

Jouke van der Molen

“Ik ben geen arts maar een diabetesdeskundige”



Een diabetespatiënt zal na de diagnose zijn of haar leven drastisch veranderd zien. Natuurlijk is er de praktijkondersteuner die richting aan het leven van een patiënt kan geven, maar een ervaringsdeskundige kan juist de handvaten bieden die een patiënt zo nodig heeft. Jouke van der Molen is zo'n patiënt, die in een drietal apotheken in noord Nederland geheel vrijwillig als 'diabetes informatie post' werkzaam is.

Jouke van der Molen heeft al 43 jaar suikerziekte en is inmiddels vele jaren actief vrijwilliger bij de Diabetes Vereniging Nederland. “In 1985 ben ik in de voorlichting gegaan”, zo vertelt hij. “Deels ook omdat ik zelf als patiënt merkte dat mensen behoefte hebben

aan mensen om mee te praten die hen praktijkgerichte tips kunnen geven, anderzijds omdat ik het ook gewoon heel leuk vind om mijn eigen ervaringen door te geven en door actief bezig te zijn met mijn eigen ziektebeeld leer ik er gaandeweg ook steeds meer over.” Door zich steeds verder in de diabetes- en diabeteszorg te verdiepen, ontwikkelde hij zichzelf tot allround expert, met de nodige medische certificaten op zak. Hij werkt op maandelijkse basis in apotheken in Assen, Noordwolde en Wollega. “Ik heb al mijn opleidingen bij de Diabetes Vereniging Nederland doorlopen. Ik weet dus heel goed waar ik over praat, maar ben nadrukkelijk géén arts. Ik kan – en mag – geen medische adviezen geven. Wat ik wel doe, is mensen met type 2 diabetes binnen de eerste lijn handvaten geven. Omdat ik zelf suikerziekte heb, begrijp ik als geen ander de problemen en moeilijkheden waar diabetespatiënten in het dagelijks leven tegenaan kunnen lopen.”

aan mensen om mee te praten die hen praktijkgerichte tips kunnen geven, anderzijds omdat ik het ook gewoon heel leuk vind om mijn eigen ervaringen door te geven en door actief bezig te zijn met mijn eigen ziektebeeld leer ik er gaandeweg ook steeds meer over.” Door zich steeds verder in de diabetes- en diabeteszorg te verdiepen, ontwikkelde hij zichzelf tot allround expert, met de nodige medische certificaten op zak. Hij werkt op maandelijkse basis in apotheken in Assen, Noordwolde en Wollega. “Ik heb al mijn opleidingen bij de Diabetes Vereniging Nederland doorlopen. Ik weet dus heel goed waar ik over praat, maar ben nadrukkelijk géén arts. Ik kan – en mag – geen medische adviezen geven. Wat ik wel doe, is mensen met type 2 diabetes binnen de eerste lijn handvaten geven. Omdat ik zelf suikerziekte heb, begrijp ik als geen ander de problemen en moeilijkheden waar diabetespatiënten in het dagelijks leven tegenaan kunnen lopen.”

ONAFHANKELIJK WERK

Van der Molen gaat er prat op dat hij onafhankelijk werkt en vanuit die neutrale positie onderhoudt hij voor en namens de apotheken waar hij aan verbonden is goede contacten met alle leveranciers van diabetes hulpmiddelen. In zijn spreekruimte staat een keur aan bloedglucosemeters uitgesteld,

van vrijwel elke denkbare fabrikant. “Waarom eentje niet genoeg is? Er zijn toch ook zo veel auto's? Zo veel mensen, zo veel wensen. Als een patiënt overweegt zelf zijn of haar waardes te gaan meten, zet ik een aantal van de meters voor hen neer. Probeer het maar! Welke ligt het fijnst in de hand? Waarmee voelt iemand zich zeker? ‘Welke gebruikt u zelf?’, vragen ze dan aan mij. Maar daar gaat het helemaal niet om. Ik vraag hen ook altijd bij mij aan tafel de waardes te meten, om te zien of ze het wel goed doen. Je kan ze wel een meter meegeven, maar hanteren ze deze verkeerd dan schiet het alsnog niet op. Als ik een patiënt voor het eerst zie, prik ik mijn eigen waarden ook altijd in het bijzijn van zo iemand, om te laten zien hoe het moet en hoe makkelijk het is. Het maakt de drempel om het daarna zelf te doen een stuk lager. Ik zal niemand iets opdringen, maar er zijn zulke mooie apparaatjes beschikbaar, waarom deze dan niet gebruiken?”

