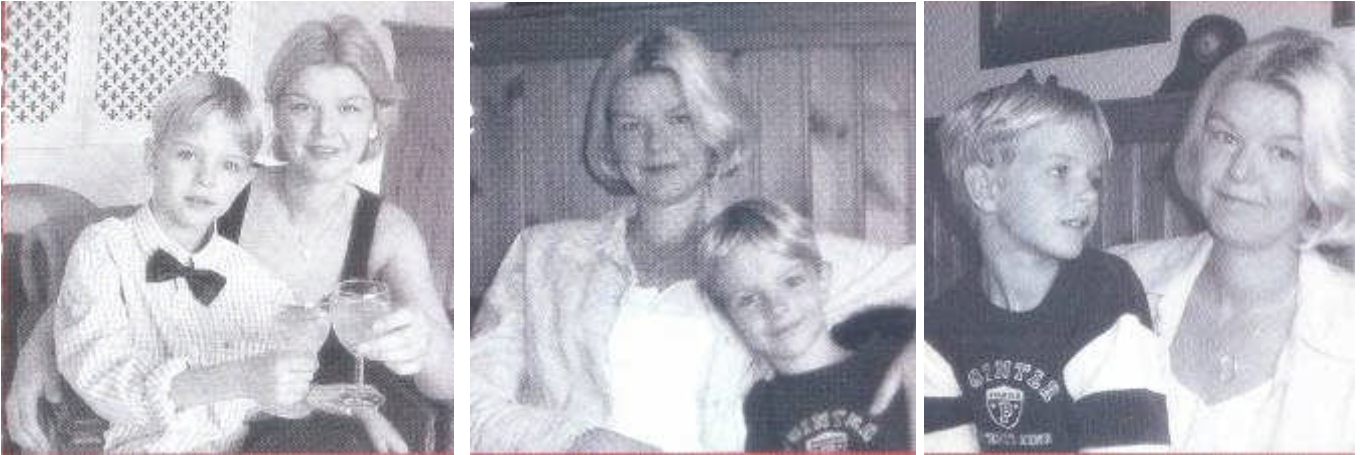


# Onder ons(je)



Esther Versteeg (32) uit Gorinchem is getrouwd met Kees en moeder van Anne-Femke (4) en Jan-Merijn (8). Jan-Merijn heeft 3 jaar diabetes. In OnderOns(je) vertelt Esther over voorvallen uit het dagelijks leven van moeder en zoon.

*Diabc, januari 2004, jaargang 58, nummer 1 – pg. 5*

## De beste mensen!

Na een half jaar diabetes werd Jan-Merijn op 1 januari, 's ochtends vroeg opgenomen in het ziekenhuis. Ontregeld na braken en een virus. Aan sonde en infuus, hondsberoerd. Weifelend en met een zuur lachje wenste de dienstdoende kinderarts ons 'de beste wensen' voor het nieuwe jaar. Sindsdien lijkt het elk jaar raak, wordt Jan-Merijn rond de jaarwisseling ziek en moet hij beoordeeld worden door een arts na een pittig virus en braken. Hoe is het mogelijk? Want Jan-Merijn houdt zo van oliebollen, maar hij heeft ze dus in geen jaren op. Althans niet rond de jaarwisseling.

Gelukkig nieuwjaar... Jan-Merijn huilend op een ziekenhuisbedje. Ik kan me nog goed herinneren dat een verpleegkundige vroeg of hij van oliebollen hield. Meteen grapte ik of er misschien een fijn-gemaakte oliebol door de neussonde kon. De verpleegkundige antwoordde lachend dat dit geen enkel probleem was, en Jan-Merijn lachte door zijn tranen heen. Zulke grappen kan ik dan zo waarderen. Daar stonden we: kinderarts, spelleidster, verpleegkundige en diëtist, samen om zijn bed, snikkend van het lachen. Het moet een raar gezicht zijn geweest. Wat een grap al niet kan doen.

Na een week mocht Jan-Merijn naar huis. En hadden wij weer moed voor de beste wensen, vanwege die mensen. Zeg, allerbeste mensen: de allerbeste wensen!

