie: Drukkerij Hakker van Rooijen

© NISB, mei 2014

CORINE SPRUIT “Je hoeft niet super sportief te zijn om te bewegen” 4

HANS BOGAARTS “Met frisse tegenzin naar de sportschool” 6

MAARTEN ERKELENS “Ruby zorgt voor mijn beweging” 8

CARMEN ISMAIL “Ik ben altijd blij als ik gejogd heb” 10

MW BOSMAN “Alleen bewegen? Dat is niks voor mij!” 12

MW VAN DER SCHUIT “Het blijft vechten: mijn gezondheid en bewegen” 14

ROB LEEMANS “Opa gaat op yoga!” 16

RON SMIT “Elke training is een wedstrijdje tegen de vorige keer” 18

CORINE SPRUIT (44)
“Je hoeft niet super sportief te zijn om te bewegen”

Corine Spruit (44) voert een levenslang gevecht tegen haar gewicht. Vanaf haar pubertijd ging ze haar gewicht te lijf met verschillende diëten. Het jojoën leidde uiteindelijk tot overgewicht. Corine startte bij een diëtiste en toen de kilo's er niet verder af gingen, begon ze op aanraden van de huisarts met de BeweegKuur. Sindsdien loopt ze de kilo's er gestaag af op haar hometrainer. “De knop ging om toen ik begreep dat je niet super sportief hoeft te zijn om te bewegen.”

“Ik ben een van de velen die alle diëten heeft geprobeerd. Elke keer was het tijdelijk succesvol en volgens het ritme ‘5 kilo eraf, 6 kilo eraan’. En ik was ook één van de velen die zei: “Van lucht word ik al dik”. Maar ik wist natuurlijk dat het gezegde ‘Elk pondje gaat door het mondje’ hout snijdt. Op een bepaald punt ben ik naar de huisarts gegaan en heb om hulp gevraagd; ik woog toen rond de 120 kilo.

Ik ging trouw naar de diëtiste en ik viel af. Maar op een zeker moment viel ik ondanks het diëtistenmenu niet verder af. Toen zei de huisarts: “Er start binnenkort een BeweegKuur. Misschien is dat wat voor jou?”

Nou ben ik helemaal niet sportief. Ik vind sporten niet leuk, maar ik dacht: “Deze kans grijp ik aan.”

Ik zat in een groep met gelijkgestemden. De een moest afvallen omdat hij te hoge suikerwaarde had, de ander had te hoge cholesterol of te hoge bloeddruk en ik? Ik was ‘gewoon’ te zwaar. Hoewel ik ook steeds meer last begon te krijgen van mijn knieën en gewrichten. Niet gek als je de hele dag dat gewicht meestorst.

Het succes van de BeweegKuur was het maatwerk. Hoewel we veel dingen met de groep deden, lag bij iedereen het

accent anders. Bij mij ging de fysiotherapeute echt op zoek naar wat ik een leuke beweging vond. Want, nogmaals, ik ben geen sportief type. Wandelen en fietsen. Dat vind ik leuk. Maar dat is toch geen sporten? Nou, daar was de fysiotherapeute het niet mee eens.

Zij vroeg me of ik het wandelen en fietsen in mijn dagelijkse leven kon inplannen. Dat kon en kan ik, maar ik zag het excuus van ‘slecht weer’ en ‘het is nu donker’ al mijn goede voornemens in de weg zitten. “Is een hometrainer dan niks voor jou?” Dat leek me inderdaad een goed idee. Dan kon ik in mijn eigen tijd trainen, in het donker trainen en trainen als het buiten stormt en regent...

We hebben er een uitgezocht die precies bij mij past. Aan het einde van de BeweegKuur heb ik hem gekocht en sindsdien staat hij in de slaapkamer. Minimaal twee keer in de week stap ik erop. Het helpt me bij het op gewicht blijven en afvallen. En het helpt me vooral om me gezonder en positiever te voelen. Ik ben blij dat ik op deze manier de verantwoordelijkheid voor mijn gezondheid neem. Elke keer als ik heb getraind, voel ik me veel beter dan voordat ik op de hometrainer stapte.”



