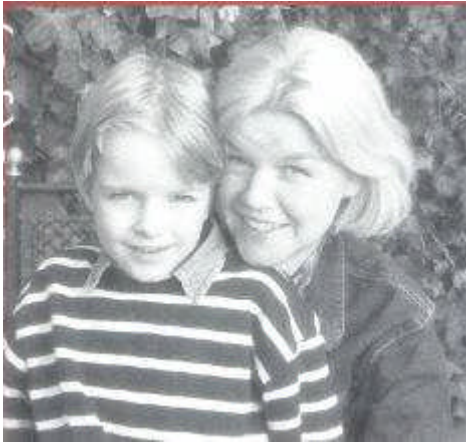


Onder ons(je)



Esther Versteeg (31) uit Gorinchem is getrouwd met Kees en moeder van Femke (3) en Jan-Marijn (7). Jan-Merijn heeft 2,5 jaar diabetes. In OnderOns(je) vertelt Esther over voorvallen uit het dagelijks leven van moeder en zoon.

Diabc, januari 2003, jaargang 57, nummer 1 – pg. 5

Dia beetje

‘Hij heeft zeker wel heel erg suikerziekte, dat hij zo’n machientje nodig heeft?’ Woorden van een keurige dame, terwijl ze wijst op de insulinepomp van Jan-Merijn. Met geduld probeer ik uit te leggen dat je diabetes hebt of niet. Net als dat je zwanger bent, of niet. Dat je niet ‘een klein beetje of heel erg diabetes kunt hebben.’ We staan voor een etalage. Ze kijkt met een half oog naar de ‘uitverkoopjes’ en luistert met een half oor naar mijn verhaal. Blijkt. Want plotseling zegt ze, terwijl ze veelbetekenend mijn omvang bekijkt: ‘Gut, kindje, zei je nou dat je zwanger was? Da’s nou ook wat met al zo’n zorgenkind. Was het de bedoeling?’

Daar sta ik dan met mijn goede ‘bedoeling’ een en ander uit te leggen over m’n zieke kind. Ze begint over haar neef die ook ontzettend erg suiker had, terwijl die altijd keurig suikervrije producten at. Hoe dat toch mogelijk was! Ik word warempel uitgenodigd een keer op de koffie te komen met Jan-Merijn. Hoe vriendelijk. Hij mag zijn pomp dan thuislaten, want ze heeft suikervrije koekjes en suikervrije limonade. En ze heeft ook nog wat kleertjes voor me in de kleinste babymaatjes. Wat lief van die mevrouw.

Ze bedoelt het heus goed. Maar ik ook. En ik ben helemaal niet zwanger, zelfs niet een heel klein beetje!

Diabc, februari 2003, jaargang 57, nummer 2 – pg. 5

Varkentjes

Boink... het 8-uur journaal met Henny Stoel... Met een half oog op de beeldbuis en een halve gericht op de strijkplank volg ik de nieuwsberichten.

‘Diabetesfederatie vraagt kamer tolerant te zijn in verband met etisch/medisch probleem. In Nederland mogen dieren niet voorzien in het orgaantekort. We hebben de eilandjes van Langerhans uit varkens nodig, om zo te voorzien in het eilandjestekort.’ Hoop. Daar ga ik even voor zitten. ‘Een injectie, waarin eilandjes van Langerhans, in de poortader van de lever, en dan hopen dat deze insulineproducerende cellen hun werk doen. Misschien dat mensen met type 1 diabetes dan niet meer hoeven te spuiten.’ Jan-Merijn komt aanlopen en vangt wat op. Hij moet lachen... ‘Als ze dat doen word ik een klein beetje varken, hè?’ Hij begint luid te knorren. Maar plotseling is hij stil... ‘Stel je voor dat ik weer normaal zou worden, zonder pomp, hypo’s en zo. Ik zou dat wel willen. “Natuurlijk, schat”, zeg ik met kippenvet op m’n rug en met een traantje in m’n oog. ‘Dan vind ik het niet erg om een klein beetje varken te zijn.’ Samen moeten we hard lachen en we maken al knorrend en kruipend een rondje door de kamer. Dolle pret. Als ik terugkruip naar de strijkplank kom ik weer met beide benen op de grond. Een zwarte schroei-vlek in een bloesje van Jan-Merijn. Dat komt ervan als je zo raar doet.

