

‘Conditie enorm vooruitgegaan’

Deelneemster blij met Diabetes Challenge

Suzan van Loenen

RENKUM Het is nog maar kortgeleden dat Gerlanda Roozenboom uit Renkum de diagnose Diabetes Type 2 kreeg. Vanaf het eerste moment was ze gemotiveerd om hard aan de slag te gaan voor haar eigen gezondheid. De afgelopen week deed ze daarom enthousiast mee met de Nationale Diabetes Challenge. Ex-topvolleyballer Bas van de Goor gaf maandagavond de aftrap: „Dat hij er was, was een enorme motivatie.”

Gerlanda voelde zich al een tijdje niet lekker en in februari kreeg ze de diagnose diabetes type 2. Doordat haar vader de ziekte ook had, was ze bekend met de gevolgen van diabetes. Hij overleed helaas op jonge leeftijd. Een goede reden voor Gerlanda om te gaan werken aan een betere gezondheid. „Mijn diabetes, bloeddruk en gewicht konden allemaal beter. Daar wilde ik graag aan werken.”

Tijdens haar eerste bezoek aan de diabetesverpleegkundige ontving ze gelijk een flyer van de Nationale Diabetes Challenge, een evenement georganiseerd door de Bas van de Goor Foundation. Hiervoor worden verspreid door Nederland verschillende groepen opgezet die twintig weken lang elke week een wandeltraining doen. Gerlanda: „Het sprak me gelijk aan. Ik twijfelde geen moment en heb me snel aangemeld.”

SLECHT WEER In de gemeente Renkum pakte het Sport- en Beweegteam de Challenge samen met de



■ Gerlanda Roozenboom: ‘Na deze week voel ik me veel beter’.

praktijkondersteuners van de huisartsenpraktijken op. Vanaf mei wandelde Gerlanda elke week mee. „Ik heb maar één keer overgeslagen. Zelfs met slecht weer motiveert de groep je om toch te gaan lopen.” De gezellige groep maakt voor haar veel verschil. „We respecteren en waarderen elkaar. Dat je het samen doet, maakt het echt heel leuk.”

Maandagochtend 25 september was de aftrap van de finaleweek: de afsluiting van twintig weken trainen. Bas van de Goor kwam zelf langs om de deelnemers van de groepen Doorwerth en Renkum/Heelsum

extra te motiveren. „Ik kreeg zoveel zin in de finale. Gewoon omdat hij na die wandeling toch even tegen je zegt: ‘Goed gedaan! Jullie zijn top-pers!’ Dat is heel fijn”, vertelt Gerlanda met een stralende lach.

MOTIVATIE De finaleweek vond ze een groot succes: „Een half jaar geleden had ik niet gedacht dat ik deze week zo zou wandelen. Mijn conditie is enorm vooruitgegaan.”

Ze hoopt dat de groep samen doorgaat met lopen. „Het zou heel mooi zijn als we deze motivatie door kunnen zetten en we met een aantal van

de groep Renkum/Heelsum blijven wandelen. Het hoeft hier voor mij echt nog niet te stoppen.”

Het mooiste wat de Nationale Diabetes Challenge haar geleerd heeft: „Je kan heel goed leven met diabetes type 2.”

Voor Gerlanda was het belangrijk om de knop om te zetten. Ze heeft nu een andere leefstijl. „Een half jaar geleden dacht ik: wat moet dit worden? Nu, na deze week van de Nationale Diabetes Challenge, kan ik volledig zeggen: ik voel me veel beter.”