Hans Boogaarts (68) komt uit de scheepvaart. Hard werken aan het bureau, stress wegroken en een borrel na het werk. Dat alles zette aan. Hans woog 108 kilo en rookte een pakje shag per dag. In combinatie met zijn COPD maakte dat elke beweging –van douchen tot naar de overkant van de straat lopen – moeilijk. Oplossing? Afvallen en bewegen. “Ik ga nu twee keer per week naar de sportschool. Sporten zal nooit mijn hobby worden, maar ik voel me er wel goed bij.”

“Ik werkte in de scheepvaart. Dat was een stressbaan. En zitten, de hele dag zitten achter het bureau. Als ik ’s avonds thuis kwam, was ik afgepeigerd. Dan ging ik weer zitten, nam een borreltje, glaasje wijn, eten en slapen. Het was niet zozeer dat ik veel at of snoepte, het was jarenlang niet bewegen. Ik ben echt geen sporter en ik zal het ook nooit worden.

Sporten is ook lastig als je COPD hebt. Ik heb maar een derde van de normale longinhoud. Dan kun je het bewegen niet lang volhouden. Maar eerlijk gezegd hielp een pakje shag per dag roken ook niet echt....

Twaalf jaar geleden was ik doodziek. Ik moest naar het ziekenhuis en lag een paar dagen in coma. Dat doet wel wat met je. Toen ging de knop ook om. Mijn gezondheid kwam op de eerste plaats. Maar het echte omslagpunt kwam toen bij mijn vrouw diabetes werd geconstateerd. “Ga jij ook eens voor controle”, zei ze. Nou, ik bleek ook suiker te hebben. Sindsdien sta ik onder controle, sindsdien sport ik en sindsdien weeg ik rond de 88 kilo. De laatste keer dat ik in het ziekenhuis lag,

had ik vocht achter mijn longen. Om te weten hoeveel, moest ik elke ochtend op de weegschaal. Die gewoonte heb ik overgenomen. Dat betekent dat ik niet meer echt heel erg oplet op mijn eten. Behalve als ik ’s ochtends de 9 op de weegschaal zie, 89 mag nog! Als ik in de 90 weeg, kom ik in actie! Dan ga ik minderen! En ietsje meer bewegen.

Bewegen is goed voor me. Dat weet ik, dat merk ik. Als ik twee weken met vakantie ben geweest en ik ga weer sporten, dan voel ik dat mijn lichaam het ‘gemist’ heeft. Ik weet en ik voel dat sporten, bewegen en met mate eten en drinken gezond is en mij goed doet.

Dus ga ik elke maandag en vrijdag naar de sportschool. Met frisse tegenzin. Dat wat me motiveert, is het gevoel achteraf; als ik geweest ben, heb ik meer lucht. Ik voel me fijner. Ik weet ook dat het gezond is. Mijn suikerwaarde is gehalveerd, ik neem twee keer minder medicatie en mijn bloeddruk is keurig. En dat ik nu bij de legpress 170 kilo in plaats van 95 omhoog til? Dat is natuurlijk wel leuk!”

HANS BOGAARTS (68)
“Met frisse tegenzin naar de sportschool”

A man in a red hoodie and dark pants is walking on a paved path. A black dog is walking beside him. The background shows a grassy field and trees under a clear blue sky.

MAARTEN ERKELENS (61) “Ruby zorgt voor mijn beweging”

Maarten Erkelens (61) is zeven jaar geleden afgekeurd vanwege een erfelijke oogziekte. Toen werd bij hem ook suiker geconstateerd. Bovendien was hij te zwaar. Op aanraden van de huisarts volgde hij een beweegprogramma op de sportschool. Na een paar jaar stopte hij ermee. Maar hij moest blijven bewegen. Hij kocht een hond. “Ruby zorgt ervoor dat ik drie keer per dag een flinke ronde maak. Ook als het hondenweer is.”