Reageren? Mail naar: [keversteeg@zonnet.nl](mailto:keversteeg@zonnet.nl)

## **Diabeter**

De dag van de diagnose van Jan-Merijn. Hij moest al dagenlang heel vaak plassen, was moe en had erge dorst. Onze huisarts deed een vingerprik en even later zaten we op de kinderafdeling in het ziekenhuis. M'n kleine maatje was er beroerd aan toe, de meter gaf 33,1 aan. Jan-Merijn was in paniek en kon alleen maar heel boos huilen. Totaal overrompeld was hij door steeds weer nieuwe injecties en informatie. Het duizelde ons alledrie steeds meer, bij elk antwoord op onze vragen: hoe erg is het en wat is er nu eigenlijk aan de hand? Ik weet nog hoe graag ik de diabetes van Jan-Merijn had willen overnemen. En hoe ik huilde, waardoor de informatie maar half tot me doordrong, terwijl iedereen om ons heen juist heel kalm en vriendelijk was.

Steeds weer werden we voorgesteld aan verpleegkundigen en artsen. Maar een paar weken later deed Jan-Merijn toch een ontdekking, die we op die eerste dag eigenlijk van niemand hadden gehoord. "De kinderarts zei dat het nooit meer over zou gaan, maar hij had zich gelukkig vergist, hè mam", zei Jan-Merijn, "ik ben weer helemaal beter!" Verbaasd en ontroerd zei ik: "Je bent inderdaad beter, we noemen het diabeter!!!" En weet u, die kleine Jan-Merijn, dat is mijn grote, kloeke held!

Reageren? Mail naar: [keversteeg@zonnet.nl](mailto:keversteeg@zonnet.nl)

## **Wij doen het zo...**

Ik mag graag verhaaltjes vertellen... Ik kan het niet helpen, dat is onderwijzers eigen. Er was eens een man met een ezel van het ene naar het andere stadje onderweg. Hij nam ook zijn zoon ook mee, al wat hij verder had was een ezel en een plunjezak. De man zette zijn zoon op de ezel en ging op weg. Toen hij onderweg een dorpje passeerde, zeiden de mensen: "Ga zelf op de ezel zitten, je zoon kan wel lopen." Dat deed de man. Bij het volgende dorp werd hem gezegd: "Mooie kerel ben jij, zelf lekker op de ezel zitten en je zoon laten lopen!" Verbijsterd stapte de man af en liet zijn zoon weer op de ezel rijden. Bij een volgend dorp aangekomen zeiden de inwoners: "Ach, wat zielig, die kleine ezel, hij kan die kleine jongen zelfs niet dragen." De man haalde zijn zoon er weer af en zuchtte diep... Nu wist hij helemaal niet meer wat hij moest doen... Alhoewel, hij wist wel wat hij het liefst zou willen, gewoon samen op de ezel! De ezel was wonderwel sterk genoeg. Vader en zoon reden verder en zongen vrolijk een lied. Soms word ik zo moe van al die mensen die zeggen hoe we met diabetes moeten omgaan.

We doen gewoon hoe wij, en natuurlijk ons diabetesteam, denken dat het verantwoorden goed is. Bevalt prima.

Reageren? Mail naar: [keversteeg@zonnet.nl](mailto:keversteeg@zonnet.nl)

## **Wensen**

Taal is beperkt, want ik weet niet hoe ik moet beschrijven, hoe we soms balen van de diabetes. Soms heb ik verdriet van hoe de diabetes 'regeert'. Volgens de specialisten 'mag' de diabetes niet regeren.

Ik ben altijd geneigd hen te vragen of Jan-Merijn misschien een weekje mag komen logeren, dan mogen ze ook meepraten. Jan-Merijn zit hoog, en zijn gedrag is onuitstaanbaar. Het glucosegehalte zakt maar niet ondanks grote hoeveelheden insuline. Dan hakken we de knoop door en geven we een 'megadosis' insuline die de resistentie eindelijk doorbreekt, maar plotseling zit hij zo laag dat hij bijna van zijn stoel valt. Misselijk loopt hij naar de deur wanneer er wordt aangebeld; een vriendje vraagt of hij wil komen spelen. Ik zie hem op z'n benen wankelen als hij zegt dat hij niet lekker is. Dat hij 2 dagen geleden 's avonds met een bloedsuiker van 1,3 niet wakker te krijgen was heb ik hem niet verteld. Dat bedoel ik nou. Samen gaan we televisie kijken, het gaat over wensen. Als ik Jan-Merijn vraag wat hij zou wensen komt het onverwachte antwoord nog voor dat ik m'n vraag heb afgemaakt: "Een echte vleugel waar ik samen met papa urenlang op mag spelen." Mensenlief. Hij loopt naar onze piano en speelt zacht een vrolijk wijsje. Wat ben ik toch apetrots op m'n zoon. Mijn wens? Die kunt u wel raden.

