



12

Marijke Slaats,  
Engeland

حان الوقت للصلاة مرة أخرى

# Is het alwéér gebedstijd?

Verhuisd naar het buitenland

**Nederland behoort tot de top** als het gaat om diabeteszorg. Dat nemen we voor lief. Tot je (tijdelijk) naar het buitenland verhuist. Jet, Marijke en Nynke over spraakverwarring, urenlange wachttijden en paniekerig rondrennende verpleegsters.

TEKST EN BEELD SA JET VAN EEGHEN VS NYNKE OTTEN UK MARIJKE SLAATS



14 Nynke Otten,  
Amerika

10

Jet van Eeghen,  
Saudi-Arabië





In Saudi-Arabië komt veel diabetes type 2 voor. Dan kan ik bij een lokale apotheek toch wel de nodige spullen bestellen, dacht Jet van Eeghen.

# 'Stiekem verberg ik een rolletje druivensuiker'

Jet van Eeghen in Saudi-Arabië

10

**Naam:** Jet van Eeghen (40)  
**Diabetes** type 1 sinds 1999  
**Woonplaats:** Djedda, Saudi-Arabië sinds augustus 2011  
**Bijzonder:** In de top tien van landen waar diabetes type 2 de meestvoorkomende chronische ziekte is, staan maar liefst zes landen in het Midden-Oosten, waaronder Saudi-Arabië.

Tussen dozen die meegaan met de verhuiscontainer staat één doos met alleen maar diabetesspullen: catheters, ampullen en teststrips. Het verhuisbedrijf belooft dat de spullen binnen een week of zes op de plek van bestemming zal aankomen. Een kleine voorraad en mijn insuline neem ik mee in het vliegtuig. Daar kan ik die eerste weken makkelijk mee overbruggen.

Saudi-Arabië geldt als het strengste moslimland ter wereld. Alle rechten en plichten zijn afgeleid uit de Koran. Vrouwen mogen niet autorijden en het dagritme wordt bepaald door de gebedstijden. Zes keer per dag klinkt het gezang van een imam uit elke moskee en ligt het openbare leven een klein half-

uur stil. Winkels sluiten en restaurants serveren eten noch drinken. Ik kwam aan in Djedda tijdens de Ramadan, de heilige maand waarin moslims overdag vasten en de regels nog nét iets strenger zijn dan normaal. Zieken zijn niet verplicht te vasten, maar veel moslims met diabetes trekken zich daar niets van aan. Ook niet-moslims, zoals ik, mogen in het openbaar niet eten of drinken. Wanneer ik tijdens het boodschappen doen een hypo voel aankomen, ben ik blij met mijn lange abaya (jasjurk), waarin ik een rolletje druivensuiker makkelijk verborgen kan houden.

Na drie maanden staat onze verhuiscontainer nog steeds in de haven van Djedda. Het inklaan van de goederen neemt veel tijd in beslag. Lastig, want het einde van mijn voorraad komt in zicht en de

apotheker op de hoek heeft nog nooit een insulinepomp gezien. De distributeur van mijn pomp meldt geen producten in Saudi-Arabië meer te verkopen.

Mijn nieuwe, internationale zorgverzekeraar kan zich niet voorstellen dat ik in Saudi-Arabië niet alles zou kunnen krijgen wat ik nodig heb. De medewerker klantenservice gaat persoonlijk op zoek naar een verkooppunt in Djedda. Ondertussen dien ik een aanvraag in voor de vergoeding, inclusief complete medische geschiedenis en een motivatie van mijn vorige arts voor de toekenning van de pomp. Een week later ontvang ik de routebescrijvingen naar twee ziekenhuizen in de buurt. 'Daar zijn uw producten zeker te koop.' En inderdaad, ze verkopen er insulinepompen en -benodigdheden. Alleen, niet van mijn merk.

Na enig getouwtrek vergoedt de zorgverzekeraar de kosten. Mijn vaste leverancier in Nederland stuurt mijn benodigdheden naar moeder die ze doorstuurt naar Djedda. En als straks de container loskomt uit de haven, ben ik weer voor maanden onder de pannen. Geduld is de sleutel tot het paradijs, staat in de Koran. Had ik er maar wat meer van. >



Volg de avonturen van Jet in Saudi-Arabië op twitter via @jetve. Reageer met #diabc

Marijke Slaats leidt toeristen op de fiets langs bekende toeristische attracties. Zelf kijkt ze haar ogen uit in het ziekenhuis.

# 'Zo'n onge-nuanceerd advies negeer ik gewoon'

*Marijke Slaats in Londen*

Verpleegsters rennen druk op en neer. De televisie staat zo hard dat zelfs slechthorenden kunnen de soap volgen. En overall hangen briefjes met een verbod je stem te verheffen tegen het personeel. Ik zit in een gemiddelde Engelse wachtkamer: chaos, bomvol, een gemiddelde leeftijd van ongeveer zeventig en een wachttijd van minstens ander half uur (zelfs als je een afspraak hebt). Ik ben in zowel Nederland als Engeland onder controle. In Nederland is de zorg kwalitatief veel beter. Maar als er iets in Engeland

gebeurt, wil ik dat ze mijn gegevens en achtergrondinformatie hebben. Dus maakte ik een afspraak om kennis te maken met mijn arts en het ziekenhuis hier.