“Mijn moeder en mijn zus. We hebben het allemaal. Door onze oogziekte zien we steeds minder. Toen het bij mij geconstateerd werd, hebben ze me maar helemaal doorgelicht. Toen kwamen ze erachter dat ik ook suikerziekte had. En ik was veel te zwaar. Ja, daar had ik geen dokter voor nodig, om dat te zien...

Toch ben ik pas na die controle gaan opletten wat ik eet. En drink. Ik kon zo een hele bak ijs opeten. Dat doe ik nu echt niet meer. En frisdrank? Ik drink gewoon water. Niet dat ik geen uitschieters heb, maar ik let echt veel vaker en veel beter op wat ik binnen krijg.

Tijdens het afvallen ben ik ook gaan sporten. Ik ben begonnen op de sportschool. Eerst mocht ik gratis. Daarna moest ik gaan betalen. Niet dat we dat niet kunnen betalen, maar op een bepaald moment ging het me tegen staan. Ik betaalde wel, maar er werd voor mijn gevoel niets voor mij gedaan. Ik moet namelijk echt wel geholpen worden. Bijvoorbeeld bij het instellen van de apparaten. Ik kan die displays niet zien. Soms ook bij het op- en afstappen. Natuurlijk kunnen ook je sportmaatjes daarbij helpen. Maar ik zou beter geholpen en begeleid willen worden door zo’n gozer die je ook motiveert. Die iets weet van het menselijk lichaam. Die weet wat suikerziekte is, weet waarom een lager cholesterol beter is, die uitlegt hoe je gezonder wordt door elke week een paar keer naar zijn sportschool te komen.

Er liepen te veel van die stagiairs rond, die vooral met zichzelf en elkaar bezig waren...

En eerlijk is eerlijk, na een paar maanden sportschool is de lol er ook wel af.

Kortom, ik ben gestopt... Maar ik wist wel dat ik ervoor moest zorgen dat ik in beweging bleef. Want ik voelde dat ik gezonder was. Ik voelde me beter, zag er beter uit, mijn suikerwaarde was lager.... Maar wat dan? Een hond! Dan moet je eruit!

Ruby, onze nieuwe huisgenoot. Gezellig, want mijn vrouw werkt overdag. Bovendien moet Ruby drie keer per dag worden uitgelaten. Zelfs als het slecht weer is en ik helemaal geen zin heb, vind ik het achteraf altijd lekker dat ik er weer uit ben geweest. En dat rondje na het eten... Anders ga ik toch maar hangen voor de tv. De verleiding om dan iets te eten is groot. Maar het is niet alleen het rondje lopen. Het is ook een balletje gooien, naar zo’n beesie kijken. Hoe ze met andere honden speelt... En natuurlijk ook dat praatje met andere hondenbezitters. Ik ben in meerdere opzichten blij dat we Ruby hebben, maar zeker voor de beweging. Ruby zorgt ervoor dat ik elke dag drie keer per dag flink in beweging ben. Het kost me meer tijd dan twee keer in de week naar de sportschool gaan, maar ik heb er heel veel meer plezier van!”

Carmen Ismail (60) zit niet graag stil. Toch werd ze zoetjes aan te zwaar. Zo zwaar dat de huisarts vond dat er iets af moest. Ze ging naar de diëtiste en via de Sociale Dienst kon ze 'gratis' een beweegprogramma volgen. Ze viel 14 kilo af en sindsdien let ze op haar voeding en beweging. "Een avondje wokken met mijn kinderen? De volgende dag is het brooddag!"

"Sinds mijn moeder in het verzorgingstehuis zit, doe ik daar op zaterdag en zondag vrijwilligerswerk. Ik help bij de koffie en thee en bij de maaltijden. En als iemand niet zelf kan eten dan help ik. Ik ben heel geduldig. Bij de koffie en de thee hoort een koekje... Die nam ik dan ook altijd. Ook bij maaltijden die ik lekker vond, nam ik altijd nog wel wat extra's. De kilo's vlogen eraan.