Reageren? Mail naar: [keversteeg@zonnet.nl](mailto:keversteeg@zonnet.nl)



*Diabc, mei 2004, jaargang 58, nummer 5 – pg. 7*

## Wijsheid

Soms ben ik een tijdje stil, en kijk ik gewoon een beetje. Ik observeer de mensen, en de dingen om me heen. Gewoon zomaar een beetje mijmeren. Jan-Merijn kan dat ook, dat heeft 'ie van mij. We liggen samen in de tuin, met naast ons een tafeltje met daarop thee en chocolaatjes en we doen niets. Hoewel, we doen wel wat, we genieten! Heel stilletjes, saampjes. Soms hoef je niets te zeggen. De clematis en de kamperfoelie bloeien fascinerend, de hanglobelia is een indrukwekkend blauwe pracht en de hop klimt weelderig over de pergola. De vergeet-mij-nietjes niet te vergeten, wat zijn ze mooi! Jan-Merijn heeft ons konijntje Snoes op schoot. De madeliefjes in het gras, zonnelicht en vogelzang, geuren en kleuren, het gaat boven onze pet. Wat een pracht, de lente lacht! We liggen daar maar en zeggen niets, dat hoeft ook helemaal niet. Gewoon, zomaar, een beetje stil zijn, een hele tijd. "Mam?", zegt Jan-Merijn dan zacht. "Ja?", vraag ik langzaam. "Wat is het leven mooi, he?" Jan-Merijn zegt het peinzend. We zuchten eens diep en kijken elkaar aan. Ik kan alleen maar glimlachen. Met zijn acht jaren heeft hij al heel wat praatjes. Of is het kinderlijke wijsheid? Wie zal het zeggen. Zulke momenten kan ik alleen maar koesteren.

Reageren? Mail naar: [keversteeg@zonnet.nl](mailto:keversteeg@zonnet.nl)

## Misbruik

En dagje dierentuin. Gezellig, hoewel, we zijn niet de enigen. Geloof me, ik vind dierentuinen best leuk, als iedereen dan wel op zijn eigen kinderen let, zodat het er fatsoenlijk aan toegaat. Als we even tijd nemen voor een broodje en een appel valt het zelfs niet mee een plaatsje te vinden om even gezellig te eten. En dan komt het... we hadden Jan-Merijn en Anne-Femke inderdaad een ijsje beloofd. 'Mogen we nu het ijsje?' Ik moet er niet aan denken om in de rij te gaan staan bij zo'n snacktent. Aan die gekheid doe ik niet mee. Maar ik moet mijn belofte wel nakomen. Ik vraag bij de mensen vooraan hoe lang het heeft geduurd: 40 minuten! Het is niet waar! Het is blijkbaar wel waar. Ongelofelijk wat mensen voor een snack al niet doen. Of ze deden ook allemaal de ijsbelofte aan hun kinderen. Ik krijg een idee: Ik loop naar voren, naar de verkoper en doe dan iets vreselijks. Ik zeg heel kort dat we een kind met diabetes hebben, dat hij een hele lage bloedsuiker heeft en dat ijs heel goed werkt, graag direct twee colaijsjes... Meteen krijg ik het ijs, ik hoef zelfs niet te betalen! Wat erg! Oeps! Doe ik dat echt? Foei!

*Diabc, juli-augustus 2004, jaargang 58, nummer 7-8 – pg. 7*

## Ik ga op reis

En ik neem mee: infusiesets, lancetten, twee priksetjes, insulinepen, een penampul NPH insuline en een penampul NovoRapid, dextrodrank, dextrotabletten, handleiding van de pomp, batterijen voor de pomp en prikset, nieuwe pompampullen met Humalog, injectiesets om de nieuwe ampullen te vullen, Glucagon, Emlapleisters, desinfectielotion, Tegaderm-remover en een paar pomptasjes.