In Engeland heeft iedereen recht op gratis gezondheidszorg en alleen de werkenden betalen een maandelijkse contributie voor dit systeem, ook wel de 'National Health Service' genoemd. Dit klinkt mooi, toch zijn er grote problemen binnen dit systeem. De kosten rijzen de pan uit en de kwaliteit van de zorg voor chronische zieken is slecht vergeleken met Nederland. Zo is het landelijke gemiddelde van de HbA1c-waardes in Engeland grofweg 75 mmol/mol (9 procent) vergeleken met 58 mmol/mol (7,5 procent) in Nederland.

Mijn afspraak van tien uur wordt uiteindelijk half twaalf. De dokter bekijkt mijn dossier en zegt: "Jongedame, ik zie dat jouw HbA1C met een gemiddelde van 46 mmol/mol (6,4 procent) uitstekend is. Welk geheim hebben jullie daar in Nederland?"

"Gewoon goed voor mezelf zorgen en koolhydraten tellen", antwoord ik. Diabetes werd bij mij in Nederland geconstateerd waardoor ik bij Diabeter terecht kwam en veel informatie over koolhydraten tellen en insuline spuiten ontving. Deze methode is vrij nieuw in Engeland, je wordt vaak nog op een streng dieet gezet. Dit was ook het geval tijdens mijn spreekuur. Dokter: "Jongedame, ondanks je mooie waardes wil ik toch graag dat je van de Hollandse kaas afblijft om je cholesterol laag te houden... Houd je van muffins?" Ik knik voorzichtig ja. "Nou, daar blijven we dan ook maar vanaf! Geen vette happen meer en vermijd producten met suikers. Volgende patiënt!" In mijn hoofd negeer ik het ongenueanceerde advies maar, ik weet wel beter. >



Marijke werkt ondertussen als internationaal management trainee. Reis met haar mee via twitter [@MarijkeSlaats](#). Reageer met [#diabc](#)



13

**Naam** Marijke Slaats (24)  
**Diabetes** type 1 sinds februari 2010  
**Woonplaats:** Londen, Groot-Brittannië sinds 5 jaar  
**Bijzonder:** Flirten in de bar als je een diet cola bestelt. "Schat, jij hebt echt geen 'diet' nodig." Na dit glatte complimentje legt de barman uit dat alle light-frisdranken op zijn.



# 14

**Naam** Nynke Otten (32)  
**Diabetes** type 1 sinds 2001  
**Woonplaats:** Bellevue, Verenigde Staten sinds 2010  
**Bijzonder:** Iemand vinden die verstand heeft van een insulinepomp. 'Toen mijn diabetesverpleegkundige ontslag nam, werd de spoeling vrij dun.'

Nienke Otten en haar man zijn reislustig. Maar als haar man voor zijn werk wordt gevraagd naar de Verenigde Staten te verhuizen, twijfelt ze.

## 'Wat zijn we in Nederland geluksvogels'

*Nynke Otten in Amerika*

Nog niet zo lang geleden zag ik een documentaire over een Amerikaanse vrouw met diabetes die door ontoereikende zorg in een rolstoel terecht is gekomen. Wat zegt dat over de diabeteszorg in de Verenigde Staten? Wat als we alles waar we in Nederland voor verzekerd zijn zelf moeten betalen? En dan heb ik het nog niet over het eten daar. Vol toegevoegde suikers.

De werkgever van mijn man garandeert ons dat er een uitstekende ziektenkostenverzekering voor ons wordt afgesloten. Met werelddekking, dus de zorg zal er niet op achteruit gaan. Dat stelt gerust en

zo bevinden we ons ondertussen in Bellevue, een plaats vlak bij Seattle. Al na het eerste contact met onze 'familydoctor' (huisarts), groeit het vertrouwen dat ik in goede handen ben. Hij verwijst me naar een internist, diabetesverpleegkundige en diëtist. Ik vertel over mijn toekomstplan. Ik wil graag zwanger worden. Natuurlijk weet ik wat mij te doen staat: de insulinepomp.

Dan blijkt snel dat de 'uitstekende' ziektekostenverzekering alleen insuline vergoedt, geen hulpmiddelen. Geen teststrips en geen pomp. Mijn diabetesverpleegkundige in Nederland heeft de pomp na één telefoontje met de verplichte Nederlandse zorgverzekering geregeld. En dat terwijl het voor de meeste mensen hier een onbetaalbare luxe is. Wat zijn we in Nederland geluksvogels. Een paar maanden later wordt dat nog eens bevestigd als ik in de apotheek te horen krijg dat ik mijn insuline

voortaan zelf moet betalen. Ik heb de maximum hoeveelheid overschreden. Ook hier springt onze verplichte Nederlandse zorgverzekering bij.

Mijn Amerikaanse diabetesverpleegkundige is onder de indruk van mijn kennis, zelfcontrole en regulatie. Blijkbaar is ze anders gewend. Ze buigt zich over mijn pomp. De waardes zijn nieuw voor haar. Op zowel de pomp als de meter worden de waardes weergegeven in mmol/liter. Terwijl ze het hier doet met mg/dl. Ik vind het een uitdaging, alles begrijpen van de pomp en de begeleiding in het Engels. Ik begrijp dat het even tijd kost, maar kan niet wachten totdat mijn waardes omlaag gaan. En dat lukt: mijn HbA1c-waarde gaat van rond de 53 mmol/mol (7 procent, spuit) naar 41 mmol/mol (5,9 procent) en vervolgens naar 43 mmol/mol (6,1 procent). ◀



Weten hoe het verder gaat met Nynke? Volg haar op twitter via **@nfh79**. Reageer met **#diabc**

Verhuist u binnenkort naar het buitenland, lees de tips op **www.dvn.nl/diabc**