

DEELNEMERS AAN HET WOORD

Esther Schlicher was van plan om te gaan starten met eGym bij Health & Sports in Buchten. In maart 2019 had ze een gesprek met Tino, een van de medewerkers. Ze besprak haar doelen: afvallen en zich fitter voelen stonden bovenaan haar wensenlijst. Tino bracht healthyLIFE ter sprake en vooral de meerwaarde hiervan voor Esther. Na thuiskomst heeft Esther de website bezocht en na het lezen van de informatie maakte ze een afspraak met haar huisarts. Ze kwamen samen tot de conclusie dat Esther een 'geschikte kandidaat' was. Begin april had ze weer een afspraak met Tino die haar als leefstijlcoach zou gaan begeleiden. Twee weken later stond de eerste bijeenkomst gepland en 3 dagen daarna de eerste bewegingssessie met Tim, de bewegcoach.

Esther deelt graag haar ervaringen. "De eerste les bewegcoaching was natuurlijk even nieuw en wennen omdat het allemaal vreemde mensen waren en je moet toch oefeningen doen die je niet gewend bent, maar al gauw was duidelijk dat we allemaal voor hetzelfde doel kwamen ook al was het qua leeftijd best een groot verschil. Iedereen was er voor zichzelf en dat was heel fijn, en werkte naar zijn/haar kunnen.

Tim is een geweldige bewegcoach die ervoor zorg(de) dat we de oefeningen op de juiste, verantwoorde manier uitvoeren. Ook al ging het soms met bloed, zweet en tranen, hij motiveerde me fantastisch en als ik dan zie waar ik nu sta ben ik daar trots op en hem heel erg dankbaar voor. Ook de bijeenkomsten en de een op een gesprekken met Tino, mijn leefstijlcoach, heb ik als zeer positief ervaren. Het was niet altijd even makkelijk en soms kwam ik mezelf keihard tegen maar daardoor heb ik wel een heleboel dingen geleerd of ben ergens anders naar gaan kijken. Ook het koken met Micha en de supermarktsafari waren erg leuk en leerzaam.

Ik heb er echt wel iets van opgestoken en pas dingen toe tijdens het koken. Ook was het gezellig met de andere deelnemers. We hebben nu met een aantal dames een leuk groepje gevormd. We gaan ook een keer in de maand iets leuks met ons vieren doen en daar hecht ik veel waarde aan."

HealthyLIFE combineert bewegcoaching en leefstijlcoaching. Esther heeft dit als positief ervaren. "Het sporten heeft er wel voor gezorgd dat de deelnemers elkaar beter leerde kennen. Daardoor is de groep hechter geworden en ik heb wel het idee dat ik daardoor ook vrijer ben in de groepslessen en meer durf te zeggen. Door de vele tips en tricks van de leefstijlcoach heb ik behoorlijk wat opgestoken en was ik positief verrast."

Na het bewegprogramma van 14 weken is Esther doorgegaan met bewegen. "Ik was natuurlijk dus al in maart begonnen met eGym, maar al snel heb ik dat uitgebreid met de groepslessen. Ik ga nu 3 keer in de week met veel plezier sporten bij Health en Sports, en soms ook nog wel een 4e of 5e keer even op de eGym. Ook thuis pak ik sneller de fiets of wandel ik een flink stuk met mijn man of de kinderen."

Esther deelt graag ook de belangrijkste resultaten die ze heeft behaald. "Ik denk dat het belangrijkste resultaat is dat ik me fitter voel. Mijn MS is onder controle; de neuroloog was blij verrast met het resultaat en heeft zoals hij zei meerdere mensen met MS doorverwezen naar healthyLIFE. Ook de medicatie voor de schildklier heb ik af mogen bouwen. Ik ben 18 kilo kwijt, daar ben ik wel heel trots op. Ik ben bewuster gaan leven qua eten en boodschappen doen. Ik maak nu bijvoorbeeld een boodschappenlijstje voor een week, alleen vers haal ik nog een keertje bij in de loop van de week. En ik sport 3 keer per week met veel plezier en buiten dat beweeg ik ook meer door te wandelen en te fietsen. Mijn man en kinderen zijn erg trots op me, en vinden het knap dat ik er voor 100% voor ga. Ook in hun leven zijn wat dingetjes veranderd qua voeding en beweging maar ook qua planning.

Esther heeft het basisprogramma afgerond en gaat deelnemen aan het vervolgprogramma. Zij is erg gemotiveerd: "Ik ben natuurlijk pas halverwege maar op het afgelopen jaar kijk ik met veel enthousiasme en trots terug, ook op waar ik nu sta. Het was heel erg leerzaam, ik heb een andere kijk gekregen op mijn leven, heb nieuwe "healthy maatjes" leren kennen en bovendien een nieuwe ik. Maar het was ook zwaar, ben mezelf vaak keihard tegengekomen en heb de nodige tranen gelaten. Maar ook dat hoort erbij en daar wordt je naar mijn inzien alleen maar sterker van. Het waren niet alleen tranen van verdriet maar ook van blijdschap en trots. Na een meting, als ik zag dat er weer wat kilo's minder waren, voelde ik me gelukkig en sprak ik dat uit.

