

Illustraties en oorspronkelijke tekst : Peter van Leeuwen en zoon Ramses

Bewerking: Cor van Oostrom, kinderarts Radboud ziekenhuis, Nijmegen Irène van Oostrom-Bakker

Copyright : Nordisk-Nederland

Het verhaal van Martijn is geschreven voor elk kind, elk gezin, dat het overkwam: altijd prima gezond en dan ineens krijg je te horen dat je deze ziekte hebt.

Van buitenaf is er niks te zien, en toch moet je elke elke dag spuiten en jezelf dwingen rekening te houden met deze ziekte. Het lijkt of je moeite nooit beloond wordt, want je kunt niet beter worden, zeggen ze.

Martijn en zijn gezin komen er door en dat is te danken aan zijn persoonlijkheid en aan de goede verhoudingen in het gezin, die ondanks de problemen blijven bestaan.

Als arts heb ik het vaak mogen meemaken. Op een gegeven moment gaat er iets bijzonders uit van deze soms zeer jonge mensen. Het is een oogopslag of een houding die zegt: "Ik weet nu dat ik sterker ben dan die ziekte, die handicap. Ik heb hem tot stilstand gevochten".

G.J. Bruining, kinderarts Sophia Kinderziekenhuis Rotterdam

Wij hebben met veel plezier aan dit boekje gewerkt. Het is bedoeld voor kinderen van 8 tot 14 jaar, die pas sinds kort diabetes hebben.

Wij hopen dat zij het leuk vinden dit boekje te lezen en er wat uit kunnen leren over hun diabetes. Misschien herkennen zij bij het lezen dingen, die zij zelf ook geregeld ervaren, en voelen zij daardoor dat zij hierin niet alleen staan.

Het boekje zal zeker in een al langer bestaande behoefte voorzien. Wij danken Nordisk voor de enthousiaste samenwerking bij de uitgave ervan. Verscheidene kinderartsen uit Nederland zijn wij erkentelijk voor hun opmerkingen bij het oorspronkelijk manuscript.

Cor van Oostrom en Irène van Oostrom-Bakker



Dit is Martijn. Hij is 10 jaar en speelt graag buiten. Hij woont in een gezellig dorpje midden tussen uitgestrekte weidevelden, die door slootjes in stukken worden verdeeld. Met zijn vader en moeder en vooral met zijn broer Bas trekt hij er vaak op uit om de omgeving te verkennen. Hij weet dan ook veel van de planten en dieren, die je bij weiden en sloten kunt zien. 's Zomers gaat hij wel eens met Bas en zijn vader vissen. De gevangen vissen gooit Martijn altijd weer terug, omdat hij het anders zo zielig voor ze vindt.



Martijn speelt gitaar en op maandagmiddag gaat hij altijd naar muziekles. Soms, als hij oefent, stelt hij zich voor hoe het zal zijn als hij later in een bandje speelt en natuurlijk heel beroemd is. Hij speelt wel eens voor de spiegel om te zien hoe het staat. Ook leest hij graag een spannend boek en is gek op stripverhalen, vooral van Suske en Wiske. Martijn zit in de 4e klas bij meneer Kramer. Die vindt hij meestal wel aardig, maar soms ook heel stom. Zoals laatst, toen Martijn onder de les stiekem briefjes had geschreven met Marjolein en hij zijn briefje hardop voor de klas moest voorlezen. Iedereen giechelen natuurlijk en hij een kop zo rood als een boei.



's Winters hoopt hij dat er veel sneeuw en ijs komt, want als het goed gevroren heeft, pakt hij zijn noren en gaat schaatsen op de sloten. Nou, die zijn er genoeg in de buurt. Je kunt zelfs helemaal doorschaatsen tot Lekkerkerk en dan weer terug, zonder van het ijs af te hoeven. In de zomer gaat hij zo vaak als hij kan naar het zwembad. Verder voetbalt hij na schooltijd op het veldje bij de school of fietst wat rond in de buurt. In de grote vakantie gaan ze meestal kamperen in Zuid-Frankrijk. Dat is altijd een heerlijke en avontuurlijke tijd!



Op een dag heeft Martijn nergens zin meer in. Hij voelt zich zo raar en is heel moe. Zijn vriendjes komen vragen of hij meegaat kikkervisjes vangen. Hij zou eigenlijk wel willen, maar heeft toch geen zin. Hij is zo moe en blijft liever lekker op de bank in de huiskamer liggen. Zelfs een stripboek lezen vindt hij nu niet leuk. Het enige waar hij zin in heeft is veel drinken: melk, appelsap en thee. En als zijn moeder zegt: "nou, zo is het wel genoeg", dan drinkt hij het liefst ook de kraan nog leeg.



Nee, hij voelt zich niets lekker. Hij heeft niet alleen dorst en zo'n droge mond, hij moet ook zoveel plassen. Als hij net naar de w.c. is geweest, moet hij een kwartier later al weer. Plassen en drinken; het lijkt gewoon wel of alles in een keer doorloopt. Dat is nu al een paar dagen zo. Ook heeft hij een keer in zijn bed geplast, wat al jaren niet meer is gebeurd.



Hij bleef maar zo moe en dorstig. Met Bas had hij om de haverklap ruzie. Soms werd hij woest en ging vechten en soms moest hij vreselijk huilen, ook al wist hij eigenlijk niet precies waarom. Dat was natuurlijk niet leuk, maar het ging bijna vanzelf.



Zijn vader en moeder merkten wel dat er iets niet in orde was met Martijn. Zijn moeder besloot de huisarts op te bellen. Deze zei dat Martijn maar op het spreekuur moest komen en dat hij een flesje urine mee moest nemen. Dokter Martens zou zijn plas dan onderzoeken om te kijken wat er aan de hand was. Die middag ging Martijn meteen met zijn moeder mee naar de dokter.