O ja, nog wat kleren en toiletartikelen, maar niet te veel, want de tas is al bijna vol. Verder zonnebrillen, zonnecrème en korte broeken. Ons goede humeur moeten we natuurlijk ook niet vergeten, hoewel dit al direct op de proef wordt gesteld. Ineens blijken we aan zwempakken en zonnecrème niets te hebben. De regen komt met bakken uit de hemel. We hebben kleur- en prikblokken nodig om ons binnen te vermaken. Ik teken een clown, en met de lancetten prikken Jan-Merijn en Anne-Femke ze uit. We gaan naar een binnenzwembad in de buurt, en gebruiken de Emlapleisters omdat het opblaasdier lek is...handig! Verder vergeten we onze portemonnee mee te nemen, dus drinken we dextrodrank. Als een schoenveter breekt, gebruiken we een pompslang als veter. En kleeft aan één van de kinderen opeens een stuk kauwgum, dan gebruiken we de Tegaderm-remover om het weer schoon te maken. Handig hoor, die diabetespullen... moet je echt nooit vergeten.

Reageren? Mail naar: [keversteeg@zonnet.nl](mailto:keversteeg@zonnet.nl)



## **Gezakt**

Soms voel ik me gezakt voor een examen waarvan niemand me ooit heeft verteld dat ik eraan moest deelnemen. Jan-Merijn heeft zo'n hoge nuchtere bloedglucosewaarde, dat hij halsoverkop moet worden opgenomen in het ziekenhuis. Hij is aan het braken, verzuren en uitdrogen. Hoe heeft dit toch kunnen gebeuren? Ik snap het niet. Ik vind het zo zielig voor hem. We doen toch vreselijk ons best en houden hem goed in de gaten. Nu Jan-Merijn aan het infuus ligt voel ik me verdrietig. Het gevoel dat ik gefaald heb, ik kan wel janken en dat doe ik dan ook maar even. Op de gang, waar niemand het ziet. Ik geloof dat ik ben gezakt voor het diabetesexamen en dat kan ik niet uitstaan! Maar het gaat helemaal niet om mij, maar om Jan-Merijn. Dan eindelijk na twee dagen is zijn bloedglucosewaarde gezakt. Joepie, gezakt! We zijn dus eigenlijk samen gezakt. De kinderarts is daarentegen niet gezakt, maar juist cum laude geslaagd. Een significant verschil. Jan-Merijn is opgelapt en we mogen naar huis. Bepakt en 'gezakt'. Voordat we naar huis gaan, halen we taart bij de beste bakker van heel Gorinchem.

Reageren? Mail naar: [keversteeg@zonnet.nl](mailto:keversteeg@zonnet.nl)



*Diabc, oktober 2004, jaargang 58, nummer 10 - pg. 7*

## **Bolussen**

Insuline toedienen met een insulinepomp noem je ook wel 'bijklikken' of 'bolussen'. Het zijn gewoon officiële woorden, die je leert van het diabetesteam, eigenlijk een soort vakjargon. Dus wanneer wij gaan eten, vertellen we Jan-Merijn hoeveel te 'bolussen'. Voor ons de normaalste zaak van de wereld. Toen wij met zijn vieren, op een mooie herfstdag, een hapje gingen eten in een overvol restaurant, bekeken we met genoegen de heerlijke gerechten die ons werden voorgezet. We vroegen Jan-Merijn een bolus te doen van twee eenheden, maar hij had zo'n trek dat hij alvast begon te eten. Na tien minuten zei ik nog eens, ditmaal wat (te) luid: 'Jan-Merijn, je moet nu een bolus doen!' Jan-Merijn haalde snel en onopvallend het pompje uit zijn zak en gaf een druk op de knop. Een ober die onze conversatie had gevolgd, boog zich naar Jan-Merijn en vroeg: 'Zal ik even meelopen?' Verbaasd vroeg Jan-Merijn: 'Waarheen?' Schichtig kijkend antwoordde de ober: 'Nou, naar het toilet, voor de...eh, jee...bolus'. Een zuur lachje kon er ook nog net vanaf. Wij lagen bijna op de vloer van het lachen.

