

Uit de krant

'ER IS ZOVEEL ONBEGRIP OVER DIABETES'

De een doet z'n best om minder te snoepen, de ander moet soms juist een reep eten omdat ze anders flauwvalt. **Loes Heijmans** (37) is moeder van twee kinderen en heeft diabetes type 1. Zij merkt dat er nog veel onwetendheid is over deze ziekte.

Tekst **MELISA VERHEIJEN** Fotografie **MARIA STIJGER**
Visagie & styling **PETRA NEUMAN**

!! Toen ik op een feestje vijftien glazen water dronk en nóg dorst had, zei mijn vader bezorgd: 'Als het maar geen diabetes is.' Hij had over de symptomen gehoord

en wilde dat ik het zou laten onderzoeken. Diezelfde week zat ik bij de huisarts. Met één simpele vingerprik checkte hij mijn bloedglucosewaarde, die tussen de 4 en 8 moet zijn. Na een aantal seconden verscheen er 16,9 op het schermpje. Veel te hoog! Ik had diabetes type 1. De eerste paar seconden kon ik geen woord uitbrengen.

Ik geloofde het niet, ik was net 20 en juist gezondste van de familie. Maar de huis- stuurde me direct door naar het zieken- en met een tas vol insuline, spuiten, en een prikpen ging ik weer naar

den zette ik voor het eerst

een spuit in mijn buik. Dat ging prima en ik dacht nog: ach, het valt allemaal wel mee. Maar een paar weken later kwam het besef dat ik dit voortaan vier keer per dag moest doen. Voor de rest van mijn leven. En dat dit een aandoening was die ik heel serieus moest nemen. Elke ochtend sms'te mijn moeder of ik lekker had geslapen – dat was haar manier om te controleren of ik nog wel leefde. Als diabetespatiënt kun je namelijk een te lage bloedsuiker krijgen, een hypo. Als die je in je slaap overvalt, bestaat er een kans dat je niet meer wakker wordt. Ik realiseerde me dat toen niet, maar mijn ouders wel. Zij zagen veel beren op de weg, terwijl ik juist wilde laten zien dat ik alles nog kon. Er ontstond bij mij een soort strijdlust. Ik wilde me bewijzen. Maar bij diabetes werkt dat niet zo. Ik deed ontzettend veel moeite om mijn bloedsuiker op peil te houden: ik lette op wat ik in mijn mond stopte, telde alle koolhydraten en sportte geregeld. Toch vlogen mijn





Type 1

Iedereen kan diabetes type 1 – ook wel suikerziekte genoemd – krijgen. Een ongezonde leefstijl heeft hier niets mee te maken. Ongeveer 100.000 mensen in Nederland hebben diabetes type 1.

Uit de krant

waardes alle kanten op. Als er een 8 of hoger op de bloedglucosemeter stond, had ik voor mijn gevoel gefaald. Mijn perfectionisme ging zo ver, dat ik met mezelf in de knoop raakte en bij een psycholoog eindigde. Ik moest onder ogen zien dat er zoveel factoren zijn – wel 42 – die invloed hebben op mijn bloedglucose en dat ik niet alles kan controleren.

Moelijk vond ik ook het onbegrip in mijn omgeving. Mensen denken dat het alleen met suiker te maken heeft. 'Hoezo heb jij diabetes? Jij bent toch helemaal niet dik?' 'Eet je dan zoveel snoep?' 'Je zult wel een heel streng dieet hebben.' Mensen hebben ook geen flauw idee wat het verschil is tussen type 1 en 2. Type 1, wat ik heb, heeft niks te maken met een slechte leefstijl, zoals het geval kan zijn bij type 2. Ik kan er niks aan doen. Ik kan alleen maar mijn glucose in de gaten houden.

Grote impact

Mensen onderschatten de impact weleens. Diabetes is meer dan een beetje prikken en spuiten. Het spontane in het leven is eraf en het vraagt 24 uur per dag mijn aandacht. Als ik een uur handbaltraining heb, moet ik daar drie uur van tevoren al mee bezig zijn. Ik moet mijn insulinepomp lager zetten en extra koolhydraten eten. Stel dat ik een hypo krijg tijdens het sporten, dan moet ik een Mars eten zodat mijn lijf een energieboost krijgt. Maar als ik zomaar als tussendoortje een reep eet, kan ik daar een uur later juist weer een hyper van krijgen. En dan ben ik echt heel misselijk, sloom en moe. Dus zomaar iets doen, spontaan, impulsief... dat kan niet. Ik kan ook nooit de deur uitlopen zonder een tas vol reserve-materiaal en zoetigheid mee te nemen. Het vergt veel planning.