Bij dokter Martens moest Martijn alles vertellen. Zij onderzocht hem en rook aan hem. Gek hoor, hoe kan je nu ruiken wat voor een ziekte je hebt? Toen keek zij zijn plas na met een papieren stripje uit een klein buisje, en weet je wat ze zei? "Martijn, er zit suiker in je plas en die hoort er niet te zitten". Suiker in zijn plas? En hij had niet eens zoveel gesnoept! "Nee", zei dokter Martens, "dat heeft er niets mee te maken. Je hebt misschien suikerziekte en daarom is het het beste als je naar het ziekenhuis gaat, om het verder te laten uitzoeken."



Dat was een zenuwachtige toestand. Zijn vader kwam thuis en met zijn ouders ging Martijn naar het ziekenhuis. In de auto ging hij dicht tegen zijn moeder aan zitten. "Ben ik erg ziek"? vroeg hij. "Ja, nog al", zei zijn moeder met tranen in de ogen. "Maar ik voel me niet zo erg ziek", zei hij. Zijn vader en moeder vertelden wat er waarschijnlijk aan de hand was, maar Martijn begreep er niets van. Allemaal van die moeilijke woorden: diabetes, urineonderzoek, glucose, injectie. Hij vond het maar gek en eng.



De dokters in het ziekenhuis wilden van alles weten en schreven hele vellen vol. Martijn werd weer uitgebreid onderzocht. Ook moest hij in een potje plassen en werd er bloed uit zijn arm geprikt. Toen Bas de volgende dag op bezoek kwam, vertelde Martijn: "Ik kreeg wel even de kriebels in mijn buik, hoor, toen de zuster zo'n strakke band om mijn arm deed en dat spuitje pakte. Maar dat prikje voelde je maar heel even en voor ik het wist zat het buisje vol mooi rood bloed. Mama gaf me een dikke knipoog en van de zuster kreeg ik een gekleurde pleister op mijn arm en een glaasje water".



De dokter van het ziekenhuis zei dat het beter was als Martijn in het ziekenhuis zou blijven. Was hij dan toch erg ziek? Maar hij had geen tijd om er over na te denken, want er kwam al een zuster om Martijn naar het zaaltje te brengen, waar hij een bed zou krijgen. "Wat is zo'n ziekenhuis groot en wat ruikt het er eigenaardig", dacht Martijn. "Gelukkig maar dat papa en mama met me mee gaan." Het zaaltje zag er wel gezellig uit. Er lagen verschillende kinderen, die Martijn nieuwsgierig bekeken. Toen Martijn zich uitgetkleed had, kwam er een zuster, die hem een injectie in zijn been gaf.



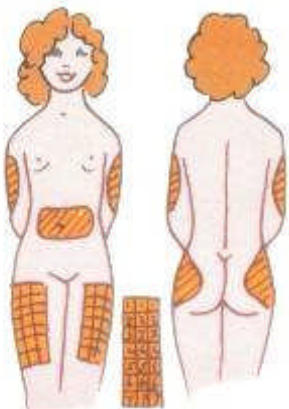
Intussen was het avond geworden en de zuster zei, dat zijn vader en moeder nu beter naar huis konden gaan. De volgende morgen zouden ze weer terug komen. Martijn voelde zich erg verdrietig en boos. "Waarom moet ik nou in dat stomme ziekenhuis blijven?", dacht hij. Hij huilde een beetje en wilde niet kijken, toen zijn vader en moeder weggingen. Vonden die andere kinderen het dan helemaal niet naar? Zij zagen er helemaal niet verdrietig uit. Menno, een jongen van een jaar of 12, die hem wel aardig leek, zei: "Hé joh, doe je mee, we gaan Mens-erger-je-nietten". Martijn had eigenlijk geen zin, maar wilde dat niet toegeven. En toen hij eenmaal aan het spelen was, vergat hij zo zijn boosheid. Die nacht werd hij een paar keer in zijn vinger geprikt, terwijl hij net lekker lag te slapen. Zou dat zo doorgaan?



De volgende morgen vroeg kwam de broeder en vertelde Martijn dat hij voortaan elke dag een injectie moest hebben met insuline. Hij zei: "die extra insuline heb je nodig omdat je er zelf te weinig van hebt." Hij liet hem zien hoe je dat uit een flesje moet opzuigen. Want als je elke dag zo'n injectie moet hebben, is het wel handiger als je dat zelf kan, dan hoef je niet steeds naar de dokter. In het ziekenhuis zou hij leren hoe dat moest. Martijn begreep er nog niet veel van, maar de broeder zei, dat hij en zijn vader en moeder het zeker zouden leren. Hij werd ook weer in zijn vingers geprikt, omdat in het bloed onderzocht moest worden hoeveel glucose er in zat.



Ook de diëtiste kwam met Martijn praten en zei hem dat hij niet meer alles mocht eten en drinken en ook dat hij wat meer op vaste tijden moest eten. Ze gingen ook heel lang met zijn vader en moeder daarover praten. Aan het eind van de ochtend kwam de dokter weer bij hem. "Hoe gaat het ermee? Heb je wel lekker geslapen, ook al kwamen ze je steeds plagen voor een vingerprik? Ja, dat is niet leuk hè. Maar we moeten nu nakijken hoeveel glucose er op verschillende tijden in jouw bloed zit, zodat we weten hoeveel insuline je nodig hebt om je weer beter te voelen". "Maar wat is er dan met me?", vroeg Martijn. "Nou kijk, een orgaantje in je buik, de alvleesklier, is ziek geworden. De alvleesklier maakt insuline, die er voor zorgt dat een bepaald soort suiker (glucose) in de spieren kan komen. De spieren hebben dat namelijk nodig om te kunnen werken. Nu jouw alvleesklier geen insuline meer voor je maakt, geven wij de insuline die je nodig hebt met een spuitje".



Martijn voelde zich wel wat beter, maar hoorde zoveel nieuwe en vreemde dingen, dat hij er zenuwachtig van werd. Hij en zijn moeder kregen elke dag "prik-les". De eerste keren mochten ze een injectie in een sinaasappel geven. De zuster vertelde over de plaatsen waar je kon spuiten: in je benen, je billen en in je buik. Ze liet Martijn een plaatje zien waarop de plekken, waar je goed kan spuiten, getekend waren. "Het lijkt wel een boter-kaas- en eierenspelletje", zei Martijn. Maar de zuster legde uit, dat die cijfertjes aangaven dat je iedere keer in een volgend vakje moest prikken. Het prikken zelf was niet moeilijk, je moest het alleen durven.



