

Stefan Kuiper

Lichtpuntjes

in de schaduw van diabetes



Eerste druk, maart 2025

© Uitgeverij Zomerlicht
Ockhuizerweg 16b
3455 RW Haarzuilens
www.uitgeverijzomerlicht.nl

Lichtpuntjes in de schaduw van diabetes is mogelijk gemaakt door het
crowdfundingplatform voor boeken: www.boekfunding.nl

Auteur: Stefan Kuiper
Omslag: Carl de Vaal
Begeleiding en redactie: Ingen Wagenaar
Correctie: Janneke van Bommel
Binnenwerk: Ferdinand Rusch, Formaat.nl

ISBN/EAN: 978 90 898 4056 1

Thema-code: VFJB, VFJB5

Thema-omschrijving: Omgaan met / advies over diabetes

NUR-code: 402 – Waargebeurde verhalen



Voor dit werk geldt een Creative Commons-licentie (naamsvermelding/
niet-commercieel/gelijk delen-licentie). Hierdoor kunnen anderen dit werk voor
niet-commerciële doeleinden reproduceren, verspreiden, aanpassen en erop voortbouwen,
zolang ze ons als bron vermelden en hun versie onder een identieke licentie publiceren.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Maker noch uitgever
zijn aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of
onvolledigheden.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
1. Ieder begin is er een	13
2. Finn en zijn gezin	19
3. Diabetes 1, wat is dat eigenlijk?	23
4. Op vakantie en andere spannende momenten	45
5. Spuiten, prikken en koolhydraten	59
6. De overstap op de pomp	65
7. Hoe doe je dat als gezin?	73
8. De belangrijkste factor van eten.	83
9. Hypo's en hypers, wat gebeurt er eigenlijk met Finn?	89
10. Beroepskeuze: defensie, kan dat?	97
11. De toekomst van diabetes behandelen.	103
12. Hoe gaat Finn ermee om?	109
13. Het mentale aspect	113
14. Luc Janssens, de dokter die dromen wil waarmaken	131
15. Vooruitgang, sociaal gegroeid, het gaat goed	153
Bronnen	159
Noten	161

Voorwoord

De diagnose diabetes type 1 is heel eenvoudig vast te stellen, een vingerprikje, een druppel bloed op een meetapparaatje en het is al helder. Toch kan ik als vader van Madelief dit moment heel gedetailleerd herinneren. Want de wereld na die diagnose is allesbehalve ongecompliceerd. Plotseling is iemand chronisch ziek en dag in dag uit, 24 uur per dag bezig met glucosewaarden, pomparmen, koolhydraten en insuline. Een nooit eindigende worstelwedstrijd met je lichaam, waar alertheid voor nodig is. Ook als je moe bent of even geen zin hebt.

Want niet meespelen is gewoon levensgevaarlijk.

Dit boek geeft inzicht in wat diabetes type 1 is en leert je beter begrijpen wat het betekent om hiermee te leven. Een 'feest' van herkenning voor iedereen die te maken heeft met deze chronische aandoening en een must-read voor wie het beter wil begrijpen.

Klaas van Kruistum

- Vader van een dochter met diabetes type 1.
- Presentator, bekend van tv-programma's, zoals Checkpoint, Wie is de Mol? En Klaas kan alles.
- Ambassadeur van Stichting DON.

Inleiding

Met moeite trok Finn zijn kleding uit en schuifelde naar de douche. “Kom op jongen, ga maar even lekker douchen, daar knap je vast van op”, zei ik nog tegen hem. Hij voelde zich al een tijdje niet zo lekker. Dat kan gebeuren natuurlijk. De laatste tijd gaven we hem voor het slapen een paracetamol. “Is ie morgen weer het mannetje”, vertelden we elkaar.

Eenmaal onder de douche bleven mijn ogen gericht op zijn lijf. Zag ik het goed? Was hij zo mager? De ribben op zijn borst priemden door zijn vel. Terwijl we hem hielpen met afdrogen, omdat hij daar simpelweg de kracht niet voor had, schrokken we van zijn ruggengraat die je zelfs door de handdoek heen voelde. Dat was voor ons de druppel. “Morgen trekken we aan de bel.”

