Mijn huisarts . . . hoe heet-ie ook weer?

JITS POSTEMA*

„Wanneer men mij soms vraagt hoe dat nu eigenlijk is, diabetes te hebben, bekruipt mij de lust een tegenvraag te stellen: hoe voelt het gezond te zijn? Na een wat verbaasde blik komt dan als aarzelende reactie: „Nou eh . . . gewóón!" En eigenlijk is dat ook mijn eerste reactie." Impressies uit het leven van de schrijfster van De tirannie van goeie bedoelingen.**

Ik kreeg diabetes in 1943 toen ik twee en een half jaar jong was. Voor mijn gevoel heb ik dan ook altijd diabetes gehad. Voor mij is het dus heel „gewoon". Uitleggen wat het betekent te leven met diabetes kan ik alleen na vergelijking met andere, gewone (lees: gezonde) mensen. Dat zijn voor mij degenen die hun dag kunnen beginnen zonder injectie, die zonder grote gevolgen twee keer zoveel kunnen eten als ze gewend zijn of zomaar een maaltijd kunnen overslaan. Die niet elke drie maanden weer met flesjes urine naar de dokter moeten om zich te laten controleren. Die niet voortdurend en levenslang bij letterlijk alles wat ze doen en laten zich hoeven af te vragen: wat voor gevolgen heeft dat voor mijn diabetes?

Toen ik klein was, had ik zelf eigenlijk weinig moeite met mijn kwaal. Het waren mijn ouders op wie de zorgen en de lasten neerkwamen. Deze zorgen waren, zeker in de oorlogsjaren, niet gering. Behalve vlees, verse groenten en fruit, stonden toen ook nog roomboter en eieren als dagelijks noodzakelijke kost op de dieetlijst. Al die artikelen waren in de hongerwinter – ook in Frieslands hoofdstad waar wij toen woonden – nauwelijks of helemaal niet te krijgen. In die eerste jaren was er voor mijn ouders maar één alles overheersende zorg: hun dochter in leven te houden. Alle andere problemen kwamen daarna pas.

Echt opstandig tegen het hebben van diabetes ben ik als klein kind niet geweest. Ik bood geen verzet tegen de injecties. Wat het snoepen betreft, was ik toen heel wat beter te vertrouwen dan tegenwoordig. Mij was verteld dat ik dood zou gaan als ik nam wat ik niet mocht hebben en ik geloofde dat onvoorwaardelijk. Natuurlijk had ik best in de gaten, dat ik door mijn diabetes veel extra zorg en aandacht kreeg en ik vond dat machtig interessant. Vaak wist ik mijn situatie heel goed uit te buiten.

Langzaam maar zeker werd dat anders. Mijn gezondheid was erg kwetsbaar. Ik vatte voortdurend kou en er is haast geen kinderziekte te bedenken die ik niet heb gehad. Het moest dan ook bijzonder mooi weer zijn, voordat mijn moeder het aandurfde mij buiten te laten spelen. Daardoor had ik buiten de schooluren maar weinig contact met andere kinderen van mijn leeftijd. Bovendien verzuimde ik vaak, want ook een gewone kinderziekte liep bij mij vaak uit op drie tot vier weken binnen blijven. Ik raakte in een isolement en naarmate ik ouder werd, begon ik het „anders zijn" steeds meer als hinderlijk te ervaren.

In de puberteitsjaren werd ik echt opstandig en kwam ik in verzet tegen de – toen ook nog vrij strenge – leefregels die de diabetes met zich meebracht. In die tijd ontdekte ik dat een snoepje of een reep chocolade geen dodelijke gevolgen had. Voor mijn gevoel maakte het zelfs maar weinig uit, of ik al dan niet van de regels afweek. Door de veranderingen in mijn lichaam was het suikergehalte van het bloed en de urine toch al aan vrij grote schommelingen onderhevig. De angst voor ontdekking heeft er waarschijnlijk voor gezorgd dat ik nooit zo ver ben gegaan dat mijn suikerziekte ontregeld raakte. Maar moeilijk waren die jaren wel, temeer omdat het mij voorkwam dat de volwassenen in mijn omgeving totaal niets begrepen van wat zich in mij afspeelde. Nu weet ik wel dat zij zich net zo machteloos gevoeld moeten hebben als ikzelf. „Uitlaatkleppen", zoals we die tegenwoordig bij de DVN (Diabetes Vereniging Nederland) kennen in de vorm van gespreksgroepen, zowel voor ouders met diabetische kinderen als voor de jongeren onder elkaar, waren er toen nog niet.