Hij kreeg veel grappige kaarten van bekenden. De kinderen uit zijn klas stuurden een heel pak tekeningen en brieven. Hij vond dat erg leuk en hing ze allemaal met plakband op. Zo zag het er bij hem al net zo gezellig uit als bij de andere kinderen van zijn zaaltje. Zijn opa's en oma's, ooms en tantes kwamen op bezoek en ook Joris, zijn beste vriendje uit de klas. Ze waren erg aardig en namen allemaal een kadootje voor hem mee. Hij hoefde nu niet meer zo veel te plassen en voelde zich niet meer zo moe. Misschien mocht hij wel gauw weer naar huis?



De eerste keer dat hij zich zelf prikte, vond Martijn het heel eng, maar het ging prima. Zijn moeder was heel trots en hij zelf ook natuurlijk. Dat zou hij aan de kinderen van zijn klas vertellen! Hij kreeg van de zuster een boekje over zijn ziekte. Dit las hij een paar keer en als hij iets niet begreep kon hij het aan de zuster, de dokter of de diëtiste vragen. Martijn leerde ook nog in zijn vinger te prikken met een apparaatje dat bijna geen pijn deed. Je moet dan een druppeltje bloed op een stripje doen en aan de kleur kan je zien hoeveel glucose er in je bloed zit. Dat is handig, want daardoor weet je of je nog steeds dezelfde hoeveelheid insuline nodig hebt.



Martijn ging naar de school van het ziekenhuis. Hij had nooit geweten dat er in het ziekenhuis ook al een school was. Hij zat naast een meisje dat ook diabetes had. Het was daar wel gezellig, maar het leren ging moeilijk, omdat hij steeds aan zijn ziekte moest denken. Had hij vroeger iets verkeerd gedaan of teveel suiker gegeten? Maar de dokter zei dat hij er absoluut niets aan kon doen. Als er geen bezoek was ging hij met de jongens en de meisjes uit zijn zaal streken uithalen. Het leukst vond Martijn die keer toen ze een bekertje water boven op de deur hadden gezet en daarna waren gaan roepen. De zuster, die gauw kwam kijken wat er aan de hand was, kreeg toen het water over zich heen. Zij kon er gelukkig ook om lachen.



Toen kwam de dag dat Martijn naar huis mocht. Hiep hoi! De hoeveelheid glucose in zijn bloed was goed en hij kon zelf goed prikken. Ook zijn vader en moeder wisten nu veel van diabetes af. Hij had alle kaarten van de muur gehaald en zijn spulletjes ingepakt. Hij zei de dokters, de zusters en de broeders gedag en reed met zijn vader en moeder naar huis. Het huis en zijn kamertje zagen er weer vertrouwd uit. Iets nieuws in zijn kamertje was het medicijnkastje aan de muur. Daarin zaten de spuitjes, naalden, insuline en de stripjes voor de glucosetest. Op het kastje stond een bosje bloemen. "Fijn dat ik weer thuis ben" zei Martijn. "Nou", zeiden zijn vader en moeder, "want wij hebben jou ook erg gemist!"



Het was wel wennen dat je zo steeds op ongeveer dezelfde tijden wat moest eten. De eerste weken wogen ze zijn aardappelen, vlees en groente af op een weegschaaltje. Maar daarna waren ze zo handig geworden in het afmeten van zijn eten, dat ze geen weegschaal meer nodig hadden. Van de diëtiste hadden ze een lijst gekregen van dingen, die hij wel en dingen, die hij niet mocht eten. Wanneer ze twijfelden belden ze haar even op. Zoals laatst toen zijn moeder wilde weten of hij kroket mocht eten.

“Natuurlijk”, zei de diëtiste, “één kroket is evenveel als één boterham”.



De eerste ochtend dat hij thuis zelf prikte was ook heel spannend. Zijn vader en moeder zaten vol belangstelling te kijken hoe hij dat deed. Eerst maakte hij met een watje met wat alcohol het rubber dopje van het flesje insuline schoon en daarna een plekje op zijn been. Dan vulde hij de injectiespuit met de nodige eenheden insuline en maakte met zijn ene hand een plooi in zijn been. Met zijn andere hand stak hij daar schuin de naald in. Eerst trok hij de zuiger even op om te zien of er geen bloed in de spuit kwam en daarna drukte hij de zuiger naar beneden en de insuline zat in zijn been. “Dat is dat”, zei hij en trok met een geleerd gezicht de naald er uit.



De eerste dagen verliep alles makkelijker dan ze hadden verwacht. Martijn deed een paar keer een vingerprik om het glucosegehalte te meten en belde zelf de uitslag naar de dokter door. Na een week mocht Martijn weer naar school. Zijn ouders gingen eerst met de onderwijzer praten en vertelden hem dat Martijn alles gewoon mee mocht doen, ook zwemmen en gymnastiek. Maar Martijn zou wel, wanneer hij zich erg inspande, soms wat eten tussendoor nodig hebben. Dan mocht hij een boterham of een appel eten, ook als het geen pauze was. Zij gaven de meester een boekje over diabetes, dat speciaal voor leerkrachten is gemaakt door de Diabetes Vereniging Nederland.



Martijn vond het heerlijk weer naar school te gaan. De kinderen keken wel wat nieuwsgierig naar hem. Hij mocht in een spreekbeurt vertellen wat hij mankeerde. “Glucose”, zei hij, “komt uit het voedsel in je buik en vandaar in je bloed. Het is de brandstof voor je spieren. De insuline zorgt er voor dat de glucose in de spiercellen kan komen. Als je te weinig insuline hebt, kan er niet genoeg glucose naar je spieren en voel je je heel moe. De glucose die je zo overhoudt, plas je dan ook uit. Als je diabetes hebt moet je vaker een beetje eten, omdat je anders naar kunt worden”. Hij liet een spuit zien, waarmee hij zich prikte en vertelde dat hij ook niet meer alles mocht eten. De kinderen vonden het interessant, maar ook wel een beetje griezelig. Meneer Kramer had het boekje over diabetes al gelezen, dat kon Martijn wel merken.