Als verwerking schreef ik het boek *Doe mij maar diabetes*. Als mijn vrienden en familie het zouden lezen, was mijn doel bereikt. Ik wilde meer bewustzijn creëren. Maar mijn mailbox stroomde vol met berichten van onbekende mensen die het hadden gelezen. Ook zorgverleners die me lieten weten dat ze voortaan anders met hun patiënten zouden communiceren, omdat ze nu beter begrepen hoe groot de impact



TYPE 1 OF 2

- Bij diabetes type 1 maakt het lichaam geen insuline meer aan, met als symptomen: veel drinken en plassen, afvallen en energieverlies.
- Herkent u deze symptomen? De huisarts kan via een test met één druppeltje bloed snel meten hoe hoog uw bloedsuikerspiegel is.
- Van de 100.000 mensen in Nederland met diabetes type 1 zijn er 6000 kinderen tussen de 0 en 18 jaar.
- Bij diabetes type 2 reageert het lichaam niet goed op insuline. Maar liefst 1,1 miljoen Nederlanders hebben dit type, mogelijk veroorzaakt door te weinig beweging, te veel eten, ongezond leven of ouderdom.
- Meer informatie: www.loesheijmans.nl

écht is voor een patiënt met deze ziekte. De reactie van een moeder raakte mij het meest: 'Dankzij jou begrijp ik mijn kind nu.' Een kleuter van 4 kan niet uitleggen hoe een hypo voelt. De ene keer heb je alleen een zweetlip en de andere keer voelt het alsof je een fles wijn op hebt. Hoe kan een kind van die leeftijd dat uitleggen? Nu begreep ze het. Voor het eerst kon ik iets positiefs doen met mijn ziekte. Ondanks alles heb ik altijd mijn dromen

nagejaagd. Ik heb parachute gesprongen, verre reizen gemaakt en twee kinderen op de wereld gezet. Ja, je kunt met diabetes zwanger worden en gezonde kinderen krijgen, maar er komt wel van alles bij kijken. Het is namelijk belangrijk dat je bloedsuikerwaarden ruim van tevoren stabiel zijn. In de eerste maanden van de zwangerschap worden de organen van het kindje gemaakt en kunnen er bij een te hoge bloedsuiker afwijkingen ontstaan. Mijn man Remco en ik mochten het pas proberen als mijn bloedglucose gemiddeld tussen de 4 en 7 uitkwam. Het enige wat wij wilden was een gezonde baby, dus we deden er alles aan om dat voor elkaar te krijgen. Gelukkig kwam ik in aanmerking voor een sensor, die continu mijn glucose in de gaten hield en data vrijgaf waarop we konden anticiperen. Remco is een echte bètaman en werd een soort dataspecialist die zich over de cijfers van mijn lichaam ontfermde. Hij analyseerde alles om een zo goed mogelijk resultaat te krijgen. Ik heb ontzettend veel steun aan hem gehad, want het was een intensieve periode waarin ik onder strenge medische controle stond. Van die roze wolk bleef dus weinig over, maar na

negen maanden waren mijn waardes onder controle en kregen we groen licht: ik mocht zwanger proberen te raken. Ik was ongelooflijk blij en verbouwereerd tegelijk. Tien jaar lang had ik gevochten om mijn waardes onder controle te krijgen en wat ik ook probeerde, het lukte niet. Dankzij deze sensor lukte het in slechts negen maanden! Waarom had ik dit hulpmiddel niet eerder gekregen? En waarom mogen zo weinig mensen zo'n sensor gebruiken? Ik strijd nu voor een betere vergoeding voor deze glucosesensoren, zodat iedereen met deze aandoening een groot verschil van levenskwaliteit kan ervaren.

'Mama, hypo!'

En ja, toen bleek ik zwanger. Geweldig, maar ook spannend. In 2015 kwam Jan en in 2018 Sieb, maar ik heb ook drie miskramen gehad. De artsen konden niet met zekerheid zeggen wat daarvan de oorzaak was, maar het percentage miskramen bij vrouwen met diabetes is wel hoger. Omdat ik ook hiermee anderen wilde helpen, heb ik het hele traject rondom mijn zwangerschap beschreven in een tweede boek (*Doe mij maar diabetes... en een baby*). Ik ben ontzettend trots op mijn gezin. Mijn kinderen weten niet beter dan dat hun mama een pompje heeft en dat ik af en toe een kort lontje heb als ik een hypo ervaar. Mijn oudste kon al vroeg praten en als het alarm van mijn sensor afging en mijn bloedglucose dus te laag of te hoog was, riep hij al: 'Mama, hypo!' Jan en Sieb komen op zo'n moment dan aanzetten met een slokje appelsap. Het hoort bij het gezin. Diabetes zal altijd een grote rol in mijn leven spelen. Ik heb er bewust voor gekozen om er ook qua werk mee aan de slag te gaan. Ik ben initiatiefnemer van de petitie voor Sensorvergoeding, maak sinds 2017 *Diabetes TV* en *De Diabetes Podcast*, spreek over leven met diabetes op congressen en wie weet komt er een derde boek. Daarnaast lanceer ik volgend jaar samen met twee andere strijders met diabetes type 1 het platform Diabetes+. Ik geloof dat ik deze diagnose niet voor niets heb gekregen en weet nu: ik kan niets doen wat dichter bij mezelf ligt dan dit. Dit is mijn missie." ●

Elke ochtend sms'te mijn moeder om te controleren of ik nog wel leefde

