



■ Susanne Renkema (l) en Monique Stam willen met het initiatief Gezond Wijdemeren inwoners helpen gezonder te leven. FOTO: © FOTO MICHÉ / BASTIAAN MICHÉ

AndersKijkers

‘Wij willen een beweging op gang brengen waarin gezond leven centraal staat’

REGIO In deze serie artikelen vertellen inwoners en professionals, onze koplopers Positieve Gezondheid, over wat voor hen belangrijk is als het gaat om gezondheid, veerkracht en levenskunst. Deze keer Monique Stam en Susanne Renkema van Gezond Wijdemeren.

door Koosje de Beer

Veel mensen weten best wel dat ze gezonder moeten leven, maar hoe? Huisarts Monique Stam en oefentherapeut Susanne Renkema startten met twee andere huisartsen en een fysiotherapeut Gezond Wijdemeren. Stam: “Altijd maar pillen? Dat moet anders. Wij brengen inwoners in de wijk bij elkaar en maken leefstijl bespreekbaar. Met een brede kijk op gezondheid zie je ook waar het scheefloopt.”

Leefstijl

Monique Stam is 28 jaar huisarts in Kortenhoef en heeft met drie andere collega's een praktijk met vijfduizend patiënten. Vooral de laatste vijf jaar ziet ze de leefstijl van inwoners verslechteren. “Misschien komt het ook doordat ik zelf gezonder ben gaan leven, maar ik realiseer mij steeds meer dat goed in je vel zitten ontzettend belangrijk is om klachten te voorkomen. Tegelijkertijd zie ik ook dat mensen heel veel vragen hierover hebben.”

De wijk in

Om die vragen te beantwoorden, zoekt oefentherapeut Susanne Renkema als een van de aanjagers van Gezond Wijdemeren de

bewoners in de wijk op. “Ik heb sinds 1998 een praktijk in Kortenhoef en geef al langer sportlessen in het bos. Daardoor ken ik veel mensen en organisaties in de buurt. Dat helpt om iedereen te verbinden.”

Walking voetbal

In elke wijk inventariseert Renkema het sportaanbod en werkt zij samen met partners als Versa Welzijn, Stichting MEE en de GGD. “De meeste mensen willen graag iets aan hun leefstijl doen, maar weten niet hoe ze daarmee kunnen beginnen, of er zijn andere belemmeringen. Daar helpen wij ze bij. Ik breng ze bijvoorbeeld op het idee om zich aan te sluiten bij het walkingvoetbalclubje in de buurt. Versa Welzijn is aan zet als mensen om sociale of financiële redenen niet mee kunnen doen.”

Brede blik

Stam kende het idee achter Positieve Gezondheid door een lezing van initiatiefnemer Machteld Huber die zij een aantal jaar geleden bijwoonde. Op dat moment kon zij nog niet zoveel met het idee, maar geleidelijk aan is ook de Kortenhoefse huisarts meer gaan denken vanuit ‘het grotere ge-

heel’. “Een brede blik op gezondheid waarbij je mensen zelf aan het denken zet, werkt om dingen te veranderen, heb ik gemerkt. Gaandeweg heb ik het idee losgelaten dat ik alles moet oplossen en fixen. In plaats van ‘wat kan ik voor je doen?’ zijn mijn vragen nu: ‘waar zit je mee?’ of ‘hoe gaat het met je?’ Mensen zelf de verantwoordelijkheid laten nemen voor hun gezondheid levert

spiraal zat. Na ons gesprek is hij gaan wandelen. Een half jaar later zag ik hem weer. Tien kilo lichter en veel opgewekter.”

Volgens Renkema ligt hier de kracht van het initiatief Gezond Wijdemeren. “Dankzij ons netwerk in de wijk kunnen wij zo'n jongen echt helpen om die stap te zetten. Met een diëtiste die hem voedingsadvies geeft en een wandelclub in de buurt. Want dat

➤ Gaandeweg heb ik het idee losgelaten dat ik alles moet oplossen en fixen

inhoudelijk betere gesprekken op en werkt in 80 procent van de gevallen.”

Negatieve spiraal

Bijvoorbeeld bij die jongen, net in de 20, overgewicht, op haar spreekuur. “Hij had last van zijn rug, maar ik kon niets vinden. Hoe gaat het met je? vroeg ik hem. Alleen die vraag maakte al veel los. Hij gamede veel, wilde wel stoppen, maar wist niet hoe. Ook uit de vragenlijst Positieve Gezondheid bleek dat hij in een negatieve

wordt vaak vergeten: bewegen is ook goed voor je sociale contacten en daardoor voor je eigen welbevinden. De mensen met wie ik in het bos ga sporten, praten na elke les nog met elkaar na bij een kop koffie.”

➤ Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Kijk voor meer verhalen op ggdgv.nl/positievegezondheid.