Ik kreeg last van mijn knieën en mijn armen. Toen ik naar de huisarts ging zei hij: "Eerst die kilo's eraf!" Hij verwees me naar de diëtiste. Dat ging heel goed! Tegelijkertijd mocht ik van de Sociale Dienst meedoen aan een beweegprogramma. Ik betaalde € 12 per maand, de Sociale Dienst de rest. Dat vond ik heel leuk! En gezellig. Anderhalf jaar ben ik twee keer per week gaan sporten. Maar toen hield het programma op en moest ik het helemaal zelf gaan betalen. € 5 per keer. Dat zou dan € 40 per maand zijn... Dat kan ik echt niet betalen.

Maar ik wist wel dat ik moest blijven bewegen. Dat wilde ik ook, want ik voelde me er zo goed door! En dankzij het afvallen én het sporten had ik ook geen last meer van mijn gewrichten. Dus toen dat programma afliep, moest ik iets verzinnen... Wandelen. Veel lopen. Bijvoorbeeld als ik naar het vrijwilligerswerk ga, stap ik altijd een halte eerder uit. Zo dwing ik mezelf om een stuk te wandelen. En ik ga drie keer per week joggen.

Toen een van mijn dochters nog geen kinderen had, gingen we regelmatig samen rennen, in het Zuiderpark. Maar toen haar kinderen er eenmaal waren, had ze daar minder tijd voor. Het verwaterde... Ik heb de draad alleen weer opgepakt en op maandag, dinsdag en vrijdag trek ik mijn joggingkleden aan. Lekker naar buiten. Hardlopen, maar ook aan de apparaten. De gemeente heeft daar van die mechanische trainingsapparaten neergezet. En weet je wat ik ook leuk vind? De brug op en af. Vertragen en versnellen. Ik ben altijd helemaal blij als ik gejogd heb."

De geportretteerde is niet dezelfde als de geïnterviewde.

CARMEN ISMAIL (60)
"Ik ben altijd blij als ik gejogd heb"

MEVROUW BOSMAN (77)
“Alleen bewegen? Dat is niks voor mij!”

Mevrouw Bosman (77) woont op de 7e verdieping. Vanuit haar raam kijk je over de kruinen van de bomen, in het groen. In de verte zie je de skipiste en bij helder weer een stukje Rotterdam. Vanuit haar woning zijn hellingbanen aangelegd die de tocht naar de lift met haar rollator vergemakkelijken. De deur uitgaan, op naar buiten, is praktisch geen belemmering. “Maar alleen op pad? Ik zoek het gevaar niet op!”

“Mijn man is nu al een paar jaar dood. Ik denk dat zijn ziekte, eraan heeft bijgedragen dat mijn conditie achteruit ging. Want we gingen vaak samen een wandeling maken. De omgeving leent zich er prima voor. Maar hij ging steeds langzamer lopen, uiteindelijk met een rollator en op het laatst helemaal niet meer. Dat betekende dat ik eigenlijk ook nauwelijks meer buiten de deur kwam. Ik houd er niet van om alleen op pad te gaan.

Eén keer in de drie maanden moet ik naar de huisarts. Voor controle. Ik heb suiker. En dan zegt Patricia, de praktijkondersteuner, elke keer: “Mevrouw Bosman, u moet meer bewegen.” Ze heeft gelijk. Ik weet het. En ik voel me ook veel beter als ik wandel, naar buiten ga. Ik weet het al-le-maal. Maar doen? Nee!

Waarom niet? Dat vraagt Patricia me ook. Dan geeft ze me een telefoonnummer van een groepsles bewegen voor ouderen, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Ik heb gebeld voor meer informatie en om me aan te melden. Het was namelijk in de buurt. Was het om 17.30 uur! Dat is toch geen tijd! Dan moet ik eten. Met mijn diabetes is het belangrijk dat ik op vaste tijden eet.

