

Respect

Soms maakt een patiënt een opmerking die nog een paar dagen blijft nagalmen in mijn hoofd. Zo was er op een druilerige maandagochtend meneer P. Lange slanke man, eigen bedrijf waarin erg gelet werd op persoonlijke ontwikkeling, yoga, fervent hardloper. Kwam op mijn spreekuur omdat hij, amper 50, een hartinfarct gehad had. Hij wilde advies over goede voeding want zo zei hij: 'gezonde voeding vind ik een kwestie van zelfrespect'.

Daarna kwam er een marokkaans-nederlandse vrouw. We kregen het over de Ramadan. Ze zei: "het is wel eens fijn om stil te staan bij wat je allemaal eet en drinkt. Het is gewoon een kwestie van dankbaarheid voor ons goede leven, en een kwestie van respect voor mijn geloof".

's Middags kwam M, een 26-jarige vrouw. Pas getrouwd maar ze kwam met haar moeder. Zij was al jaren moe, had veel hoofdpijn, spierpijn. Kon maar halve dagen werken. 's Middags was ze moe en ging ze tv kijken, snoepen en roken. In haar tienerjaren een tijd opgenomen geweest voor een eetstoornis.

Ik probeerde haar uit te leggen dat ze haar lichaam aan het vergiftigen was, en dat de moeheid, spierklachten en hoofdpijn wanhopige signalen van haar lijf waren om haar te vertellen dat ze gezonder moest gaan leven. Ze begreep dat wel en wilde ook graag aan de slag, maar eerdere pogingen waren jammerlijk mislukt. De gedachte aan haar kersverse echtgenoot en aan een zwangerschap in de toekomst waren echter een motivatie om toch opnieuw de uitdaging aan te gaan.

Haar moeder heeft het hele consult geen woord gezegd, maar non-verbaal was ze enorm aanwezig: zuchten, snuiven, demonstratief de andere kant opkijken, fronsen. Waarschijnlijk murw geslagen door eerdere ervaringen, maar ik vond het toch ook respectloos naar haar dochter.

Later in de week: mevrouw M, die na een TIA op haar 42^e acetylsalicylzuur, een cholesterolverlager en bloeddrukpillen kreeg. Zij was op eigen initiatief gestopt met de medicijnen, overgestapt op een veganistisch voedingspatroon en heeft sindsdien een blakende gezondheid. Bloeddruk goed, cholesterol goed, vaten schoon. Desondanks moet ze opboksen tegen de afkeuring van haar dochter die internist is, en die vindt dat ze met vuur speelt.

Respect, dat zou wel eens een belangrijke factor kunnen zijn om een behandeling te laten slagen. Dat je jezelf genoeg respecteert om je leefstijl te veranderen. En respect van je naasten krijgt waardoor je je gesteund voelt in je pogingen om gezonder te leven of ballast uit het verleden op te ruimen.

Ik moest ook denken aan die keer, jaren geleden, dat ik de tentoonstelling van Günther von Hagens bezocht, de anatoom die lichamen van overleden mensen via een plastinatie-techniek preserveert en daarbij bijvoorbeeld alle zenuwen kleurt of alle kleine bloedvaatjes. Destijds was ik tot tranen toe geroerd over de schoonheid van het ontwerp van het lichaam. Al die kleine vaatjes, die luchtblaasjes, die spieren, die organen. Zo'n minuscuul orgaantje als de hypofyse, niet groter dan twee cm, en tot zulke grootse dingen in staat. Ik was niet alleen ontroerd maar ook hevig doordrongen van de noodzaak om zuinig om te gaan met dit bijzondere kunstwerk.

Dat probeer ik over te brengen aan patiënten. Klachten lijken alleen maar lastig en vervelend te zijn. Maar klachten zijn eigenlijk een manier van je lijf om aandacht te vragen voor iets wat niet in de haak is, zodat je maatregelen kunt treffen. Je lijf wil niets liever dan met je samenwerken. Neem daarvoor verantwoordelijkheid. Heb respect voor de boodschap die je lijf afgeeft.

Ik zou willen dat iedereen zoveel zelfrespect heeft dat hij gezond wil leven. En dat we ook als maatschappij een gezondere leefstijl willen. En dat de overheid respect heeft voor ons, en krachtiger maatregelen treft voor het bestrijden van respectloze voeding.

