

UITGELICHT

Op 28 januari 2004 kreeg Loes Heijmans-Beek (31) uit Neeritter de diagnose: diabetes type 1. De zware variant. Nu elf jaar later beschrijft ze in haar boek het leven van een vrouw die zich - tegen beter weten in - niet met haar ziekte verzoent. „Wat nou, mijn oma is er tachtig mee geworden? Wil je een maandje met me ruilen?”

door Ron Buitenhuis; foto Maartje van Berkel



„Zelfs nu, elf jaar later, roep ik nog regelmatig: ik ben er helemaal klaar mee. Het besef is er, maar de afkeer van het spuiten blijft.”

Vechten tegen imperfectie

„Onlangs kwam ik op een diabetescongres een vrouw tegen, zo ongeveer van mijn leeftijd. Ze zag er goed uit, mooie kleren, nagellak, leuke baan. Maar verder gewoon een ontmoeting. Totdat ik hoorde dat ze een mildere vorm van suikerziekte had dan ik, wél de perfecte bloedwaarden kon aanhouden én als klap op de vuurpijl ook nog eens zwanger was. Toen werd ik me toch een potje jaloers. Terwijl ik helemaal geen jaloers type ben. Eerder nuchter, van 'hup, handen uit de mouwen'. Als kind was ik een spring-in-'t-veld. Ik klom in bomen, bouwde hutten, croste met de jongens door de bossen. Ik zat twee jaar op turnen. Na de laatste les vroeg een van de andere meiden: ben je nu eigenlijk een meisje of een jongen? Kun je nagaan. Met de communie was ik het enige meisje met een lange broek aan. Voor mij geen jurkjes en strikjes. Ik was altijd een robbedoes. En een streber. Ik wilde altijd winnen. En als je maar lang en goed je best deed, dan kwam het altijd goed. Met die karakterinstelling haalde ik mijn vwo-diploma, speelde ik zeventien jaar tennis en leerde ik moeilijke hobopartijen uit mijn hoofd. Kun je je dan voorstellen hoe frustrerend het is als je beseft dat je de strijd tegen de suikerziekte nooit zult winnen. Ik heb de ziekte inmiddels elf jaar, maar ik kan me er nog steeds niet bij neerleggen. Dat ik, die als kind nooit ziek was, mijn hele verdere leven, 24/7 moet nadenken wat ik doe, wat ik eet, hoe ik slaap. Brrr... Als ik na het avondeten een uurtje met mijn man Remco wil wandelen, dan moet ik daar 's middags om vijf uur al maatregelen voor nemen. Als ik overdag soms een hypo krijg (lage bloedsuikerspiegel, red.), dan moet ik pardoes alles uit m'n handen laten vallen, mijn hele dagplanning loslaten en zit ik soms een half uur op de bank te shaken. Ik kan het beeld van vroeger, toen ik nog een fanatieke, gezonde meid was, niet vergeten. Diabetes is een ziekte in je lijf, maar het gaat op d'n duur ook in je hoofd zitten. Ik heb lange tijd een heel negatief zelfbeeld gehad, omdat ik ondanks alle moeite die ik deed mijn bloedwaarden niet onder controle kreeg. Voor een perfectionist als ik voelt dat als falen. Elke keer dat ik bloed prik, is een soort examen. Is de waarde te hoog of te laag, dan ben ik weer gezakt. En dan heb je van die mensen die zeggen, wat zeur je. Mijn oma is er tachtig mee geworden. Dan denk ik: wat nou, zullen we één maandje ruilen. Ik heb een tijdje terug hulp gezocht bij een psycholoog. Die liet me inzien dat Loes niet enkel een lichaam is.

Mijn lijf is ziek, maar dat maakt van mij geen beter of slechter mens. In 2010 zochten ze op Gezondheidsplein.nl bloggers die over suikerziekte wilde schrijven. Ik merkte dat het schrijven over mijn sores therapeutisch werkte. Bovendien kreeg ik leuke reacties van lotgenoten en hun familieleden. Ik heb van nature iets verzorgends in me. Dat was ook de reden dat ik na het gymnasium de hoge hotelschool heb gevolgd. Die combinatie van zo'n slijk vijfsterrenhotel en tegelijk dienstbaar zijn voor anderen, dat trekt me enorm. Uiteindelijk ben ik niet in de horeca terechtgekomen, da's toch te onregelmatig en te stressig werk voor een diabeticus als ik. Ik ben een eigen bedrijf begonnen als *weddingplanner*, daarbij kan ik aanstaande bruidsparen van a tot z verzorgen. Door die blogs groeide gaandeweg 2013 het idee om een boek te schrijven over mijn dagelijks leven met diabetes. Want het rare is, er zijn genoeg (zelf)hulpboeken, maar geen ervaringsboeken. Terwijl ik elf jaar geleden, toen bij mij de diagnose werd gesteld, juist hunkerde naar een boek dat je op een toegankelijke manier vertelt wat je allemaal te wachten staat. Want diabetes verandert letterlijk in één klap je leven. Ik had destijds in 2004 al dagen vreselijke dorst. Ging met m'n moeder naar het dokter, nuchter. Even bloedprikken en ja hoor: bloedglucosewaarde 16,1, in plaats van tussen de 4 en de 8. Boem! Diabetes. Nog geen half uur later leren ze je in het ziekenhuis hoe je jezelf spuiten moet zetten. Twee uur later rij je met een priksetje, insulinepennen, spuitschema en dagboekje naar huis en moet je jezelf vier keer per dag spuiten. Levenslang. Je kunt het niet, je wilt het niet, maar het móet. En vier uur later weer. Zelfs nu, elf jaar later, roep ik nog regelmatig: ik ben er helemaal klaar mee. Het besef van nut en noodzaak is er, maar de afkeer blijft. M'n hele leven is op z'n kop gezet. Remco en ik zijn al vanaf ons 17e bij elkaar en nu beide 31. Uit een soort zelfbescherming heb ik jaren heel hard geroepen: ik wil geen kinderen. Het was een vlucht. Zwanger zijn met diabetes is niet niks. Ik kreeg van het ziekenhuis een bloedglucose-sensor in m'n arm om mijn waarden beter onder controle te houden. Da's zeer belangrijk wil je een gezond kind op de wereld zetten. Het is een intensief traject waar we nu midden in zitten. Het blijft voor mij toch een soort vechten tegen imperfectie.”

Loes' boek *Doe mij maar diabetes* wordt 17 april bij Sociëteit Amicitia in Weert gepresenteerd.