



Gecombineerde leefstijlinterventie

In het Turks

Een primeur: als eerste verzorgt Meral Mihmat (38) de gecombineerde leefstijlinterventie in een andere taal dan het Nederlands. Tijdens de sessies wordt Turks gesproken én ingespeeld op de cultuur van de cliënten. Hieronder: een monoloog.

TEKST: GERBEN STOLK

“Ik ben leefstijlcoach en gespecialiseerd in interculturele leefstijlpreventie. Het idee voor leefstijlcoaching in het Turks ontstond toen bekend werd dat de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) deel ging uitmaken van het basispakket. Een van de inclusiecriteria voor deelnemers bleek beheersing van de Nederlandse taal te zijn. Daarmee wordt een grote groep uitgesloten. Onlangs liet het CBS weten dat Nederland op 1 maart dit jaar 1,3 miljoen mensen telde van niet-westerse afkomst uit de eerste generatie. 71 procent van hen is twintigplusser en heeft mogelijk behoefte aan de GLI. Een fors groot deel kan die dus niet krijgen vanwege de taalbarrière.

Vertalen

Zelf ben ik een Turkse uit de tweede generatie. Ik ben zowel in het Nederlands als Turks opgevoed en beheers beide talen. Dat betekent dat ik in staat ben leefstijlcoaching te geven én in het Nederlands én in het Turks. Om dat laatste mogelijk te maken, heb ik toestemming gevraagd aan de verantwoordelijken van Coaching op Leefstijl (Cool), want dat is de interventie die ik aanbied. Het was geen probleem: zolang de leefstijlcoach wél de Nederlandse taal machtig is en het COOL-programma kan vertalen, is het ook te gebruiken voor cliënten die geen Nederlands spreken. Hun GLI wordt gewoon bekostigd vanuit de basisverzekering. In 2019 ben ik begonnen met één-op-één-sessies in het Turks. Dat heeft mooie resultaten opgeleverd. Zo is er een vrouw die niet alleen tien procent van haar gewicht heeft verloren, maar die ook meer zelfvertrouwen kreeg, ondernemer werd en nu financieel zelfstandig is. Ik streef altijd naar méér dan gewichtsafname; mijn doel is dat de kwaliteit van leven toeneemt en dat mensen sociaal actiever worden in de samenleving.

Minder druk huisartsen

In de Noord-Brabantse gemeente Oosterhout ben ik

begin dit jaar van start gegaan met GLI-sessies voor een groep van veertien Turkse vrouwen. We hervatten dit zodra de coronamaatregelen het toestaan. Ik ben met open armen ontvangen door de zorggroep Zohealthy in Oosterhout, want hier wonen veel eerste-generatie-Turken met diabetes en overgewicht. Als ik hen kan bereiken, zijn niet alleen de cliënten geholpen, maar kan ook de druk op huisartsen afnemen.

Het voordeel van de GLI in de eigen taal is dat de cliënt zich beter begrepen voelt. Er groeit meer vertrouwen en openheid. In die sfeer durven mensen hun verhaal te vertellen, zodat ik de meest geschikte zorg kan bieden. Omdat ik de cultuur ken, zal ik bijvoorbeeld niet zeggen dat geen deegwaren en zoetigheid meer op tafel mogen komen. De deelnemers kunnen gewoon blijven genieten van hun vertrouwde keuken. Ook hamer ik op het belang van dagstructuur aanbrengen, want regelmaat is goed voor ieder mens. Of ik stimuleer deelnemers wandelend in plaats van met de auto naar de moskee te gaan. Meestal wéten de cliënten al dat ze meer zouden moeten bewegen en minder of anders eten, maar vanwege het onderlinge vertrouwen handelen ze daar bij mij eerder naar dan wanneer een Nederlandstalige diëtist het zou vertellen.

Kansen

Ik denk dat de eerste lijn kansen kan pakken. Het opzetten van GLI's in de taal van grote migrantengroepen kan bijdragen aan gezondheidspreventie en vermindering van ziekterisico's bij groepen die nu vaak niet worden bereikt. Vergeet niet dat diabetes en overgewicht bovengemiddeld vaak voorkomen bij mensen met bijvoorbeeld een Marokkaanse, Arabische, Surinaams-Hindoestaanse of Turkse achtergrond.”

<<

Op de volgende pagina's: de campagne 'Taal mag toch geen obstakel zijn? Tolken terug in de zorg, alstublieft'.