Diabc, maart 2003, jaargang 57, nummer 3 – pg. 5

Vertraging

Vroeger moesten we in het zweet ons aanschijns ons brood verdienen. Tegenwoordig is er deodorant en vrije tijd. Die vrije tijd proppen we zo vol activiteiten dat we zelden toekomen aan onszelf en dat we moeten leren onze spieren slap en ons hoofd leeg te maken. Dat laatste blijkt een hele kunst te zijn. Voor mensen zoals ik, mensen met diabetes, kan niet alleen het leegmaken van je hoofd kopzorgen geven. Ook het legen van je maag kan hoofdbreken kosten. Je kunt door neuropathie namelijk last krijgen van vertraagde maagontleding. Dat betekent dat het vele uren kan duren voordat eten je maag is gepasseerd. Zie je het voor je? Eerst werkt de insuline en krijg je een hypo omdat het voedsel nog in de maag zit. Daarna komen de koolhydraten uit het voedsel in het bloed, maar de insuline voor die maaltijd is al uitgewerkt. Je krijgt dan een hyper. Ja, we boffen maar met zo'n interessante aandoening! Heb je na een paar happen van een maaltijd al zin om je armen in de lucht te steken? Niet vanwege een hoerastemming, maar omdat je voor je gevoel al vol zit? Heb je na het eten last van een opgeblazen gevoel, misselijkheid of (neiging tot) overgeven? En ben je slecht instelbaar? Schrijf dan eens een tijdje op wat en wanneer je eet en controleer regelmatig je bloedglucosewaarden. Misschien ontdek je nu de oorzaak van die onregelmatige bloedglucosewaarden.

Tot slot een vraag: wat is het verschil tussen vertraagde maagontleding en treinvertraging?
Antwoord: voor vertraagde maagontleding bestaan medicijnen die helpen, voor treinvertraging alleen medicijnen die je kalmeren...

Diabc, april 2003, jaargang 57, nummer 4 – pg. 5

Vrolijke bui

We hebben het goed in Nederland! Er wordt onzettend goed voor ons gezorgd! Prima diabetesverpleegkundigen, vriendelijke internisten, toegewijde kinderartsen, schatten van huisartsen, een telefonische hulpdienst. Daar wil ik echt eens een lans voor breken. Ze hebben weinig tijd, toch zijn ze allemaal onzettend goed voor ons! Ik vind 'zorg' een mooi woord, misschien wel een van de mooiste... We komen net terug van de diabetespoli, Jan-Merijn heeft stiftes gekregen en bovendien een medaille: bewijs van het feit dat hij de pomp zelfstandig kan bedienen. Op de terugweg een ijsje. We zitten, na het bezoek aan de diabetespoli, samen in de auto als ik Jan-Merijn vertel dat hij nu bijna drie jaar diabetes heeft. Hij heeft een hypo, dus hij slurpt dextrodrank. Grinnikend zegt hij: 'Hypo - de piep hoera!' Even ben ik stil, maar ik kan er (toch) om lachen. Ik heb het niet in de gaten, maar hij drinkt bijna het hele flesje leeg en ik zeg grinnikend terug: 'Als je zo doorgaat wordt het eerder hyper - de piep hoera!' We grijnzen en zingen vrolijk het liedje mee dat uit de radio klinkt: 'Goedemorgen, zonder zorgen, la la la.' Ik vind het een prachtliedje. Buiten plent een frisse lentebui en we zien een prunusboom in volle bloei. Vanavond eten we pannenkoeken en Hollandse aardbeien met echte slagroom toe. Wat wil je nog meer? Ik zou het niet weten. Zeg lieve mensen: dank voor alle goede zorgen!