Als iemand jarig was in de klas, trakteerden ze gelukkig niet altijd op snoep of andere zoete dingen, omdat dat zo slecht is voor je tanden. Als ze niet zeker wisten wat Martijn mocht hebben, belden ze soms zijn moeder even op. Voor hem namen ze dan een versierd stukje kaas mee of een suikervrij snoepje in precies hetzelfde papier als de andere verrassingen. Je kon dan het verschil niet eens zien. De meester had ook nog een trommeltje met snoepjes zonder suiker, voor het geval iemand niet aan Martijn had gedacht. Het viel Martijn wel op dat hij de eerste tijd iets minder op verjaardagsfeestjes werd gevraagd, maar al snel merkte hij dat de kinderen in zijn klas er helemaal aan gewend waren dat hij diabetes had.



Martijn vond het nog steeds heerlijk om buiten te spelen. Hij voetbalde weer als de beste en bouwde hutten net als vroeger. Als hij soms trillerig en duizelig werd en plotseling honger had, wist hij dat zijn spieren veel glucose hadden gebruikt en dat hij snel iets moest eten. Hij had altijd wel een paar koekjes of een appeltje in zijn zak en at dat dan lekker op. Als hij dan even gezeten had, ging hij weer vrolijk verder.



Op verjaardagen van opa's en oma's of als ze bij iemand op visite gingen namen ze altijd wat frisdrank mee, die Martijn mocht gebruiken. Want soms hadden de mensen waar ze naar toe gingen dat niet in huis. Ook namen ze wat extra eten mee, voor het geval ze onderweg oponthoud zouden hebben. Niet dat hij altijd precies om zes uur moest eten, maar als het te laat zou worden, zou hij een "hypo" kunnen krijgen. Een "hypo" betekent dat je plotseling te weinig glucose in je bloed hebt en dat je dan snel iets moet eten. Soms moet je ook wat suiker nemen, omdat daar veel glucose in zit. Daarmee kan je dan de glucose in je bloed op tijd weer aanvullen.



Toen ze wisten dat Martijn diabetes had, waren ze lid geworden van de Diabetes Vereniging Nederland. Dat is een vereniging, die de diabeten op allerlei manieren helpt. Martijn mocht in de Paasvakantie naar een ponykamp, dat zij georganiseerd hadden en hij ging er als cowboy verkleed naar toe. Hij was verbaasd dat al die kinderen ook diabetes hadden. 's Morgens gingen ze met zijn allen prikken, maakten grapjes en aten samen. Ze leerden hoe de paarden verzorgd moesten worden, maakten tochtjes door het bos en deden spelletjes. Martijn genoot er enorm van. Hij had een nieuwe vriend gekregen: Peter uit Amsterdam. Toen ze afscheid namen gaven ze elkaar hun adres, zodat ze elkaar konden schrijven.



Omdat Martijn, nu hij ouder werd, steeds vaker met zijn vriendjes naar leuke plekjes in de buurt trok, kreeg hij een armbandje, waarop stond dat hij diabetes had. In geval van nood wist een dokter meteen wat hij moest doen. Je kunt nooit weten Peter en veel andere kinderen van het pony-kamp hadden ook zo'n plaatje om hun arm of hals. Zo voelde Martijn zich met zijn verre vrienden en vriendinnen verbonden.



Ongeveer één keer in de maand moest Martijn wel 6 keer op een dag een druppeltje bloed uit zijn vinger prikken. Daar had hij een fijn apparaatje voor, dat bijna geen pijn deed. Dat druppeltje deed hij op een stripje. Aan de kleur van dat stripje kon hij dan zien hoe hoog het glucosegehalte in zijn bloed was. De uitkomsten belde hij of zijn moeder door naar zijn dokter. Deze vertelde dan hoeveel eenheden insuline Martijn de volgende maand moest spuiten.



Als je eens ziek werd, was de diabetes wel extra vervelend. Zoals bijvoorbeeld toen Martijn griep had. Hij had koorts en geen trek in eten. Zijn ouders waren bang dat daardoor het glucosegehalte in zijn bloed te laag zou worden. Ze belden de dokter en deze zei, dat zij zich niet bezorgd hoefden te maken, maar dat ze wel wat vaker met een vingerprikje moesten nakijken of Martijn nog wat extra insuline moest bijspuiten. Want als je koorts hebt, heb je meestal wat meer insuline nodig dan anders. Het was wel een gedoe, maar hij werd gelukkig weer net zo snel beter als vroeger, voordat hij diabetes kreeg.



Voordat Martijn diabetes kreeg, gingen ze altijd op vakantie naar Zuid-Frankrijk. Dit jaar durfden zijn vader en moeder niet zo ver weg te gaan, hoewel de dokter had gezegd dat het best kon. Ze wisten nog niet goed wat ze moesten doen als Martijn ziek zou worden. Martijn en Bas gingen daarom met hun ouders 14 dagen naar Zeeland. Ze hadden een gezellige camping midden in de duinen. Als ze naar het strand liepen, kon Martijn de zee onderweg al ruiken.



Ze hadden gelukkig prachtig weer en Martijn en Bas hadden veel plezier. Ze zochten schelpen en probeerden krabben te pakken, die tussen de stenen van de golfbrekers zaten. Met een schepnetje probeerden ze garnalen te vangen. Ze doken samen met hun vader en moeder door de golven en hadden de grootste pret. Soms aten ze een malse haring aan een karretje. Martijn dacht helemaal niet meer aan zijn diabetes. Alleen dat prikken 's morgens was vervelend. Hij kon daardoor niet eens lekker lang uitslapen.



Toen de vakantie om was begon de school weer. Alles ging eigenlijk goed met Martijn. Om de drie maanden ging hij voor controle naar zijn dokter in het ziekenhuis. Wat hij en zijn vader en moeder wilden vragen aan de dokter of diëtiste, schreven ze van tevoren op een briefje, om het niet te vergeten. De dokter onderzocht hem en keek naar de spuitplaatsen om te zien of Martijn goed op steeds verschillende plaatsen had gespoten. Meestal werd er wat bloed uit zijn arm geprikt; daar had hij een hekel aan. Gelukkig kreeg hij die grotere spuit mee naar huis. Daar ging hij iedereen mee nat spuiten. De dokter zei ook dat Martijn één keer per jaar voor controle naar de oogarts moest, als hij vijf jaar diabetes had.



