

Recensent: Yvonne Vinke

Fred Moeijes, alias DokterFred: "Vroeger ging je dood – De schrik van diabetes type 1". Uitgeverij Boekscout, augustus 2016. ISBN 978-94-0222-861-8 (Chronisch ziek/ Diabetes/ Suikerziekte/ Educatief/ Informatief/ Voeding/ AG). Zie ook www.boekscout.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

In dit boek van 114 pagina's geeft Fred Moeijes veel informatie over diabetes. Onder andere wat diabetes inhoudt en de impact hiervan op voeding, sport en school wordt besproken. Bij het schrijven heeft Fred uit zijn eigen ervaring met zijn dochter geput. In het boek zelf wordt er weinig gesproken over de specifieke situatie met zijn dochter, er wordt meer over diabetes in het algemeen gepraat.

"*Vroeger ging je dood* bevat verhalen, informatie, instructie, onderzoeken en een rode draad van ervaringsdeskundig vertellen over diabetes. Je kunt het lezen om algemene kennis op te doen en je kunt het lezen om er echt iets uit te halen. Lees het voor je plezier of gebruik het als een studie. Met de letters in dit boek kun je alle kanten op. Zelfs als naslagwerk is dit uitermate geschikt. Je kunt een vergelijking maken met je eigen situatie of juist de verschillen ontdekken. Het is een aanvulling op je studie hulpverlener in welke richting dan ook. DokterFred geeft in dit boek algemene informatie, maar spreekt ook uit zijn eigen ervaringen." - Samenvatting www.boekscout.nl

Over de schrijver:

Het boek wil Fred opdragen aan zijn dochter Kimberley, welke diabetes mellitus type 1 heeft. Aangezien hij weet dat het erg moeilijk is om uit te leggen wat diabetes is en hoe ermee om te gaan, heeft hij een paar stappen achteruit gedaan om zo zijn eigen gezin te observeren en zijn bevindingen op papier te zetten. Uit zijn tien jaar ervaring met de ziekte heeft hij getracht de hoofdpunten voor uitleg op papier te zetten. De informatie zou onder andere doeltreffend zijn voor begeleiding op het voortgezet onderwijs en daarbij iedereen die begeleiding geeft aan jongeren met diabetes type 1.

"In 2007 krijgt de dochter van Fred een verschrikkelijke mededeling. Negen jaar oud nog maar en de diagnose diabetes type 1. Wat verandert er dan in het leven van zo'n jong meisje. De zoektocht naar de juiste balans is een zware en hobbelige weg. Een weg van veranderingen, tegenslagen en zorgen. Maar vooral ook een weg van leren omgaan met diabetes type 1 en de voortvloeiende complicaties. In het plaatsje Neede in de Achterhoek vechten vader, moeder en dochter tien jaar lang tegen vooroordelen en onbegrip." – www.boekscout.nl

Korte beschrijving:

Het boek is opgedeeld in meerdere onderdelen en vooral erg informatief bedoeld. Bij het schrijven putte Fred uit de ervaring met zijn eigen dochter. Hoofdstukken die voorbijkomen in het boek zijn;

- Insulinetherapie. Hierin wordt uitgelegd wat diabetes is en wordt de behandeling van diabetes besproken, waarbij ook benadrukt wordt dat deze behandeling per persoon verschilt.
- Diabetes in de klas. De invloed van diabetes op het leren, het maken van tentamens en het volgen van (gym)lessen wordt hierin besproken. Dit betreft zowel de lichamelijke als geestelijke invloed.

- Voeding. In dit hoofdstuk wordt de invloed van diabetes op de voeding en andersom besproken.
- Sport. Hier wordt besproken dat je met diabetes type 1, met enkele spelregels, prima kunt sporten. Op deze 'spelregels' wordt dieper ingegaan.
- Ouders van diabetici. Dit hoofdstuk bespreekt waar ouders van een kind met diabetes rekening mee moeten/kunnen houden. Ook staat er kort iets over de eigen ervaring van Fred met zijn dochter Kimberley.
- Vooroordelen. Zoals de titel al zegt worden in dit hoofdstuk de vooroordelen of misverstanden rondom diabetes besproken.
- Diabeteswoordenboek. Tot slot eindigt het boek met een stoomcursus moeilijke woorden die uitgelegd worden.

Wat viel op:

Fred weet op een hele heldere manier uit te leggen wat diabetes is, wat het voor impact heeft op iemand zijn leven en hoe je er als omstander mee om kan gaan. Zeker wat diabetes lichamelijk inhoudt heeft Fred op een hele duidelijke manier uitgelegd. Hier kan je al snel te technisch worden, waardoor het niet meer te volgen is. Door zijn manier van schrijven en heldere voorbeelden is het echter goed te volgen. Door daarnaast bepaalde informatie regelmatig te herhalen lijkt ervoor gezorgd te worden dat je de informatie beter onthoudt.

Citaten:

Blz. 11: "Insulinetherapie. Elk kind is anders en ook elke diabeet is verschillend. Een insulinetherapie is de behandeling die we toepassen om een diabeet op zijn eigen manier die bij hem past, zo goed mogelijk mee te laten doen in het leven. De therapie die voor Kimberley de meest gunstige is kan voor een andere diabeet wel fatale gevolgen hebben maar ook andersom, daarom kunnen diabeten wel van elkaar leren maar nooit precies dezelfde therapie volgen."

Blz. 36: "Het zal je maar gebeuren. Je bent nog lekker jong en hebt helaas diabetes type 1. Thuis hebben je ouders het er best moeilijk mee en steunen je dan ook voor meer dan 100%. Je hebt een broodtrommeltje mee met de koolhydraten die je lichaam in de pauze tussen de lessen tot je moet nemen om de suikerspiegel in balans te houden. Heel zorgzaam en na veel berekenen en heroverwegen is je trommeltje thuis door je ouders gevuld. Dan zegt ineens een leerkracht die ook iets heeft gehoord: 'Maar dat is toch veel te veel voor een diabeet. Je mag de helft opeten en de rest weer mee naar huis nemen.' Zo wordt diabetes letterlijk een suikerziekte."

Blz. 70/71: "Hypo en hyper. Vanaf het begin van diabetes kunt u last krijgen van acute ongemakken, die binnen een paar uur kunnen ontstaan. Het gaat dan vooral om een te laag of te hoge bloedsuikerspiegel: hypoglykemie (laag, kortweg hypo) of hyperglykemie (hoog, kortweg hyper). De bloedsuikerspiegel schommelt in de ideale situatie tussen de 6 en 8 mmol/l. De insulinetherapie van een diabeet is erop afgestemd om dit zo goed mogelijk te benaderen. Heel veel dingen hebben invloed op dat gehalte: eten, drinken, sporten, stress en emoties, maar ook verstoring in het geestelijk en lichamelijk welzijn. De bloedsuikerspiegel kan heel gemakkelijk stijgen of dalen waardoor er een onbalans ontstaat."

Recensies/Extra:

Review www.boekscout.nl:

- 4/5. Goede, duidelijke en vooral véél informatie. Ruud Moeijes.