

De lijst



De lijst

Ik heb een lijst gemaakt. Een *bucket list*, zoals ze in het Engels zeggen. Weet je niet wat dat is? Ik zal het je even uitleggen!

Een bucket list is een lijst met dingen die je zeker nog wilt doen, voor je doodgaat. Het woord komt vanuit Amerika, waar mensen een uitdrukking hebben voor doodgaan: to kick the bucket. Vandaar dus dat ze die lijst zo noemen.



Ik leg jullie meteen uit waarom ik die lijst gemaakt heb. Het is een heel verhaal en ik wil het goed uitleggen. Ik heb voor het eerst over een bucket list gehoord op school. We kregen een stukje uit een film die ook zo heet: the bucket list. De meeste leerlingen vonden hem doodsaai, maar ik niet. Het ging over twee oude knarren die in een ziekenhuisbed lagen dood te gaan. Maar toen stelde eentje voor om zo'n lijst te maken. En daarna beleefden ze de gekste avonturen. Cool, toch?

Ik heb de film thuis inmiddels al grijsgedraaid. Bij wijze van spreken dan, ik weet ook wel dat alleen langspeelplaten grijs kunnen draaien en een dvd niet. Zelfs mams begon het vervelend te vinden, maar dat hield me niet tegen.

En uiteindelijk heb ik zelf zo'n bucket list gemaakt. Mijn eigen lijst. Ik heb aan mams gezegd dat ze dat ook moest doen, maar ze rolde met haar ogen en antwoordde dat ze geen zin had om nog meer met haar neus op de feiten te worden gedrukt dat ze gewoon nergens tijd voor heeft. Maar ik geloof het niet, volgens mij heeft ze het wel gedaan.

Dit is mijn lijst:

Die van mams vind ik ooit wel. Ik moet gewoon nog wat beter zoeken!

- 1 Een hond houden/ krijgen/ vertroetelen ...
- 2 Met pap een belangrijke opgraving doen ergens in een ver land.
- 3 Een echte berg beklimmen.
- 4 Gekust worden (misschien, dat weet ik nog niet zeker!)
- 5 Een boomhut maken (wordt lastig, want we hebben geen bomen in onze tuin).

Misschien vul ik mijn lijstje nog wel aan. Op dit moment kan ik niet veel meer verzinnen.



D-day

Precies een jaar geleden veranderde mijn leven compleet. In het vijfde leerjaar hadden we net een week bosklassen achter de rug. Ik had een heuse strijd moeten leveren om mee te mogen, want ik voelde me niet goed en dat was mam, en zelfs pap, opgevallen.

Ik was erg veel vermagerd, hoewel ik goed at en ik had altijd zo'n vreselijke dorst. Ongelooflijk! Hele flessen water kapte ik achterover en toch leste dat mijn dorst nooit helemaal. Mijn moeder sleepte me mee van dokter naar dokter en zelfs een natuurdokter onderzocht me. Toen mocht ik een tijdje geen bananen eten. Maar het ging maar niet over. Maar omdat niemand iets vond, ging ik dus mee op bosklassen.

Het was heerlijk, maar ik was doodmoe. Een keer tijdens een boswandeling had ik water uit een bosmeertje gedronken, omdat ik weer zo'n hevige dorst had. Toen ik van de bus stapte, schrok mam zo hard, dat ze meteen paps belde dat hij op het eerste vliegtuig moest springen omdat er iets helemaal fout was met mij.

Ik mopperde dat ze zich gewoon te veel zorgen maakte, maar het mocht niet baten. Ze had zoals gewoonlijk gelijk.

Een simpele bloedprik bij de huisarts met wachtdienst was voldoende voor het verdict¹. Ik bleek diabetes type 1 te hebben. En toen werd mijn leven eventjes een achtbaan. Meteen werd ik voor een week in het ziekenhuis opgenomen. Ik leerde bloed prikken en mijn suikerwaarde controleren. Ik moest vier keer insuline² in mijn buik of bil aanbrenge. Ik deed alles op automatische piloot, terwijl mama de dokters als een tijger met vragen bestookte en papa om mij heen cirkelde als een tijger die zijn welp wil beschermen.

