

Paul Jansen (44) wist jarenlang niet dat hij diabetes type Lada had. Als gevolg daarvan heeft hij nu neuropathie en retinopathie. "De helse pijnen in mijn benen bepalen mijn leven."

## Treuren vind ik zonde van mijn energie'

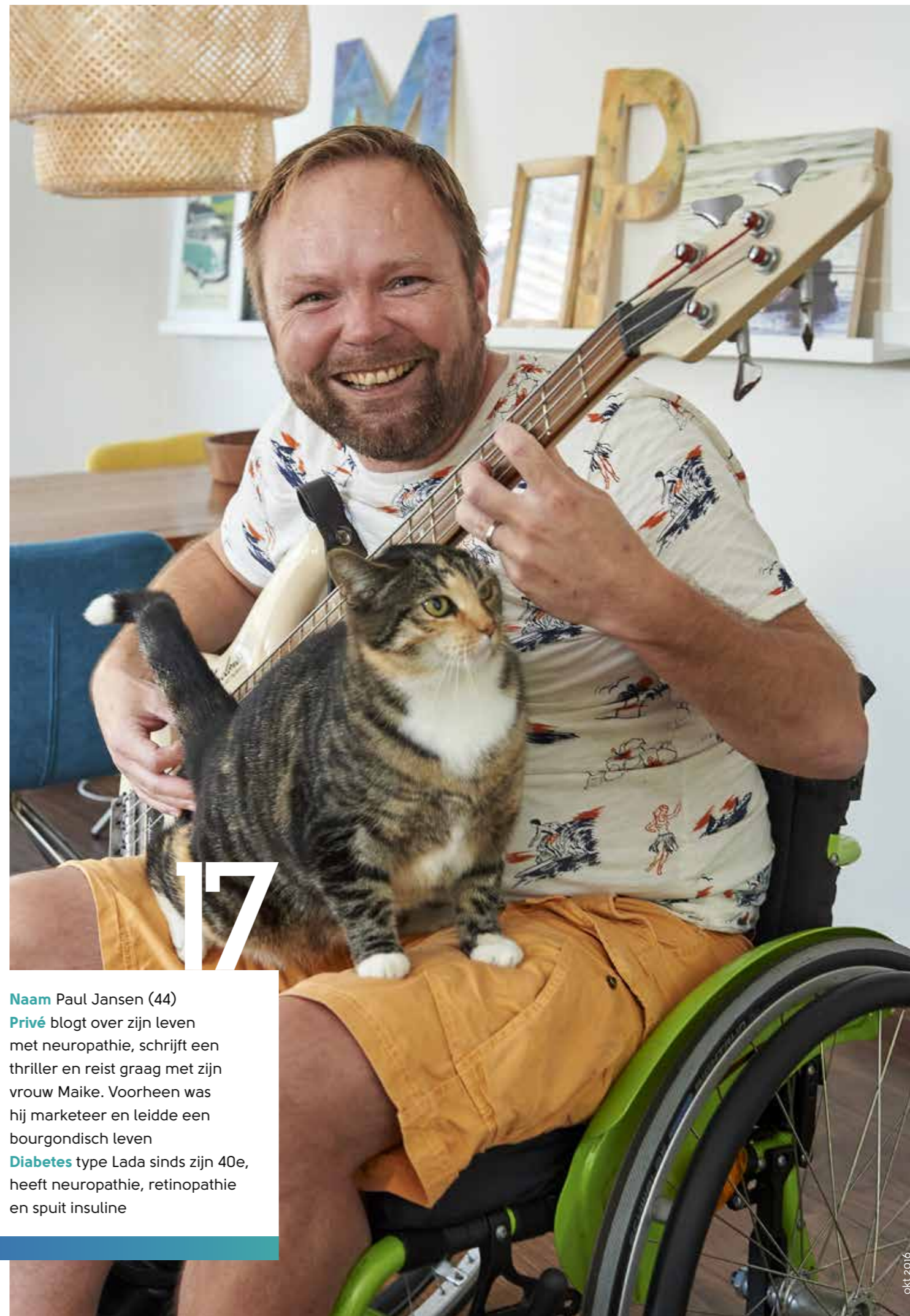
Paul Jansen (44)

"Ik merkte pas dat het goed mis was toen ik afspraken met mijn vrienden ging afzeggen. Ik was zo uitgeput. Tot die tijd was ik een druk baasje. Ik werkte als marketeer bij Media Markt, liep dagelijks hard, reisde veel, speelde basgitaar en sprak vaak af met vrienden. Ik genoot met volle teugen. Maar eind 2013 had ik opeens veel buikpijn. In het ziekenhuis werd mijn blindedarm eruit gehaald. De arts vroeg me waarom ik mijn diabetes zo verwaarloosde. Ik stond perplex. Diabetes? Ik? Die ochtend had ik een nuchtere bloedglucosewaarde van 25 mmol/l. Mijn leven stond op zijn kop; ik wist niet wat me overkwam. Binnen enkele maanden kreeg ik bijna alle complicaties die je maar kunt bedenken. [Door jarenlang diabetes te hebben zonder het te weten, is mijn lichaam van binnenuit verwoest.](#)

Ik heb nu polyneuropathie: de sensitieve en de autonome variant. Dat betekent dag en nacht ondraaglijke, helse pijnen aan mijn zenuwen, die zelfs met morfine niet weg gaan. Sokken, broeken, schoenen, alles doet zeer. Voor mijn oogziekte retinopathie heb ik enkele ooginjecties gekregen om blindheid te voorkomen. Vijf jaar geleden wilden we aan kinderen beginnen, maar toen bleek ik al verminderd vruchtbaar te zijn en inmiddels is het door de neuropathie uitgesloten dat ik vader word. Helaas. In drie jaar tijd ben ik invalide geworden; ik kan niet meer lopen, zit in een rolstoel en ben volledig afgekeurd. In het begin kon ik alleen maar keihard janken. Toch ga ik niet als een zielig vogeltje op de bank zitten. Ik maak graag

grappen over wat me overkomt en praat er veel over. Mijn vrouw is er voor de volle honderd procent. Dat vind ik zo bijzonder. En mijn vrienden staan altijd voor me klaar. Bij iedere slechte uitslag staat er wel een vriend op de stoep met een fles wijn. Samen luisteren we naar goede muziek. Dat helpt. Een andere uitlaatklep is schrijven. Ik werk aan een thriller over de mediabranche en schrijf veel voor mijn blog [ikhebneuropathie.nl](#). Daar kan ik kwijt wat ik voel en doormaak.

Ik houd dit heftige, pijnlijke leven vol door elke dag te genieten van iets moois, kleins. De zon die vandaag schijnt, een knuffel van een vriend, een beetje spelen op mijn basgitaar. Treuren vind ik zonde van mijn energie. Elke maand gaat mijn lijf achteruit. Dat maakt me bang voor de toekomst; wat als mijn nieren ook uitvallen? Mijn lichaam is soms dominanter dan mijn geest, dat vind ik moeilijk. Daarom richt ik me op alles wat ik wel kan. Ik blijf denken in mogelijkheden. Maike en ik hebben onlangs een reis naar Zuid-Afrika gemaakt. Daar had ik diezelfde pijn, maar ik stond wel tussen die machtige beesten in een natuurpark. Dat pakt niemand me af." >



**Naam** Paul Jansen (44)  
**Privé** blogt over zijn leven met neuropathie, schrijft een thriller en reist graag met zijn vrouw Maike. Voorheen was hij marketeer en leidde een bourgondisch leven  
**Diabetes** type Lada sinds zijn 40e, heeft neuropathie, retinopathie en spuit insuline