Maar na een tijdje was het nieuwe er helemaal af. Je had diabetes en dat was stomvervelend. Langzaam maar zeker drong het tot Martijn door dat het geen gewone ziekte was. Nee, diabetes bleef je houden, je leven lang. Martijn voelde zich verdrietig, 's Morgens als hij moest prikken, stelde hij het zo lang mogelijk uit en verzoon smoesjes om het maar niet te hoeven doen. Soms was hij boos en zou de spuit met insuline wel door de kamer willen gooien. Zou Peter dat nu ook hebben? Hij zou hem weer eens schrijven en het hem vragen.



Door het slechte humeur van Martijn was het thuis niet gezellig. Zijn vader en moeder werden zo gauw kwaad op hem, vond hij. Vroeger had hij natuurlijk wel eens ruzie met zijn broer, maar nu was het bijna steeds vechten. Zijn vader en moeder gingen met zijn dokter in het ziekenhuis praten. Hij zei dat Martijn moest leren helemaal zelf voor zijn diabetes te zorgen. „Laat hem maar treuzelen met prikken, dan komt hij te laat op school en dan zal hij zelf merken dat dat toch ook niet leuk is.

Hij moet leren aanvaarden dat hij deze ziekte heeft en hij moet leren inzien dat de diabetes hem op deze manier de baas is, terwijl hij de baas over de diabetes moet worden. Dat zal niet gemakkelijk voor hem zijn.”



Martijn haalde zijn schouders op toen zijn ouders hem vertelden wat de specialist had gezegd. Maar 's avonds in bed moest hij er toch steeds aan denken. De dokter had ook gezegd dat Martijn voortaan alleen bij hem moest komen op de polikliniek. Zijn vader of moeder konden dan even in de wachtkamer wachten, totdat Martijn hen kwam halen. Martijn was verbaasd dat ze van de ene op de andere dag niet meer tegen hem zeiden dat hij zich moest prikken. Ze deden vriendelijk tegen hem, maar als hij treuzelde, kwam hij wel te laat op school. Dat was inderdaad vervelend. Steeds meer voelde hij dat hij zelf voor zijn diabetes kon zorgen en een tijdje later vond hij het niet meer zo'n probleem dat hij elke ochtend moest prikken. Bovendien voelde hij zich nu te groot, om er steeds door zijn moeder aan herinnerd te worden dat hij moest prikken.



Bij de volgende grote vakantie besloten ze toch weer naar Zuid-Frankrijk te gaan. Het ging immers goed met Martijn. Ze namen extra spuiten en insuline mee, die ze over verschillende koffers en tassen verdeelden. De dokter gaf ze een diabetes paspoort van de DVN mee. Ook hadden zijn ouders het telefoonnummer van Martijns dokter, zodat ze altijd konden overleggen. Ze hadden een voorspoedige reis en kregen een fijn plekje vlak bij een riviertje, waar ze onder de bomen hun tent opzetten. Bij het kampeerterrein mochten een paar bomen omgezaagd worden. Martijn vond het leuk om hard mee te werken. Hij zaagde zulke blokken af dat ze meteen een paar handige krukjes hadden.



Op de camping werd een korfbalwedstrijd gehouden. Martijn was er als de kippen bij om mee te doen. Tijdens de wedstrijd voelde hij zich plotseling moe en bibberig en kon hij ook niet meer zo goed zien. Het zweet kwam op zijn voorhoofd. Hij wist dat hij een "hypo" had en even aan de kant moest gaan om wat te eten: een appel en een volkoren koekje. Een andere jongen nam zijn plaats in. Toen het even later weer over was, deed Martijn weer mee. Het was grappig om Frans, Duits en Nederlands door elkaar te horen schreeuwen. Het was een spannende wedstrijd en ze wonnen op het nippertje.



Een paar keer per week ging Martijn met zijn vader of moeder naar het stadje, dat verderop lag, om boodschappen te doen. Daar was een winkeltje waar men allerlei dingen verkocht voor diabetici, zoals ongezoete vruchtensappen en chocolaepoeder om chocomel te maken. Soms gingen ze met z'n allen in een restaurant eten. Het was soms wel even zoeken op de menukaart om iets te vinden dat Martijn mocht eten. Zijn moeder kon wel goed Frans lezen, maar ze hadden toch voor moeilijke woorden op de menukaart een Frans woordenboekje meegenomen. "Heerlijk", zei Martijn, "om zo buiten onder een parasol te smikkelen".



Elke morgen pakte hij een kampeerstoel en zette die neer aan de oever van het riviertje. Daar prikte hij zich dan. Het leek wel of het prikken deze vakantie veel makkelijker ging dan anders. Toen ze eens een hele lange wandeling in de heuvels hadden gemaakt had hij 's avonds laat toch een "hypo". Er zat toen dus te weinig glucose in zijn bloed. Hij deed raar en zag erg wit. Hij moest van zijn vader gewone limonade drinken en daarna brood eten. Daardoor ging het snel over. Als een "hypo" te lang zou duren, konden zijn ouders hem nog glucagon inspuiten. Dat glucagon zorgt er dan voor dat er weer meer glucose in het bloed komt, maar daarna moet je dan toch ook wat eten.



Martijn ging vaak met zijn broer en een Frans vriendje, Etienne, in het riviertje zwemmen. Het water stroomde zo snel dat je er niet rechtop in kon blijven staan. Het leukste was om van een rotsblok in het water te springen en je dan weg te laten drijven. Ze moesten hard zwemmen om aan de kant te komen en liepen dan weer terug naar de plek waar ze begonnen waren. Martijn vond het heerlijk om tegen het water op te boksen. Elke avond rammelde hij van de honger. Hij merkte ook dat hij minder eenheden insuline nodig had, nu hij zo druk bezig was.