Maar ondanks dat ik het allemaal zelf gedaan heb en moet doen ben ik de medewerkers van HealthyLIFE maar zeker niet te vergeten Tino en Tim enorm dankbaar dat ik deze kans gekregen heb. Zij hebben me de kans gegeven dat ik daar ben waar ik nu ben."



Esther Schlicher met het (nu veel te grote) t-shirt dat ze tijdens de eerste bijeenkomst droeg.

DEELNEMERS AAN HET WOORD

Ook Isabella Diris heeft deelgenomen aan healthyLIFE. Zij heeft zowel het basisprogramma als het vervolgp programma doorlopen en afgerond. We legden haar wat vragen voor.

Wat was voor u de reden(en) om u aan te melden voor healthyLIFE?

Via de praktijkondersteuner ben ik doorverwezen naar healthyLIFE. Ik had last van overgewicht en mijn suikerwaardes was veel te hoog. Ik had op dat moment al medicatie, in de vorm van tabletten. De praktijkondersteuner had aangegeven dat ik een verhoogde dosis nodig had als ik niets aan mijn leefstijl ging veranderen, dit was voor mij de belangrijkste reden om aan healthyLIFE deel te gaan nemen.

Wat zijn de belangrijkste resultaten die u behaald heeft?

- Ik ben ongeveer 13 kg afgevallen. Hierdoor ervaar ik meer bewegingsvrijheid, ik voel me een stuk vrijer.
- Mijn bloedsuikerspiegel is weer normaal, ik gebruik helemaal geen medicatie meer.
- Ik ben veel meer in beweging, tevens ben ik structureel gaan sporten: Zumba!
- Ik sta letterlijk en figuurlijk positief gezonder in het leven.
- Ik ben anders gaan eten, gezonder en bovendien snoep ik ook minder.

Hoe heeft u de beweegcoaching gedurende 14 weken ervaren?

Ik ben begonnen met een intake, hier kregen we allemaal testen. Vervolgens zijn we 12 weken lang gaan bewegen in groepsverband. Het was erg leuk om met lotgenoten te bewegen. We hadden een erg leuke groep, dit heeft mij erg gestimuleerd om door te gaan. Mijn beweegcoaches Rik en Veri heb ik als erg positief ervaren.

Bent u na het beweegprogramma doorgegaan met bewegen? Zo ja, wat bent u gaan doen?

Ik ben na het beweegprogramma doorgegaan met bewegen. Eerst ben ik bij Fitland gaan bewegen. Hier kregen we in de gymzaal van het CIOS les. Een aantal mensen uit de groep ging hier ook naar toe. Daarna zijn we ook nog een tijdje bij het BOSS park gaan sporten. Dit deden we op eigen initiatief met de groep. Uiteindelijk ben ik via de beweegmakelaar bij de activiteit Zumba van het Meer Bewegen voor Ouderen terecht gekomen. Deze activiteit doe ik één keer in de week. Daarnaast ga ik ook regelmatig met mijn man of zoon wandelen.

Hoe heeft u de leefstijlcoaching ervaren?

Dit heb ik als heel prettig ervaren, ik heb veel steun aan de groepsgesprekken gehad. Tijdens de leefstijlcoaching heb ik geleerd om anders te gaan eten, op een andere manier te koken. Ik heb veel motivatie gehaald uit de gesprekken met mijn leefstijlcoach welke ervoor gezorgd hebben dat ik mijn leefstijl blijvend kon veranderen.

Als bewegen geen onderdeel van het programma was geweest, hoe had u dan tegen HealthyLIFE aangekeken?

Bij de praktijkondersteuner was ik heel blij om te horen dat bewegen een onderdeel was van deze interventie. Zonder deze component had ik waarschijnlijk niet deelgenomen aan het programma. Zonder de toevoeging van het stukje bewegen had ik deze resultaten niet allemaal behaald.

Hoe kijkt men thuis tegen uw nieuwe 'ik' aan?

Heel positief! Zij zien dat ik lekkerder in mijn vel zit. Het maakt het voor het hele gezin een stuk leuker om dingen te gaan ondernemen. Ik voel me hier nu een stuk prettiger bij!

Hoe kijkt u terug op het totale traject?

Ik ben ontzettend blij dat ik hieraan deel heb mogen nemen. Uiteindelijk heb ik het zelf gedaan, maar ik heb heel veel steun gehad aan de coaches en dat heeft mij ook gebracht waar ik nu ben.

Wat wilt u aan potentiële deelnemers aan healthyLIFE meegeven?

Het is een absolute aanrader voor andere mensen om aan healthyLIFE deel te nemen. Je wordt op een hele goede en prettige manier begeleid. Gewoon starten, vol blijven houden en ervoor gaan!