Reageren? mail naar: keversteeg@zonnet.nl

Diabc, mei 2003, jaargang 57, nummer 5 – pg. 5

Roosjes

Daar liggen we dan op de bank, vrijdagavond, alledrie in pyjama en gepantoffeld. Jan-Merijn, Anne-Femke en ik heerlijk knus en slaperig onder de mooie grote roosjesdeken. Papa doet de afwas. De schat.

Die roosjesdeken, daar passen we allemaal onder, iedereen is er gek op. Hij is prachtig, zacht en warm. Het is een begrip bij ons in huis. Als je ziek bent mag je er helemaal alleen onder. Dat

zijn de regels. We dommelen bijna weg als ik plotseling zacht hoor: 'Hypo'. Meteen kijk ik Jan-Merijn aan, maar die kijkt slaperig en verbaasd, het is Anne-Femke die het zegt! Wat krijgen we nou? 'Ik zit laag en moet iets lekkers'. Nou ja..., ongelooflijk, die kleine eigenwijs. Ik weet even niet wat ik moet zeggen, maar dan moet ik grijzen. Blijkbaar miste de kleine dame nog wat in het avondritueel: iets lekkers. Da's slim opgelost. Nou vooruit, allemaal een chocolaatje, maar wel oppassen, anders wordt de roosjesdeken vies. Ik hoor Jan-Merijn iets mompelen over diabetes en misbruik, en dat het heus niet leuk is en dat ze niet weet waar ze het over heeft. Maar dat chocolaatje vindt hij natuurlijk wel prima. Na het gesmul is het tijd voor een verhaaltje, maar...kijk nou...ze slapen...Als roosjes.

Reageren? Mail naar: keversteeg@ozonnet.nl

Diabc, juni 2003, jaargang 57, nummer 6 – pg. 5

Hocus Pocus

'Mam, ik kan toveren.' Jan-Merijn kijkt me stralend aan. 'O ja?' Licht geïrriteerd kijk ik op van het prachtboek waarin ik verdiept ben. Lezen in de tuin, languit op een ligstoel, is er iets heerlijkers? Iets zegt me dat ik hem aandacht moet geven. 'Ja, ik kan ervoor zorgen dat ik een tijdje geen diabetes heb!' Nu heeft hij m'n aandacht, die kleine breinbreker heeft nog wel eens aardige ideeën. 'Kijk mam, ik koppel m'n pomp af en ga gewoon eten!' Ahum, zoveel naïviteit zou verboden moeten worden... 'Maar dan wordt je bloedglucose toch veel te hoog?' vraag ik. 'Mis!' zegt hij trots. 'Want ik eet dan alleen dingen zonder koolhydraten zoals knakworst, tomaat, komkommer en kaas.' Het blijft even stil. Ik moet hem teleurstellen. Ik leg uit dat als je niet eet, je toch insuline nodig hebt, daarvoor is de basale instelling van zijn pomp. 'O' is het enige dat er volgt. Hij loopt weg. Als ik toe ben aan de ontknoping van het verhaal in m'n boek, vertelt Jan-Merijn me dat hij heus kan toveren! Hij haalt een zakdoek en een muntje tevoorschijn en doet een goocheltruc. Helaas blijft het muntje aan een snottebel kleven en slaagt het kunstje niet helemaal. Maar dat deert niet. Enthousiast geef ik luid applaus 'Nou en of je kunt toveren!' Meneer glimt van top tot teen: 'Zie je nou wel, mam?'