Ik heb nog gevraagd of het niet op een andere tijd kan. Ze zeiden dat er misschien een nieuwe groep zou komen. Weet je, dan vergeet ik gewoon te bellen.

Als zo’n bewegingsuur nou tussen 11.00 en 14.00 zou zijn, dan zou ik wel gaan. Dan durf ik de deur wel uit. Ik doe rond die tijd ook de boodschappen. Zo om de twee, drie dagen. Daar ben ik wel even zoet mee. Ja, ik zou ook kunnen gaan wandelen om aan mijn beweging te komen. Maar in mijn uppie.... Mijn dochters hebben geen tijd, mijn zus woont ver weg... Een briefje ophangen en met iemand uit de flat? Ben je mal! Je weet niet wat voor iemand dat is... Eigenlijk durf ik het ook niet goed. Je hoort van die verhalen. Nee, ik zoek het gevaar niet op!

Gek hè, want ik weet dat ik me beter voel als ik op pad ga. Laatst was ik met mijn zus op vakantie. In het Zwarte Woud. Lekker gegeten, en wat gedronken die week. Maar we hebben ook elke dag zeker een tot twee uur gewandeld. Allebei met de rollator. Na een half uurtje even zitten, rondkijken, kletsen en dan weer verder.

Ik dacht toen ik thuis kwam: “Ik ben aangekomen van al die lekkernijen en het vele eten.” Want in je eentje eet je toch minder... Wat denk je? Niks aangekomen! Dat komt dan toch door die beweging. Ik weet dat het goed voor me is, maar in mijn uppie vind ik er niks aan.”

Het regelmatig sporten gaat op en neer. Niet omdat mevrouw Van der Schuit (55) niet wil, maar omdat ze regelmatig gevloerd is door een ziekte. Afgelopen december kreeg ze bijvoorbeeld een flinke longontsteking, waar ze na zes weken nog van aan het herstellen is. "Maar tussen de bedrijven door zorg ik wel dat ik bezig ben. Want stilzitten? Dat is echt niks voor mij!"

"Ik ben iemand die altijd bezig is. Rommelen in de tuin, te voet naar het winkelcentrum, met mooi weer stap ik op de fiets. En ik tenniste één keer in de week met drie vriendinnen. Maar toen kreeg ik op mijn 50ste een hartinfarct..."

Onderdeel van het herstel was bewegen onder begeleiding. Twee keer in de week, drie maanden lang. Dat was verplicht. Kwam je een week niet, dan schoven ze de week gewoon door. Ik ben altijd gegaan. Met veel plezier.

Na het infarct kreeg ik medicijnen. En daar werd ik dik van. De huisarts adviseerde om het sporten weer op te pakken. Ik heb me ingeschreven bij de sport-school en was echt fanatiek. Van 1x, naar 2x, naar 3x in de week. Maar de kilo's? Die bleven eraan... Op een bepaald punt was ik totaal gedemotiveerd. De huisarts zei: "Stop ermee. Zoiets werkt niet."

Inmiddels ging het ook niet goed met mijn suiker en ik bleef te zwaar. Mijn conditie ging achteruit. Als ik naar zolder moest, nam ik na de eerste trap een flinke pauze op onze slaapkamer. De assistent van de huisarts raadde me aan weer te gaan bewegen. Maar wel onder begeleiding. Omdat ik ook aan reuma lijd, kon ik bij het reumacentrum terecht. Je mag weten dat ik

heb getwijfeld die eerste keer. Ik zag daar alleen maar 70- en 80-jarigen naar binnen strompelen. Ik ben toch gegaan... En ik had het daar naar mijn zin! Langzaam ging het steeds beter. Ik trainde heel gestaag en opbouwend. Het begon met 15 seconden wandelen - 1,5 minuut pauze. Ja, mijn conditie was echt slecht. Maar, zoals gezegd, elke week kwamen er seconden bij! Inmiddels loop ik naar het winkelcentrum - een half uurtje - en weer terug. En als ik naar zolder moet, dan loop ik - weliswaar op mijn tempo - in één keer! En dankzij die beweging is er ook een pilletje afgegaan en mijn bloeddruk is weer mooi en constant.