Een paar keer liep hij een flink stuk stroomopwaarts. Daarna liet hij zich op zijn luchtbed weer met de stroom meedrijven. Hij genoot er van en kon alle andere dingen eens lekker vergeten. Martijn kon ook al aardig Frans verstaan en enkele woorden spreken. Zijn Franse vriend Etienne leerde hem tot tien tellen en Martijn leerde het hem in het Nederlands. Wat klonk dat grappig zeg, vooral als Etienne probeerde 188 na te zeggen.



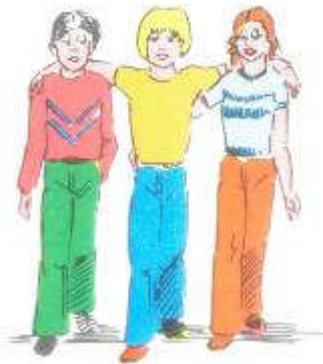
Na de vakantie ging hij weer naar school. Hij had een nieuwe "meneer" gekregen en het was best gezellig in de klas. Alles ging weer zijn gangetje en hij spoot weer evenveel insuline als vóór de vakantie. Hij moest ook naar de huisdokter voor een prik tegen de griep. Die kreeg Martijn altijd één keer per jaar. Af en toe was hij jaloers op zijn broer, die dat allemaal niet hoefde mee te maken.



Soms valt diabetes echt niet mee. Je moet er elke dag aan denken door het spuiten en bij eten en drinken. Je hoeft wel niet precies op tijd te eten, maar wel regelmatig en steeds evenveel. Ook moet Martijn nog altijd om de paar weken met vingerprikjes het glucosegehalte in zijn bloed controleren om te zien of hij meer of minder insuline moet spuiten. Het was fijn dat ze altijd hun dokter en diëtiste konden bellen als er iets bijzonders was. Soms merkte hij dat zijn vader of moeder een beetje bezorgd om hem waren. Martijn vond het dan vaak wel lekker om zich te laten verwennen, maar af en toe vond hij hun bezorgdheid ook stomvervelend.

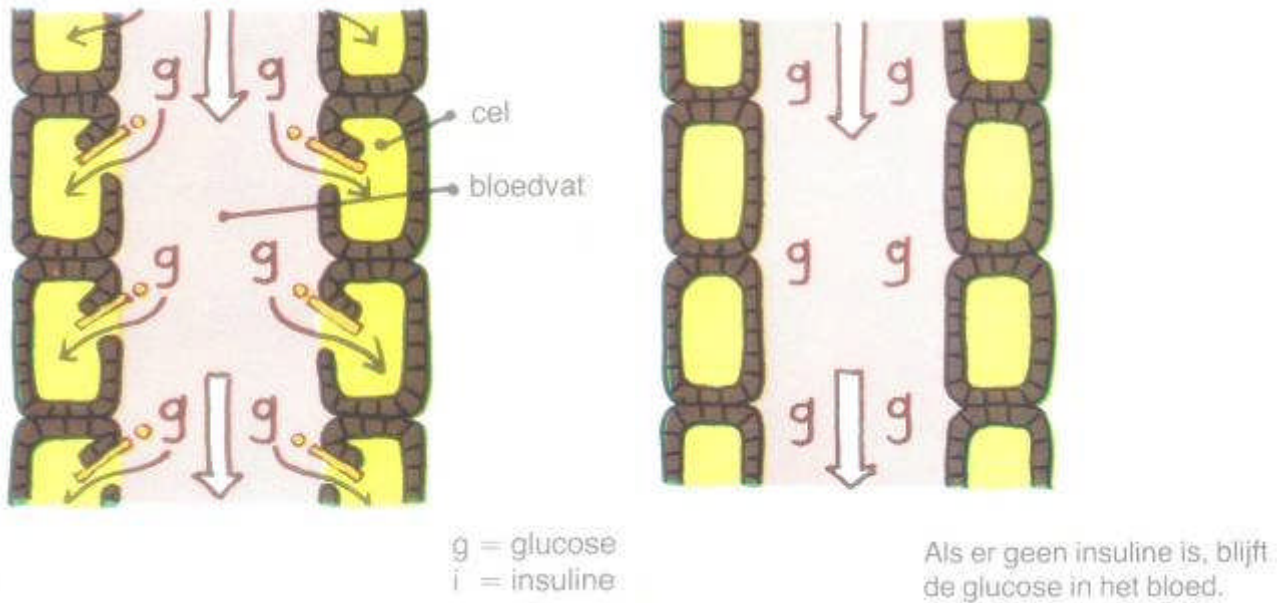


Overal waar hij naar toe ging, naar het zwembad, sportveld of als hij ging spelen in de buurt, altijd moest Martijn wat druivesuiker of iets te eten bij zich hebben. Door al dat soort dingen voelde hij zich wel wat apart. Gelukkig vond de diëtiste het goed dat hij een enkele keer een gewoon ijsje nam, bijvoorbeeld tijdens het schoolreisje. Maar verder moest hij zich toch goed aan zijn dieet houden. Hij vond het wel eens vervelend zoals sommige mensen over die diabetes praatten en hem een beetje bang maakten voor dingen, die later misschien zouden kunnen gebeuren.



Hoe zal het met Martijn in de toekomst gaan? Dat is, zoals bij iedereen, moeilijk te voorspellen. Martijn heeft nu al gemerkt dat zijn vrienden en vriendinnen begrip kunnen hebben voor zijn ziekte. Hij weet dat hij door een goede behandeling later minder kans heeft op andere lastige ziekten. Wie weet wat er verder nog wordt uitgevonden voor de behandeling van diabetes? Wat zal hij later worden? Martijn weet het nog niet. De meeste beroepen kan hij gewoon kiezen. Maar hij weet ook dat het voor iemand met diabetes meestal meer moeite kost om te bereiken wat je wilt. Maar, waar een wil is is een weg.

Wat is diabetes of suikerziekte eigenlijk?