Reageren? Mail naar: keversteeg@zonnet.nl

Diabc, juli-augustus 2003, jaargang 57, nummer 7-8 – pg. 5

Een eigen wijs

Jan-Merijn is niet in zijn allerbeste humeur. Ik betrap mezelf erop dat ik hem een bloedglucose wil laten prikken. Het gebeurt vaker dat als hij te ver stijgt, zijn humeur daalt. Zonder dat ik iets zeg, pakt hijzelf de prikset al. Op de 28,6. We controleren de slang van de pomp op luchtballen, kijken of hij vergeten is om bij te klikken, zetten een nieuw infuus en geven een flinke bolus. Oorzaak onbekend. Hij gaat achter de piano met een lang gezicht. Hij voelt zich beroerd. Hij zegt dat hij een liedje gaat maken dat heet: 'stomme diabetes'. Hij gebruikt alleen de hoogste tonen. 'Omdat ik hoog zit', zegt hij kwaad. Het klinkt mooi, maar een beetje droevig. 'Ik ga buiten fietsen', zegt hij. Na een uurtje komt hij bezweet en lachend binnen. 'Zeg, mam, als ik nu dat liedje afmaak heb ik de lage tonen nodig, ik heb een hypo.' Hij prikt zich even, en inderdaad, op de 2.7. Gauw wat dextrodrank. Na een kwartier op de 6.2. 'Zo, da's beter'. Hij loopt naar de piano en verzint een deuntje. De tekst van het deuntje luidt: 'Elke dag hetzelfde lied, wat je op de meter ziet. Op de 20, op de 2: diabetes nee, nee, nee. Altijd weer hetzelfde lied, diabetes wil ik niet.' Hij gebruikt nu alle toetsen, hoog en laag. Wat een eigenwijsje is het toch. Dat verdient drie dikke klapzouwen ... en een ijsje.

Reageren? Mail naar: keversteeg@zonnet.nl

Voordeel en nadeel

Samen zijn we in de tuin bezig. Laarzen aan en oude spijkerbroeken. De appel valt niet ver van de boom; Jan-Merijn houdt net als zijn moeder van tuinieren. Hij interesseert zich bovendien uitermate voor beestjes zoals slakken, pissebedden, spinnen en padden. 'Het lijkt hier wel een dierentuin', zegt hij vrolijk. Gruwelend kijk ik naar een dikke spin die driftig een web aan het maken is. Ik mompel dat het nadeel van die spinnen is, dat het barst van de webben en dat je moet oppassen dat je niet met je neus in zo'n spinneweb terecht komt. 'Ja, maar het voordeel is dat je naar zo'n prachtig web kunt kijken', zegt hij. Samen kijken we een tijdje naar de spin. Plots vliegt er een grote vlieg in. 'Het voordeel is dat hij nu iets te eten heeft, maar het nadeel is dat zijn web kapot is.' Dat is waar. Jan-Merijn wil me helpen een roos te snoeien, maar hij prikt zich aan een doorn. 'Het nadeel van zo'n mooie bloem is dat hij stekels heeft.' Een grote bloeddruppel wordt zichtbaar. Vervolgens: 'Maar het voordeel van zo'n bloem is dat je je bloedsuiker ermee kunt prikken en volgens mij zit ik te laag.' Hij pakt binnen de bloedglucosemeter, en ja...op de 2.4 mmol (43,2 mg%), tijd voor wat drinken. Al snel is hij weer helemaal 'boven Jan'. 'Zeg, mam, het voordeel van dat ik type 1 diabetes heb, is dat ik geen type 2 kan krijgen.' Ik moet er om lachen. Over het nadeel hebben we het maar niet.

Reageren? Mail naar: keversteeg@zonnet.nl

Diabc, oktober 2003, jaargang 57, nummer 10 – pg. 5

Duizendpoot

Bij mijn dagelijkse bezigheden als privédiabetesverpleegkundige, moeder en echtgenote, heb ik er nog een klein baantje bij: twee dagen lesgeven op een basisschool aan groep 4. Zalig. De dagen dat ik thuis ben, werkt mijn man, voor dezelfde klas, en andersom. Zo is er altijd iemand voor de kinderen thuis. Als ik die groep van 29 prachtkinders weer voor m'n neus heb, word ik altijd helemaal vrolijk. Samen zingen, praten, lachen, leren en spelen. Het is een voorrecht om met een groep kinderen op te trekken. Maar van de week moest ik even slikken. Een meisje vertelde dat haar oma een been moet missen omdat ze suikerziekte heeft en toch stiekem snoepjes at...Ze hilde omdat ze haar oma voor haar verjaardag bonbons had gegeven en ze dacht dat het nu haar schuld was dat oma een been kwijtraakt. Ik zei dat het echt niet haar schuld was, troostte haar en tilde haar even op schoot. Ik probeerde eenvoudig uit te leggen dat oma niet haar been moet missen omdat ze teveel gesnoept heeft, maar dat heel andere dingen ervoor kunnen zorgen dat het met de suikerziekte niet goed gaat. En even was ik alles tegelijk: juf, diabetesverpleegkundige en moeder. Overuren. 'Juf?' vraagt ze dan. 'Jouw kindje heeft toch ook suikerziekte?' En vrolijk huppelt ze weg. En ik? Ik knik... en slik.