Een vertrouwde figuur in mijn jeugd was onze huisarts. Ik kende hem veel beter dan de specialist die mij voor de diabetes behandelde. De laatste zag ik maar nauwelijks en ik ben ervan overtuigd dat hij mij zelfs helemaal niet zag! Toch kwam ik vaak in zijn huis, soms wel eens per veertien dagen. Alleen als alles goed ging, hoefde ik pas na vier weken weer terug te komen. Ik moest dan drie keer op één dag komen voor de „bloedprik": 's morgens om acht uur nuchter, om twaalf uur en 's middags om vier uur. 's Morgens bracht ik de urine van de afgelopen nacht mee. In het handschoenenkastje in de gang zaten de spulletjes voor het bloedprikken. De patiënten wachtten op een lange houten bank die tegen de muur geplaatst was, direct achter de deur. Vaak was die bank al vol en moesten er ook nog mensen staan.

Precies op tijd kwam de assistente in de gang om iedereen te prikken. Soms zagen we de dokter verderop heen en weer flitsen tussen zijn spreekkamer en het onderzoekkamertje. Hij mompelde dan een groet aan de wachtenden, die in koor „dag dokter" riepen, zodra ze een glimp van zijn witte jas ontwaarden. Een paar dagen later kon men dan op zijn spreekuur komen voor de uitslag. Om mijn schoolverzuim enigszins te beperken ging mijn vader altijd naar dat spreekuur om „antwoord te halen", zoals wij dat thuis noemden.

Waarschijnlijk omdat de specialist mij nooit zelf zag, duurde het zo lang voordat hij ervan overtuigd raakte dat ik als opgroeiend meisje van tien à elf jaar meer voedsel nodig had dan als kleuter. Ondanks herhaald verzoek van mijn vader het dieet aan te passen, bleef hij dat geruime tijd weigeren. Ik groeide snel in de lengte, werd broodmager en had honger. Ik maakte vooral mijn moeder, maar ook de anderen thuis, stapeldol door de hele dag te zeuren om

---

* Lid van de redactiecommissie van Diabc, het maandblad van de Diabetes Vereniging Nederland.

** J. Postema. De tirannie van goeie bedoelingen. Dinkeldruk b.v., Oldenzaal, 1978.

meer eten. In die tijd ging ik echt snoepen met alle gevolgen van dien. Tot mijn vader mij meenam toen hij weer eens ,,antwoord ging halen''. Daar stond ik dan met mijn sprietarmen en -benen. Voor het eerst had ik een persoonlijk gesprek met mijn specialist. Ik vertelde hem dat ik altijd honger had en dat het me niet kon schelen of ik wat meer insuline zou moeten spuiten, als ik maar meer mocht eten!

Nee, met mijn specialist had ik geen enkele band. Heel anders was dat met onze huisarts. Hij behandelde mij toen ik bronchitis had, bij alle kinderziekten en bij de longontsteking die ik opliep in 1953. Hij kwam altijd en was zo goed op de hoogte van alles wat er bij ons voorviel, dat hij bijna als gezinslid beschouwd kon worden. Ik hoor hem in gedachten nog, bij de voordeur al, ,,dag...'' roepen. En dan volgde mijn naam op die speciale toon die kenmerkend voor hem was.

Dat werd allemaal heel anders na onze verhuizing naar het westen van ons land in 1957. Mijn specialist werd toen dokter G. Mijn ouders en ik hadden hem al enkele malen ontmoet op bijeenkomsten van de N.V.S. (de tegenwoordige DVN), die hij bijwoonde in zijn functie van medisch adviseur. Bovendien kende ik hem van mijn vakanties in de kindertehuizen, waar de ,,zomerkampen'' gehouden werden. Twee keer ben ik in zo'n tehuis geweest en de belangrijkste ervaringen voor mij waren, dat ik daar mezelf heb leren spuiten én dat ik door het verblijf tussen lotgenootjes besefte dat ik helemaal niet zo uniek was als ik thuis soms wel meende.

De overgang van de specialist in Leeuwarden naar dokter G. betekende een totale ommekeer. Hier was geen sprake meer van elke vier weken drie keer op één dag in de gang wachten op een bloedprik. Slechts eenmaal per drie maanden hoefde ik te komen, in de loop van de ochtend en niet nuchter. Ik bracht dan vier porties urine mee, verdeeld over de vierentwintig uren van de vorige dag. Daarbij moest ik opgeven hoeveel ik gedurende die uren geplast had. De dokter zelf gaf mij een bloedprik als ik in zijn spreekkamer was. Ook werd ik gewogen. Hij informeerde naar eventuele klachten: dorst, hoofdpijn, vermoeidheid of ,,hypo's'' en ik hoorde meteen de uitslag van het urineonderzoek. Hij leerde mij dat ik zelf verantwoordelijk was voor mijn conditie en dat ik niet kon blijven leunen op mijn ouders, de dokter of andere mensen om mij heen.