Maar het blijft vechten: mijn gezondheid en bewegen. Zo bleek dat ik met het opzetten van een parasol - ja, ik weet het, het klinkt gek - een paar ruggenwervels heb gebroken... Daar kwamen de doktoren pas na een paar consulten achter. Die rugpijn zorgde er weer voor dat ik tijdelijk heel weinig heb bewogen. En afgelopen december, het lijkt echt een soap bij mij, kreeg ik een fikse longontsteking. Het herstel duurt behoorlijk lang. En ook dat belemmert me nu om te gaan bewegen. Weet je, alleen als ik al aan bewegen denk, word ik moe. Maar dat betekent niet dat ik niks doe. Ik ben - nu ik me weer een beetje beter voel - wel aan het rommelen; in huis, in de tuin, boodschappen doen. Want stil zitten? Dat is echt niks voor mij!

MEVROUW VAN DER SCHUIT (55)
"Het blijft vechten: mijn gezondheid en bewegen"

ROB LEEMANS (70)
“Opa gaat op yoga!”

Rob Leemans (70) heeft voor zijn twaalfde ‘alle ziektes van de wereld’ gehad. Sindsdien is hij nooit meer een dag ziek thuis geweest. Maar het harde werken heeft wel zijn tol geëist. “De handel is slecht voor je gezondheid. Onregelmatig leven, te veel eten, te veel drinken...” Rob was zichtbaar te zwaar. Op een dag prikte de doktersassistente hem op suiker. Te hoog. Veel te hoog. De suikerwaarde motiveert hem sindsdien om zijn gewicht onder controle te houden en regelmatig te bewegen.

“In 2005 moest ik op controle. Ik was te dik. Ja, dat kon ik zelf ook wel zien. Toen prikte de assistente toch ook maar op suiker. Die was gi-ga hoog. Van schrik ben ik gaan afvallen. Ik ben in mijn leven 3 x mijn totale gewicht afgevallen. Dat dieet was elke keer simpel: van alles veel minder. En mijn zwakte is hartigheid; nootjes, chippies... We halen ze maar niet meer in huis.

Het resultaat van mijn diëten was wel mooi dat ik niet aan de pillen hoefde! Nou ja, en dan weet je wel hoe dat gaat. Langzaam schep je weer wat meer op, je neemt weer eens een handje pinda’s en voor je het weet... Goed, als ik dan op controle ging en ik was te zwaar of mijn suiker was te hoog, dan ging ik weer lijnen. Die controles, de doktersassistente... De stok achter mijn deur!

Op een dag ging ik weer. Mijn gewicht was okay, maar mijn suiker... “Oh, oh meneer Leemans. Uw suiker is 7,6!” Ik vroeg: “Ga ik dood?” Zegt ze: “Nee, maar u moet wel gaan bewegen...”

Nou, dat ben ik gaan doen! Ik moest alleen wel uitzoeken wat ik leuk vond. Ik zo’n hardloop outfit aan en joggen. Dat heb ik daarna nooit meer gedaan! Toen ging ik bij Fit & Fun.

Met een groepje hotsen-knotsen. Ik heb ver-schrik-ke-lijk gelachen! Dikke pret. Komt die instructrice naar me toe: “Meneer Leemans, uw ademhaling is veel te hoog.” Ze had gelijk. Kom ik thuis, zeg ik tegen mijn vrouw: “Opa gaat op yoga!” Iedereen in een deuk thuis. Maar ik heb er veel aan gehad!

En intussen ging ik wel elke maandag, woensdag en vrijdag naar de sportschool, want dat speciale programma om je aan het bewegen te krijgen was afgelopen. Het was en is echt een goede sportschool. Met jongens die er verstand van hebben. Die je helpen. Die je in de gaten houden. Zes jaar lang ging ik er naar toe. Ik heb er echt lol gehad, maar weet je, op een gegeven moment werd ik het spuug- en spuugzat. Toen ik 70 werd, heb ik mezelf getrakteerd op het stopzetten van het abonnement...