Reageren? Mail naar: keversteeg@zonnet.nl

Diabc, november 2003, jaargang 57, nummer 11 – pg. 5

Gedeelde smart

Een reclamefolder met een aanbieding: de flesjes AA-drank voor 29 cent in plaats van 53 cent. Ik besluit na mijn wekelijkse tennisuurtje even langs de supermarkt te rijden en flink wat in te slaan. Altijd handig bij hypo's, die flesjes AA-drank. Snelle glucoseopname, frisse smaak. Als ik aankom bij de frisdrankenhoek zie ik allerlei sportieve types de flesjes gretig inslaan. Ik val niet uit de toon met mijn tennispoloshirtje, niemand die ziet dat ik het spul niet haal voor mijn sportieve talenten, maar voor mijn kind met diabetes. Plotseling hoor ik een vleiend 'hai girl'

achter me: een grijnzende bodybuilder heeft het ook op de flesjes voorzien. Maar omdat de stapel met dozen flesjes erg hoog is, ben ik druk bezig en merk ik de vette knipoog van de beste man amper op. Gevaarlijk wiebel ik op een krat om er goed bij te kunnen. Behulpzaam zegt hij dat hij mij wel eventjes zal helpen. Hij klimt lenig op de kratten, maar hij kan er ook niet goed bij en plotseling zie ik hem duizelen, hij valt bijna om... Hij is wit weggetrokken, helemaal bezweet en mompelt: 'Suiker diabetes.' Snel maak ik een flesje open en reik hem die aan. Hij drinkt snel wat en na een paar minuten is hij opgeknapt. 'Hoe wist jij...?' zegt hij nog wat suf. Ik moet lachen. En ik maar denken dat ik de enige was...

Reageren? Mail naar: keversteeg@zonnet.nl

Diabc, december 2003, jaargang 57, nummer 12 – pg. 5

Wie zoet is...krijgt lekkers

In december krijg ik wel eens te horen van ouders van kinderen met diabetes hoe lastig die maand is met al dat lekkers. Die arme Sint weet natuurlijk geen fluit van diabetes en er zijn nou ook weer niet zóveel kinderen met diabetes. Tja, de ene pepernoot is groot, de andere klein. In even grote pepernoten van het ene merk zitten meer koolhydraten dan in pepernoten van het andere merk, raar genoeg. Het kan me allemaal niet zoveel schelen. Jan-Merijn snoept in december net zo veel als andere kinderen en omdat hij een pomp heeft, gaat het allemaal makkelijker. En Jan-Merijn is mager, hij kan wel wat pepernoten gebruiken. Die Goedheiligman mag hem juist wel eens extra verwennen. Maar ik begrijp die ouders wel..., Vorig jaar zat Jan-Merijn een keer op de 27, toen heel de klas chocolademelk met een stuk amandelstaaf kreeg. Ik heb hem het wel laten eten en een extra bolus gegeven. Hondsbereerd was hij.

Dus het 'Wie zoet is, krijgt lekkers' kwam volledig tot zijn recht. Want zoet, dat was hij...letterlijk en figuurlijk. Vervolgens werd het 'heerlijk avondje' niet zo heel erg heerlijk. Jan-Merijn had per ongeluk, van opwinding, teveel insuline bijgeklikt, kwam in een hypo en moest overgeven. Maar hij had zijn pepernoten en chocoladeletters toch maar mooi ontvangen. December gezellig, zucht...

Reageren? Mail naar: keversteeg@zonnet.nl