ACTIEF LEVEN

In de jaren dat Van der Molen zelf patiënt is, is de kennis rondom zijn ziektebeeld enorm veranderd. Dat zorgt er ook voor dat er nogal wat hardnekkige fabels zijn. “Zo denken sommige mensen dat je niets meer mag doen als patiënt. Ik heb zelf ook veel moeten leren, maar juist vanuit mijn ervaring weet ik nu hoe belangrijk de relatie tussen voeding, goed bewegen en mijn bloedglucosewaarden is. Toen ik net patiënt was, mocht ik helemaal niks meer. Men raadde me aan om lid van een postzegelvereniging te worden, want bewegen was uit den boze. Inmiddels weten we dat de relatie tussen voeding en beweging bij deze aandoening juist enorm belangrijk is. Bewegen geeft je een betere doorbloeding, het verbrandt energie. Het is niet alleen lichamelijk goed, het verzet de zinnen ook. Vandaar dat ik het iedereen aanraad. Ik ben zelf ook enorm actief en ben het bewijs dat een patiënt door zelf de bloedglucosewaarden te meten en het medicijngebruik daar op af te stemmen een heel gewoon, actief leven kan leiden.”

NIEUWSTE TECHNOLOGIE

Nieuw in het door Van der Molen aangeboden assortiment meters zijn de door Sanofi geprodu-

ceerde BGStar, een kleine gebruiksvriendelijke meter die makkelijk in de tas mee kan, en iBGStar, een aan de iPhone of iPod Touch te koppelen en via de hiervoor ontworpen Diabetes Manager App te gebruiken meter. “Ik wil de mensen die hier komen altijd het allernieuwste kunnen bieden”, aldus Van der Molen. “Het ontloopt elkaar kwalitatief niet zo heel veel, maar de mensen willen graag beschikken over de nieuwste technologieën en apparatuur die gebruiksvriendelijk is. De BGStar ligt erg fijn in de hand, is makkelijk af te lezen en past makkelijk in een tas. Zelfs voor damstasjes is 'ie niet te groot. De iBGStar is vooral voor wat jongere diabetespatiënten geschikt, want je moet er natuurlijk wel de apparatuur voor hebben om 'm te kunnen gebruiken. Dus ik zet 'm in de praktijk eigenlijk niet zo vaak uit omdat ik alleen type 2 diabetespatiënten zie. Dat is hoe dan ook de grote meerderheid, gemiddeld is zo'n 85% van de diabetespatiënten type 2.”

ZEKERHEID

Om het belang van het zelf meten van de bloedglucosewaarden te onderstrepen, praat Van der Molen heel veel met de diabetici die bij hem langskomen. “Veel mensen vinden het wel zo makkelijk om een keer in de drie of vier maanden bij de dokter de waarden te laten meten, maar dat is een momentopname. Als patiënt dien je zelf verantwoording te nemen voor je ziektebeeld. Diabetes is een sluipmoordenaar, die je goed in de gaten moet houden. Meten is weten! En zelf meten geeft zekerheid op het moment dat je dat nodig hebt. Ik geef mensen een dagboekje mee waar ze hun waarden in kunnen noteren.

Ze kunnen dagcurven maken en veel sneller bij de huisarts aan de bel trekken als er iets niet klopt met hun waarden. Zelf adviseer ik iedereen om in ieder geval voor het slapen gaan te meten. 's Nachts kunnen er vervelende dingen gebeuren. Ik heb zelf in 1985 's avonds een beroerte gehad die door mijn suikerziekte was veroorzaakt. Dat was het punt dat ik besloot in de voorlichting te gaan en ook het nut van discipline, regelmaat en inzicht in het eigen ziektebeeld onder de aandacht te brengen.”

INTERESSANTE INFORMATIE

Om de verantwoordelijkheid over de eigen diabetes te houden, gaat Van der Molen heel ver. Hij volgt nascholingen, bezoekt seminars, heeft contacten met vrijwel alle fabrikanten en leert nog altijd veel van de problematiek van de mensen met wie hij praat. “Waardoor ik ook veel informatie krijg die wellicht weer interessant is voor de apothekers, huisartsen en fabrikanten van bloedglucosemeters. Zo blijkt dat de kosten van de stripjes die in de meters gaan om de waardes te lezen voor sommige mensen aan de hoge kant zijn. De meters zelf zijn – als mensen bij mij komen – zonder uitzondering gratis. In het startpakket zitten tien gratis stripjes. Voor insulinegebruikers zijn de stripjes hoe dan ook gratis, maar voor mensen die tabletten slikken, worden ze niet vergoed. Voor hen gaat het daarna met gemiddeld 1 euro per stripje aantikken. Ik adviseer mensen vaak om ze bijvoorbeeld met feest- of verjaardagen cadeau te vragen. Vaak weten ze niet wat ze moeten vragen, dit is een prachtig en nuttig cadeau!

Anderzijds adviseer ik de fabrikanten ook om dit in het achterhoofd te houden. De stripjes van de BGStar bijvoorbeeld, worden vooralsnog alleen in setjes van 50 stuks verkocht. Dat is voor veel mensen een hoge drempel, omdat de stripjes na enkele maanden verlopen. Zodoende adviseer ik de fabrikant dan weer om ook kleinere verpakkingen aan te gaan bieden.

Het mooie van mijn onafhankelijke positie is dat ik op het gebied van diabeteszorg als een soort spin in het web zit, waar alle betrokken partijen hun voordeel mee kunnen doen.”