Suiker

Het voedsel dat we eten komt eerst in onze maag en daarna in onze darmen, waar het voedsel uiteen valt in suikers, vetten en eiwitten. De suikers komen na een tijdje in ons bloed terecht. De belangrijkste suiker is glucose. Het is een brandstof voor alle cellen van de organen in ons lichaam. In onze buik hebben we de alvleesklier (ook wel pancreas genoemd), die insuline maakt. Insuline zorgt er voor dat glucose vanuit het bloed in onze cellen kan komen en zo energie kan leveren. Zodoende kunnen wij bewegen, groeien en warm blijven. Insuline zorgt ook voor een voorraad van glucose voor de tijden dat we niet eten (bijvoorbeeld 's nachts), maar toch energie nodig hebben.

Bij kinderen, die geen suikerziekte hebben, is er altijd ongeveer evenveel glucose in het bloed (tussen 4 en 8 mmol per liter). Bij kinderen met diabetes maakt de alvleesklier te weinig of helemaal geen insuline meer en blijft de glucose daardoor in het bloed zitten. Ze hebben dan een te hoog bloedglucosegehalte ("hyper").

Tot 10 mmol per liter is nog redelijk. Als het bloedglucosegehalte hoger wordt, wordt de glucose zelfs uitgeplast. Door die glucose in de plas moet je meer plassen. Hierdoor krijg je weer dorst en ga je dus veel drinken. Omdat de glucose (= energie) wordt uitgeplast, wordt je mager en omdat de glucose de cellen niet in kan, voel je je moe of slaperig.

Wat is een "hypo"?

Als er te weinig suiker in het bloed is, noemt men dat een "hypo" (glucose minder dan 4 mmol per liter). Je voelt je moe en hongerig, trillerig of duizelig. Je bent dan soms zenuwachtig of opvliegend en je kan er bleek uitzien, terwijl je zweet. Sommige kinderen zien dan ook slecht of hebben hoofdpijn. Als je je een keer een beetje duizelig voelt is dat natuurlijk niet altijd een hypo. Je kunt het zeker weten door even je bloedglucosegehalte te meten met een vingerprikje.

Om een hypo weer vlug te kunnen laten verdwijnen moet je altijd dextrosuiker (glucose) bij je dragen en hebben je ouders soms ook glucagon achter de hand. Hiermee kan je altijd weer snel genoeg suiker in je bloed krijgen. Wanneer een hoog glucosegehalte (bijvoorbeeld 20 mmol per

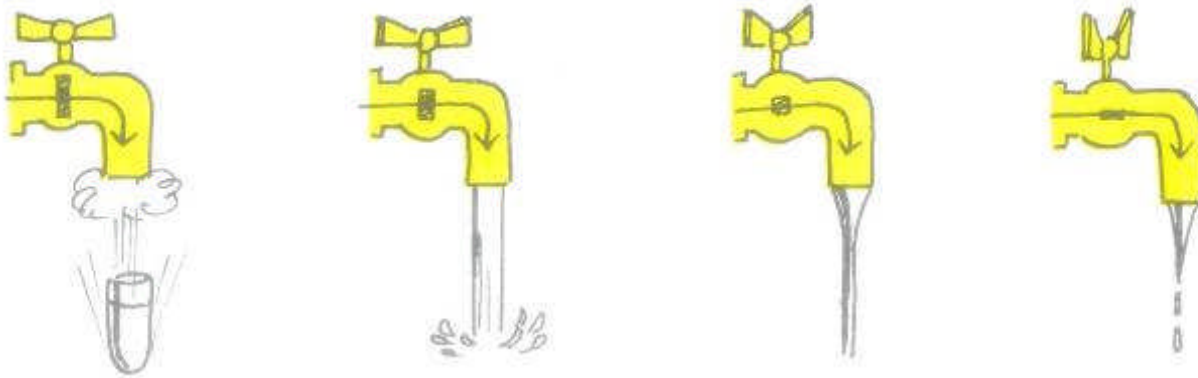
liter) snel daalt naar 10 mmol per liter, dan is dit natuurlijk nog geen “hypo”, maar toch kan je wel hetzelfde voelen als bij een “hypo”.

Een “hypo” kan ontstaan als er op een moment teveel insuline in het bloed is c/jf te weinig glucose. Er is te weinig glucose als dit is opgebruikt (grote inspanning, bijv. sport) of als er onvoldoende in het bloed is gekomen (te weinig gegeten).

Waarom een dieet?

We moeten proberen zo weinig mogelijk schommelingen in het glucosegehalte van het bloed te krijgen. Eet daarom zo weinig mogelijk “snelle” suiker (dit zijn suikers, die vlug en makkelijk in je bloed worden opgenomen) behalve bij een “hypo” (zie afbeelding).

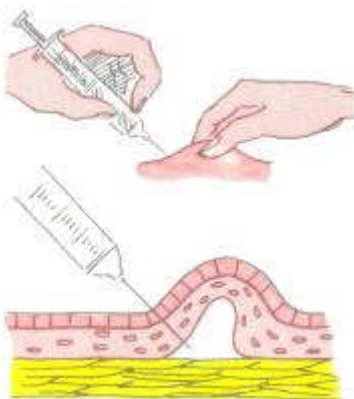
De “langzame suikers”, die eerst verteerd moeten worden in maag en darmen zijn dus veiliger voor een diabetes. Je hoeft niet precies op tijd, maar wel regelmatig te eten.



1. Suiker, snoepgoed, zoete dranken schieten in het bloed
2. Vruchten, wit brood, aardappelen stromen in het bloed
3. Suikers uit melk vloeien in het bloed
4. Groenten en volkoren producten druppelen in het bloed

Beweging en sporten

Als je meer beweegt dan gewoonlijk, komt de insuline sneller van onder de huid in het bloed terecht. Ook wordt er dan meer glucose opgebruikt. Als je erg veel beweegt (bijvoorbeeld trimmen) dan kun je een “hypo” krijgen. Wat moet je hieraan doen? Belangrijk is, er voor te zorgen dat je goede spuitplaatsen houdt door steeds op een andere plek te spuiten. Na overleg met je dokter kan je ook van te voren of er na wat extra's eten. Als je echter de meeste dagen heel actief bent (je moet bijvoorbeeld een heel eind fietsen naar school en je sport veel) kun je, wanneer je een andere dag helemaal niets doet, een “hyper” krijgen. Daarom kan de dokter je voor zulke “luie” dagen aanraden iets minder te eten.



