



Mijn verhaal ...

Zuid-Afrika, zo kon het wel!

Toos de Jong

Het was mijn wens om de trek van de gnoes in Afrika te zien, maar als ex-Cushing patiënt was dat toch echt een brug te ver, oftewel 'te afgelegen'. Het doel werd dus Zuid-Afrika dat een goede gezondheidszorg heeft, en mijn man en ik wilden daar ook graag op safari.

Nu ben ik afhankelijk van hydrocortison en dus vroeg deze reis wel een degelijke voorbereiding. Wij wilden niet in een groep reizen, vanwege de drukte en het feit dat een groepsleider het groepsbelang misschien zwaarder laat wegen dan mijn gezondheid.

We bespraken onze reis bij een touroperator en daarbij was een belangrijk punt hoe om te gaan met een (dreigende) Addisonscrisis. Bij het Radboudumc heb ik een Engelstalige noodbrief gevraagd, die is overduidelijk wat er moet gebeuren. Aan Muriël Marks (redactie Bijnier en 'WAPO'

bestuurder), heb ik gevraagd of zij aan adressen van ziekenhuizen en endocrinologen kon komen die op onze route door het land lagen. Via een mede-bestuurder van WAPO, wonend in Zuid-Afrika, kwam er een flinke lijst met adressen over de mail naar mij toe.

Vervolgens heb ik deze lijst en de noodbrief naar de touroperator gestuurd met de vraag die naar de reisleiding van de twee meest afgelegen plekken te sturen. Toen wij daar aankwamen waren de mensen ter plaatse op de hoogte, en we bespraken bij aankomst wat er moest gebeuren als een crisis zich aandiende. Dat is dus vooral niet nog een paar uur afwachten, maar direct vervoer naar het ziekenhuis van het lijstje regelen.

Overigens ben ik niet "zoutverliezend" dus iets minder gevoelig voor een crisis. Wel natuurlijk zoute snoepjes en ORS meegenomen. Ook heb ik het boekje met de brieven in allerlei talen in mijn noodtasje geperst en

Foto: Toos de Jong - Olifantsrivier - Zuid-Afrika





Foto: Toos de Jong - Zuid-Afrika 2018

de bijnierapp zit op mijn telefoon. Mijn man kan zo nodig een noodinjectie toedienen. Hij heeft ook eerder door dat een extra pilletje misschien nodig is. Ik merk dat het eigen denkvermogen soms slecht is als je te weinig cortisol hebt. Verder heb ik in een vakantie altijd 3x zoveel hydrocortison bij me als dat ik normaal zou gebruiken. Ik heb een slechte ervaring in het buitenland gehad, en ik neem dus liever veel hydrocortisoncapsules mee.

En hoe is het nu eigenlijk gegaan? Nou goed, maar ondanks alle voorbereiding nog wel een hele onderneming voor mij. Op de ochtend voor vertrek had ik een flinke dip die ik met extra hydrocortison te lijf ging. De extra pillen een dag voor vertrek waren blijkbaar niet voldoende. In het Krugerpark had ik op een middag ook een 'inzakker', die met 10 mg hydrocortison weer opgelost was. De alarmbellen gingen bij mij op dat moment wel af, omdat het 45 minuten hobbelen over een onverharde weg was naar de bewoonde wereld. Er was daar trouwens wel een telefoonlijn. Bij zo'n 'inzakker' is het dan goed dat je aan geen enkel programma vast zit, want je bepaalt steeds zelf wat je doet. In mei en juni

is het in Zuid-Afrika geen seizoen, dus het was op veel plekken rustig, wat betekent dat je de aandacht van het personeel hebt.

Verder heb ik tussendoor nog wel eens 2,5 mg extra geslikt gewoon omdat een vakantie in zo'n land wel inspannend is. Wie aan mij vraagt hoe het op het medisch vlak is gegaan, zeg ik heel arrogant dat ik mezelf voor zelfmanagement een 10 geef. Grapje, het kan altijd beter. Het is zeker dat ik me in de natuureservaten veilig voelde omdat de leiding op de hoogte was. Je kunt dan ontspannen genieten. In de rest van Zuid-Afrika zijn de omstandigheden niet anders dan in zoveel andere ontwikkelde landen.

We hebben een geweldige reis gehad naar dit prachtige land. De ervaringen op safari zijn niet te beschrijven, de rust, de natuur, de stilte, de dieren.

Met een goede voorbereiding is veel mogelijk, ik hoop dat ik u heb aangemoedigd om te kijken waar voor u de grens ligt!