Maar ik weet dat zonder beweging de suiker omhoog vliegt. Dus moest ik wel een alternatief verzinnen. Ik heb mijn fiets weer uit de berging gehaald en ga nu dagelijks fietsen. En ik loop veel meer. En als blijkt dat mijn suiker weer omhoog gaat, dan ga ik wel weer naar de sportschool. Maar voor nu ben ik even he-le-maal klaar met die apparaten.”



RON SMIT (37)

“Elke training is een wedstrijdje tegen de vorige keer”

Ron Smit (37) kreeg in 2006 een motorongeluk. Toen kreeg hij te horen dat zijn bloeddruk te hoog was. En eigenlijk wist hij ook wel dat hij te zwaar was. Bij een controle bij de huisarts in 2008 kreeg hij een pil tegen die hoge bloeddruk. En de controle daarna nog één. De huisarts adviseerde Ron te gaan bewegen. Hij startte in 2009 met de beweegkuur. Sindsdien sport hij 2 x per week en heeft hij veel minder hoofdpijn en last van duizeligheid. “En mijn bloeddruk is nu stabiel, met een pilletje minder!”

“Ik zit de hele dag te turen op beeldschermen. Gegevens vergelijken en rapporten lezen. Ik werk op een kantoor als informatie-analist. Dat is een zittend beroep. En ver weg. Dus pak ik voor en na het werk de motor of de auto. Van bewegen kwam het dus niet echt. Terwijl ik wel een sporter ben. Ik ben sportschutter. Dan ben je veel bezig met je mentale en fysieke houding, je ademhaling. Maar het vergt weinig fysieke inspanning.

Verder ben ik altijd al zwaarder geweest. Als kleine jongen woog ik doorgaans 5 kilo meer dan mijn vriendjes. Maar dat verschil werd gaandeweg wel groter...

Ik wist natuurlijk wel dat ik moest gaan bewegen. Het besef kwam voor het eerst tijdens een teamuitje dat ik had georganiseerd. We gingen mountainbiken. Ik baalde behoorlijk toen ik halverwege merkte dat mijn conditie echt onder de maat was....

Het motorongeluk en mijn hoge bloeddruk waren de aanleiding om echt in beweging te komen. De huisarts gaf me het advies mee te doen met de beweegkuur.

Alles heb ik moeten aanschaffen: gymschoenen, trainingspak... En ik deed mezelf een hartslagmeter cadeau. Ik ben een man van cijfers, grafieken en

tabellen. Ik wil op papier zien wat er verandert. Dat kwam mooi uit, want bij de beweegkuur moest ik ook een logboek bijhouden. Zoiets motiveert mij enorm.

Wat me ook hielp, was het begeleidende boek met alle informatie over waarom je moet bewegen, hoe je goede voeding kiest. Als ik voor iets ga, dan wil ik er ook alles over weten. Die kennis werkt ook goed om door te zetten en vol te houden, want de eerste weken na die trainingen.... In het begin kon ik echt een paar dagen niet lopen van de spierpijn.

Mijn broertje vond dat supergrappig. Hij is echt zo'n sportman. Hij gaat bijna elke dag. Zoekt leuke oefeningen voor bepaalde spiergroepen, maakt uitgebalanceerde schema's. Hij traint nu één keer in de week samen met mij. Dan corrigeert hij me, moedigt me aan en geeft me leuke nieuwe oefeningen. De andere keer ga ik samen met mijn vriendin. Natuurlijk motiveren we elkaar. Maar de reden dat ik nog steeds doorga, is dat ik elke training zie als een wedstrijdje tegen de vorige keer. Ik wil dat er iets in de grafieken en statistieken verandert als ik heb gesport. En natuurlijk helpt het ook dat ik dankzij het bewegen veel minder duizelig ben en nauwelijks meer hoofdpijn heb. En mijn bloeddruk? Die is ook stabiel, met een pilletje minder!”