Het spuiten van insuline, de injectieplaatsen

Gebruik steeds dezelfde soort spuit. De naald moet minstens even lang zijn als de dikte van de opgenomen huidplooi, zodat goed onder in de “tent” kan worden gespoten. Was van tevoren je handen. Kantel het flesje een paar keer. Nooit schudden, want dan komen er luchtbelletjes. Maak de rubber stop van de insulineflacon en de huid schoon met een alcoholvatje (70%). Vraag je dokter of zuster hoe je het best de insuline kan opzuigen, zeker als je twee soorten moet vermengen. Pak een huidplooi op met duim en wijsvinger en steek de naald er schuin in, zoals op de afbeelding te zien is. Houd de spuit vast als een potlood.

Overleg met je dokter over de spuitplaatsen. Injecteer niet te vaak op dezelfde plek en probeer 3 vingers afstand te houden tussen de injectieplaats van de vorige dag en die van nu.

Hoeveel keer per dag ga je prikken?

Het beste zou zijn heel vaak een injectie met kortwerkende insuline te nemen, maar dit is natuurlijk niet prettig. In de eerste jaren van de diabetes kan meestal 's morgens één injectie worden gegeven met een mengsel van kort- en langwerkende insuline. Als je al een tijd diabetes hebt, is het vaak beter 's morgens en 's avonds een injectie met een mengsel van kort- en langwerkende insuline te nemen. Dit geeft een beter bloedglucosegehalte dan wanneer er één keer per dag insuline wordt gespoten. Die kinderen voelen zich dan fijner met 2 injecties en er kan met de avondinjectie "gespeeld" worden: meer insuline als je een feestje hebt, minder insuline als je gaat sporten. Na een proefperiode van ongeveer 3 weken met 2 injecties kan worden gekeken of ook jij je beter voelt. Na zo'n proefperiode willen de meeste kinderen niet meer terug naar één injectie.

Praktische wenken

Bewaren van insuline thuis en op vakantie

Bewaar de insuline flesjes in een koelkast (2-8 °C). Gebruik geen insuline, die bevroren is geweest. Het flesje dat gebruikt wordt, kan op kamertemperatuur worden bewaard. Tijdens vakanties kan je de insuline ook bij wat hogere temperatuur bewaren, maar laat de insuline niet "smoren".

Laat de insuline nooit in de koffer, wanneer je met een vliegtuig reist, maar neem deze als handbagage mee. In de bagageruimte vriest het. En bevroren insuline kan niet meer gebruikt worden. Neem extra insuline mee, als reserve.

Je insulineflesje in een koelbox bewaren is ook weer niet nodig.



Bij koorts en infecties

Bij koorts heb je juist meer insuline nodig, zelfs al eet je minder dan normaal. Denk er aan goed te drinken (thee, appelsap, yoghurt). Overleg hierover met je dokter. Ga naar de oude dosis terug, zodra de koorts weg is.

Het mengen van kortwerkende en langwerkende insuline

Niet alle insulines kunnen gemengd worden. Velosulin kan wel goed met Insulatard worden gemengd. Deze insuline combinatie blijft langdurig stabiel, heet Mixtard of Initard en wordt door de apotheek kant en klaar geleverd.

Kunnen we het glucosegehalte in ons bloed ook zelf meten?

Door kleurveranderingen van speciale strips kunnen we in het bloed of in de urine het glucosegehalte bepalen. Als je dat meerdere keren per dag, op bepaalde tijden, hebt gedaan, kan je zien of de hoeveelheid insuline gelijk kan blijven of moet veranderen. Dit noemt men zelfcontrole. Goede kennis over diabetes is natuurlijk een noodzaak om je diabetes zelf te regelen. Het is verstandig veranderingen met je dokter te overleggen.

Door de vooruitgang van de medische wetenschap en voedingsleer, speelt diabetes niet meer de hoofdrol in je leven. Het blijft een vervelende kwaal, die elke dag je leven beïnvloedt en allerlei risico's met zich brengt. Maar gelukkig zijn we tegenwoordig zover, dat een diabeet er zelf veel aan kan doen om goed en gezond te kunnen leven en die risico's zoveel mogelijk te beperken.

Daarvoor is het wel nodig dat je inzicht hebt in diabetes: weten wat je wel en niet kunt doen. Weten, hoe je "hypo's" kunt voorkomen, hoe je het beste kunt spuiten, wat de werking van insuline is, hoe je verantwoord met je dieet kunt spelen en noem maar op.

Dokters en diëtisten hebben het druk. Zij kunnen je onmogelijk alle voorlichting geven die je als diabeet zo nodig hebt. Maar zelfs wanneer dokter en diëtisten een overvloed aan tijd zouden hebben, mis je nog de uitwisseling van ervaringen met anderen. Twee, die het diabeet-zijn aan den lijve ervaren, weten meer dan één. En dat zijn dan al wat redenen om lid te worden van de Diabetes Vereniging Nederland.

Nordisk insuline-therapie

De dokter zal beslissen welk insuline-preparaat of combinatie van preparaten gebruikt zal moeten worden. De beslissing zal afhangen van verschillende individuele factoren, maar dikwijls zullen 2 of meer injecties per dag zorgdragen voor een betere regulatie dan één, omdat het dan gemakkelijker is de "suikerpieken" rond de maaltijd op te vangen.

Het mengen van 2 verschillende preparaten in de spuit of het gebruiken van een kant-en-klaar mengsel is ook een mogelijkheid.

1. is een oplossing van kortwerkende insuline, die snel in werking treedt (hier Velosulin), en \pm 8 uur werkt,
2. is de kristallijve suspensie van een langer werkende insuline, (dikwijls genoemd middellang, hier Insulatard),
3. is een mengsel (hier Mixtard) van 30% Velosulin en 70% Insulatard en
4. is een mengsel (hier Initard) van 50% Velosulin en 50% Insulatard.

Deze vier insuline-preparaten zijn verkrijgbaar in sterk gezuiverde varkens- en humane insuline.