Ik was uit Leeuwarden gekomen met een zeer streng dieet, dat nog elke dag zorgvuldig op een weegschaal werd afgewogen door mijn moeder. Ook spoot ik twee maal per dag, 's morgens en 's avonds, hoewel ik toen al langwerkende insuline had. Binnen een half jaar kon ik volstaan met één injectie per dag en ging de weegschaal voorgoed de kast in. Dat betekende een enorme bevrijding, zowel voor mij als voor mijn ouders. Ik kon nu een hele dag uitgaan zonder spuit in mijn tas, het was geen ramp meer als we 's avonds eens een kwartiertje later aan tafel gingen en zelfs het eten in een restaurant leverde geen bijzondere problemen meer op.

Hoewel ik na mijn huwelijk in 1963 in de randstad bleef wonen, moest ik dokter G. verlaten. Bij de nieuwe dokter, een internist die een speciaal spreekuur hield voor zijn diabetespatiënten, viel ik terug in het oude patroon van controles. Het werd weer drie maal op een dag bloedprikken in het laboratorium met een week later de uitslag. De arts had altijd veel haast en van enig persoonlijk contact kwam niets terecht. Ook met de nieuwe huisarts had ik geen band. In de periode dat ik een miskraam kreeg en een jaar later een doodgeboren kindje, heb ik noch in het ziekenhuis, noch thuis mijn huisarts gezien. ,,Sorry, ik had wel willen komen'', zei hij toen ik een half jaar later weer eens een verwijskaart nodig had, ,,maar ik had geen tijd''.

Sinds enige jaren woon ik weer in de buurt van Den Haag. Mijn ,,oude'' dokter oefent allang geen praktijk meer uit. Zijn zoon telt mij nu onder zijn patiënten en hij volgt gelukkig dezelfde controlemethode als zijn vader. Als ik bepaalde klachten heb naast de diabetes, probeer ik ermee te leven tot mijn eerstvolgende bezoek aan de specialist. Mocht ik in de drie maanden tussen twee bezoeken problemen hebben met de diabetes zelf, dan kan ik opbellen voor advies. Eerlijk gezegd komt dit nauwelijks voor. Na vijfendertig jaren heb ik leren aanvoelen hoe ik er voorsta en als ik toch twijfel of me niet lekker voel, kan ik met behulp van teststrips aardig nagaan of er inderdaad reden is om wat bij te sturen door meer of minder te eten of zelfs de hoeveelheid insuline wat aan te passen. Ook wat dat laatste betreft, voel ik mij binnen redelijke grenzen vrij.

In tegenstelling tot vroeger heb ik niet meer het gevoel dat ik moet leven naar geboden en verboden. In gezamenlijk overleg tussen de dokter, de diëtiste en mijzelf zijn er regels tot stand gekomen, waar ik mij aan kan houden om me zo plezierig mogelijk te voelen. Als mij op een bepaald moment iets niet meer bevalt, in mijn voedingsvoorschriften bijvoorbeeld, dan kan daarover worden gesproken en vaak blijkt het ook wel mogelijk een oplossing te vinden.

Vraagt men mij plotseling wie mijn huisarts is, dan moet ik daar even over nadenken: ,,Mijn huisarts? Wie is dat ook al weer?'' Hij is de man bij wie ik jaarlijks een verwijskaart kom halen. Bij de laatste gelegenheid zei hij: ,,Voor dokter G.? Hoe gaat het eigenlijk met die diabetes van u? Dat dieet is zeker wel erg vervelend, hè?''

Razendsnel zag ik toen vijfendertig jaren aan mij voorbijgaan: mijn eenzame jeugd, de medische keuring voor een baan waarbij ik werd afgewezen; het vriendje dat zei niet met een ,,zieke'' vrouw te willen trouwen; de miskraam, de doodgeboren baby... En tegenover mij zat mijn huisarts die meende dat het dieet wel het ergste zou zijn. Hij reikte mij de verwijskaart. Achter mij wist ik de volle wachtkamer. ,,Dat valt wel mee, dokter, dank u wel!'' zei ik en verliet de spreekkamer.