De volgende ochtend belden we met de assistente van de huisarts en legden uit wat de klachten waren. “Het kan zijn dat hij gewoon een griepje onder de leden heeft. Waar denk je zelf aan?” vroeg ze. Met in het achterhoofd de gedachte dat je nooit moet zoeken op het internet als je klachten hebt, zei ik het toch maar: “Hij checkt hier en daar wat boxen als het gaat om diabetes.” Op dat moment had ik nog geen idee wat dit is, wat het betekende... Natuurlijk

hadden we er weleens wat over gehoord. Ik sprak het uit, maar de strekking had voor mij geen betekenis.

Finn moest hij zich nuchter melden om wat bloed af te nemen om de waardes te checken. Hij liet het over zich heen komen. Met holle ogen staaarde hij maar wat voor zich uit. Alsof het hem niets deed. Het druppeltje bloed liet waardes zien die tot dat moment voor mij nietszeggende cijfers waren. Totdat de assistente zei: “Ik ga even in overleg met de huisarts.” Zonder ook maar iets te laten merken aan Finn wist ik dat het niet oké was. Razendsnel zocht ik op mijn telefoon de waarde (18.9) die ik op het schermpje voorbij zag komen. Ik wist genoeg.

Tien minuten later zaten we bij de huisarts die een verwoede poging deed om een test af te nemen. Het apparaatje functioneerde niet naar behoren, waarop ze zei: “Ik weet niet waarom, maar het lukt niet. Maar goed, ik ga nu bellen met de polikliniek waar ze het wel goed kunnen doen.”

“Moeten we naar het ziekenhuis?” vroeg ik hardop aan mezelf.

“Heb je eten bij je? Zorg even dat hij wat eet, dan bel ik, zodat je meteen naar de eerste hulp kunt rijden.” Met een brok in de keel belde ik mijn vrouw Janine (moeder van Finn). “We moeten direct naar het ziekenhuis. Kom je ook die kant op?” Finn was nog even

afwezig als een kwartier eerder. Terwijl we de trap afliepen richting de auto, zag ik in mijn ooghoek de dokter in de deuropening van haar praktijkruimte staan, alsof ze ons nog even nakeek en daarmee sterkte wilde wensen.

Amper een uur later meldden we ons bij de spoedeisende hulp. Al snel lag hij op een ziekenhuisbed en zetten ze een infuus aan zijn arm, waar ze pakweg vijf buisjes bloed uit haalden. Bij ons heerste een dubbel gevoel. Onzekerheid. Het was een cliché, maar zo waar. In welke film waren we beland? Ergens waren we ook opgelucht, we waren in een ziekenhuis, de specialisten om ons heen praatten over koetjes en kalfjes. Ze dronken koffie en straalden rust uit. Wat ze zeiden, dat ging volledig langs me heen. Maar de vibe die ze gaven, stelde me gerust.

Dokter Luc arriveerde met een verpleegkundige aan zijn zijde en zette zich op het bed, naast Finn. De geruststellende sfeer maakte abrupt plaats voor een serieuze stemming. Ik voelde mijn hart bonzen. Alsof er een extra zintuig kracht bij zette, hoorde ik niets dan alleen zijn woorden. In mijn hoofd schoot voorbij: het gaat beginnen.

“Ik heb slecht en goed nieuws. Het slechte nieuws is, je hebt diabetes. Daar kun jij niets aan doen, dat is gewoon dikke pech. Het goede nieuws is, ik ga jou je beter laten voelen Finn.” Hij had

de woorden nog niet uitgesproken of hij kreeg een papiertje met de uitslagen in zijn handen gedrukt, die zijn vermoedens bevestigden. Blijkbaar waren er zoveel aanwijzingen, dat hij die uitslag niet eens nodig had. Daar zat je dan. Met een kind van elf dat ziek was en niet meer beter werd. Alsof je een boek dichtsloeg, een nieuwe pakte en begon bij hoofdstuk 1.

Een nieuw verhaal. Een nieuw leven.

Dit boekje is een emotionele achtbaan, maar wel met praktische tips, mooie vergezichten en gevuld met perspectieven van de beste specialisten. Drie invalshoeken die ik als vertrekpunt voor het boek heb vastgepind zijn hiermee afgevinkt: bewustwording over deze chronische ziekte vergroten, ouders die starten in hetzelfde traject op een mooie wijze informeren en als laatste laten zien dat de lichtpuntjes het winnen van de schaduwen die diabetes opwerpt.