Na een week mocht ik naar huis met een stapel prikstrips, insulinepennen en heel wat documentatie over de ziekte die ik had gekregen. 'Een chronische ziekte,' legde de sympathieke verpleegster mij geduldig uit. 'Chronisch betekent voor altijd.'

Dat was het enige wat tijdens de autorit naar huis door mijn hoofd spookte. Voor altijd. Dit ging nooit meer over.



Wist je dat ...

... diabetes mellitus type 1 een aandoening is waarbij het lichaam stopt met insuline te maken? Die insuline heb je echter broodnodig om de bouwstoffen uit de voeding tot in je cellen te brengen.

... diabetes type 1 een auto-immuunziekte is? Het afweersysteem dat ons anders beschermt tegen indringers in het lichaam, vergist zich en valt de cellen die insuline maken aan in de alvleesklier. Zonder insuline kun je niet leven.

... diabetes type 1 vooral kinderen en jongeren en volwassenen tot 40 jaar treft? De oorzaken van de ziekte zijn nog onduidelijk. Daardoor is het heel moeilijk om een oplossing te vinden.

Nieuwe burenen

We hebben nieuwe burenen. Eindelijk! Het huis staat al een tijdje leeg. Af en toe kwamen er mensen kijken, maar nooit veel. De laatste tijd kwamen heel veel mannen in pakken. Dan liep mams te vloeken. Ze dacht dat die mannen in pakken mensen waren die de boel wilden platgooien om een wijk op te bouwen. Ze ging zelfs naar de gemeente om navraag te doen of het klopte. Gelukkig is het helemaal niet toegelaten om in deze buurt een wijk te bouwen. Oef!

Nu is het dus eindelijk bewoond. Ik was de verhuizing aan het bekijken door het raam van mams werkkamer. Ik denk dat het een gezin is, aan het aantal verhuisdozen te zien. Zoveel dozen! Hoeveel kinderen zouden ze wel niet hebben?

Ik heb op school veel vrienden, maar die wonen niet echt in de buurt. Noor woont zelfs in het volgende dorp, maar ze gaat hier naar school omdat haar oma in het dorp woont en ze dan na school naar haar toe kan. Misschien zit er wel een meisje van mijn leeftijd tussen? Noor is echt de max, maar ik zou een vriendin naast de deur ook niet mis vinden!

En toen stopte er een auto, waarin wel vijf kinderen zaten. Vijf! En allemaal jongens. Zucht. Ik hoop maar dat het niet allemaal kwajongens zijn.

Niet dat ik iets tegen jongens heb. Ik kom goed overeen met de jongens in mijn klas. De laatste tijd ben ik erg geïnteresseerd in de liefdesscènes op tv. Vroeger vond ik al dat gekus echt vies. Jakkas. Bah. En ik zapte altijd heel vlug weg.

Maar de laatste tijd is dat gevoel weg. Ik vind het niet meer vies. Ik vraag me af hoe het voelt om iemand te kussen. Niet paps of mams of oma. Maar een jongen. En op de mond. Het voelt heel vreemd om dit te schrijven en ik weet ook nog niet helemaal zeker of ik dit wel wil. Dus daarom heb ik het maar tussen haakjes op mijn lijst gezet.

Wist je dat ...

... er ook een vorm van ouderdomsdiabetes is? Dat is dan diabetes type 2. Die mensen maken wel nog insuline aan, maar niet genoeg. Meestal heeft dit met verkeerde leef- en eetgewoontes te maken: de mensen eten te rijk en bewegen niet genoeg.

... een te lage bloedsuikerspiegel een hypo genoemd wordt? Dan moet ik meteen een suikerrijk drankje drinken en daarna een koek eten. Zo wordt de suiker in mijn lichaam aangevuld en krijg ik weer een stabiel niveau.

... een te hoge bloedsuikerspiegel een hyper genoemd wordt? Hiertegen kan ik niet veel beginnen, behalve veel water drinken en indien nodig insuline bijspuiten.

