

Je auto-immuunziekte *als project*

Lekker zakelijk: ‘auto-immuunziekte als project’. Niet omdat je afstand van jezelf wilt nemen, maar om overzicht en inzicht van jezelf te krijgen. Want met het instrument ‘observeren en noteren’ ga je patronen ontdekken. Je wordt je bewust wanneer het fout gaat en leert vooral wat helpt. Het schept duidelijkheid in al je inzet om beter in je vel te zitten.

Je gaat naar de huisarts met een vreemde klacht. Bijvoorbeeld: je hebt altijd spierpijn en gezwollen knieën. Het lijkt vreemd of ernstig genoeg om je door te sturen naar een specialist. Na een aantal onderzoeken en een veel te lange tijd valt het zwaard van Damocles. Het is een auto-immuunziekte. Je bent verslagen, en vooral moe. Want je lijf stopt al zijn energie in het afweren van de schijnbaar denkbeeldige ziekmaker.

Wie ben ik?

Ik ben verpleegkundige en ineens werd ik zelf patiënt. Met alle kennis die ik al had en vervolgens heb opgezocht, heb ik mijn prognose weten te transformeren. In plaats van blind in een rolstoel te eindigen ben ik de betere versie van mezelf geworden. De ervaring was en is doorlopend leerzaam. Nu ken ik beide kanten van het bed; als patiënt en als professional. Wat is me toen veel opgevallen in de bejegening van de patiënt. Mijn sterke kant was altijd net zo lang uitleggen tot de ander het begrijpt. Dat werd bijvoorbeeld nagenoeg niet gedaan! Er was wel van alles wat ik móést, dus niet mocht. Alsof de keus niet meer door mij gemaakt mocht worden. En dit terwijl de manier van opdringen en de gekozen interventies en coaching volstrekt tegen mijn eigen principes en gevoelens ingingen!

Ik bleek ook niet zo’n beste patiënt te zijn... Ik luisterde niet naar de adviezen die niet bij mij pasten. De medicijnen die ik wel braaf innam – ik deed dit nota bene vooral voor anderen die angst om mij hadden – gaven me een langdurige leververgiftiging... Nu 8 jaar na de prognose kan ik zeggen dat ook andere keuzen mogelijk zijn. Maar je moet dit wel doen met genoeg kennis!

Kennis is mysterieus

Bij auto-immuunziekten wordt vaak heel mysterieus gedaan over de oorzaken. Dat is zonde, want kennis is kracht. Ik vind het zo belangrijk dat je wéét wat en waarom iets gebeurt in het lichaam. Daarom heb ik besloten een boek te schrijven wat heel toegankelijk is. Het moet leesbaar zijn en begrijpelijk. Ik heb een oudere generatie die niet medisch gestudeerd hebben het boek laten beoordelen. Het gaat me om mensen die meer willen begrijpen. Specialistische kennis moet in gemakkelijke taal beschikbaar zijn voor de gewone mens. Als je ziek bent, ben je kwetsbaar en moe en makkelijk te beïnvloeden. Kennis over je lichaam hebben en begrijpen waarom je lichaam reageert op die agressieve manier, is niet mysterieus. In klare taal is het als een warm bad van herkenning.

Wees dankbaar voor je diagnose

De specialist die je het nieuws bracht, verdient jouw dankbaarheid. Vreemde opmerking? Hij of zij heeft je precies gegeven waar je om vroeg: duidelijkheid. Bovendien gaf hij je een richting. Een diagnose is een richting waar je nu alle tijd voor hebt om te experimenteren wat bij jou werkt.

Wil je een behandeling?

Neem er dan de tijd voor om jezelf te informeren. De Wet Geneeskundige Behandeloovereenkomst stelt dat een behandelaar verplicht is om uitleg te geven in een taal die de patiënt begrijpt. Dit is voor beide partijen niet altijd even eenvoudig. Niet alleen de taal, maar ook de mate van (verwachte) kennis is een obstakel. Ga maar eens na hoe vaak je aanneemt dat iemand ‘iets wel weet’. Vergeet niet dat je altijd keus hebt. Hier is de kwetsbaarheid en mate van

beïnvloeding heel duidelijk. Iedereen wenst het beste voor je. Zonder het te weten maak je een keuze op basis van sociale wenselijkheid en waarschijnlijk is die keuze niet (helemaal) de keuze die je hart je ingeeft. Het is jouw beslissing of je akkoord gaat met een bepaalde behandeling. Pas als je kennis hebt, kun je een eerlijke keuze maken.

Boek deel 1

Het eerste deel van Project Mij geeft je inzichten over de werking en de systemen in het lichaam. Want hoe hoort het immuunsysteem eigenlijk te werken? En waarom heeft jouw immuunsysteem besloten om het anders te gaan doen? Het boek baseert zich op literatuur uit de medische opleidingen en onderzoeksartikelen die voor iedereen op internet beschikbaar zijn. Ze zijn echter in jargon geschreven. Voor een medische leek zijn ze daarom moeilijk te ontcijferen. Elk hoofdstuk eindigt met een advies. Het gaat om iets wat je zelf kunt doen. Dat kan een supplement zijn, zoals vitamine D3. Het kan ook een meditatie zijn.

Het mysterie van een auto-immuunziekte verdwijnt langzaam als je meer gaat bevatten over het wat en waarom. Het boek is op een zodanige manier geschreven dat het hapklare informatie is. Met de juiste kennis kun je je mogelijkheden beter gaan afwegen. Het maakt ook dat je vierkant achter een keuze kunt gaan staan. Dat is nodig, want je zult hoe dan ook een lange adem moeten hebben. De verandering van die 60 miljarden cellen in je lichaam duurt een aantal jaar.

Boek deel 2

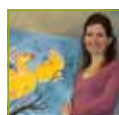
Project Mij geeft je ook de tweede stap: het werkboek, voor als je wilt werken aan minder klachten. Het gaat om het inzichtelijk maken van wat je doet en welk effect dat op je heeft. Dat is nodig. Doe je dat niet, dan wordt het een wirwar van goede voornemens en teleurstellende resultaten. Het werkboek bestaat uit 12 grafieken. Eén grafiek bestrijkt een maand. Door elke dag wat in te vullen over je eigen observaties creëer je een overzicht waar je patronen in kunt gaan herkennen. Aan de hand van die patronen zie je wat effect heeft op jouw pijn, energie, slaapkwaliteit en andere klachten. Je zult zien dat een klacht zichzelf altijd aankondigt. Wat dat voor jou betekent kun je leren! Na een aantal maanden is het verschil niet alleen merkbaar, maar ook zichtbaar in de observaties. Langzaam maar gestaag zakt je pijnscore en verbeteren slaap, conditie en andere klachten.



Dus blijf niet machteloos zitten. Pak de regie weer terug!

Het boek is al een jaar verkrijgbaar. Inmiddels heb ik ook een ondersteunende website gemaakt. Uit ervaring weet ik dat niet iedereen gemakkelijk de deur uit kan om voor zichzelf te zorgen. Alles wat hier te vinden is, is afgestemd op mensen met een wat kleinere batterij. Want ook als je minder energie hebt, bezit je een enorme kracht en zelfgenezend vermogen.

Tot slot: ik hoop dat eenieder die deze kunst van zelfbewustwording rondom auto-immuunziekten ter harte neemt, het mysterie rondom de eigen klachten kan opheffen.



tekst: Katinka Hagenaar
service@project-mij.nl

Katinka Hagenaar is complementair verpleegkundige en natuurgeneeskundig therapeut. Zie www.project-mij.nl. Voor het boek "Project Mij" zie blz. 58