Reageren? Mail naar: [keversteeg@zonnet.nl](mailto:keversteeg@zonnet.nl)

## **Struisvogel**

Ik krijg de kriebels als Anne-Femke ineens vaak en veel wil drinken. En als ze hongerig is en moe. Ze heeft natuurlijk een iets verhoogde kans op diabetes. Ik steek het liefst mijn kop in het zand. Eigenlijk durf ik haar niet eens te prikken, bang dat het foute boel is. Struisvogel die ik ben. Een tijd geleden heb ik haar na bange vermoedens meegenomen naar m'n huisarts, terwijl ik haar natuurlijk gewoon thuis had kunnen prikken. Bij de huisarts prikte ik haar wel even snel zelf. Om vervolgens vliegensvlug de glucosemeter aan de huisarts door te geven, hij mocht de uitslag bekijken. Ik geloof dat ik stapelgek zou worden, als m'n lieve kleine meisje ook aan de grillen van die rot diabetes zou worden overgeleverd. Zelf vond ze het heel gewoon, zo'n prikje. Gelukkig zei de huisarts na twintig seconden spanning: vier-punt-zes. Bijna was ik de beste man om de nek gevlogen, zo blij was ik dat alles goed was. Anne-Femke kreeg een dikke klapzoen. Het gebeurt natuurlijk vaker dat ik ongerust ben en pas tevreden kijk als zij haar drinken laat staan. Gek hoor. Toen Anne-Femke pas smekend vroeg wanneer zij nou een pompje zou krijgen, het liefst een 'paarse met roze hartjes', wist ik warempel niet of ik moest lachen of huilen.

Reageren? Mail naar: [keversteeg@zonnet.nl](mailto:keversteeg@zonnet.nl)

## **Zwaard van Damocles**

Soms denk ik wel eens aan later. Maar liever niet te vaak. Wat staat ons allemaal nog te wachten? Eventuele complicaties hangen ons boven het hoofd als het zwaard van Damocles. Daarom willen we Jan-Merijn goed ingesteld houden. Want een scherpe instelling nu, kan complicaties later voorkomen.

Die scherpe instelling heeft overigens wel een keerzijde, want daardoor liggen hypo's voortdurend op de loer. Een tijdje had Jan-Merijn zo'n angst voor hypo's dat we genoodzaakt waren hem tijdelijk iets hoger in te stellen, om vooral diepe hypo's te voorkomen.

Ik kan me herinneren dat hij op een avond om 19.00 uur op de 19 mmol/l zat en na een uur, om 20.00 uur op de 20. Jan-Merijn vond het prachtig. Hij wilde om 21.00 uur natuurlijk op de 21 zitten en toen dat lukte lag hij werkelijk in een deuk. Bij mij kon er eigenlijk geen lachje af, maar toen gebeurde het ongelooflijke. We gaven uiteraard weer een flinke bolus insuline en om 22.00 uur zat hij precies op de ...2,2. Een dikke hypo dus.

Stilletjes en toch met een klein lachje zei Jan-Merijn : "Ook best wel knap, hè mam?" Die kleine Jan-Merijntje, zo heerlijk ongecompliceerd.

Reageren? Mail naar: [keversteeg@casema.nl](mailto:keversteeg@casema.nl)

## **OnderOns(je) gaat verhuizen**

De column van Esther Versteeg staat deze maand voor het laatst in Diabc. Haar belevenissen met zoon Jan-Merijn 'in diabetesland' waren voor velen herkenbaar en Esther kreeg altijd veel reacties op haar columns. "'t Was vaak lachen als een boer met kiespijn," zegt ze over die belevenissen. "En dat werd goed aanvoeld door de Diabc-lezers. Jan-Merijn vond het ook wel aardig om elke maand in de Diabc te staan." Overigens gaat Esther gewoon door met schrijven. De DVN zal de nieuwe columns publiceren op de eigen site: [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) (bulletinboard) en op [www.sugarkids.nl](http://www.sugarkids.nl)