



Het slingerp pad van herstel

Karin Houwing

Praktische gids bij
langdurig herstel na ziekte,
trauma of ongeluk

Lannoo

Voor Roelf

Disclaimer

Dit boek bevat geen medisch advies en is niet bedoeld als hulpmiddel bij het stellen van een (zelf)diagnose. Het kan medische begeleiding niet vervangen, de adviezen kunnen hoogstens de begeleiding ondersteunen. Heb je medische vragen, klachten of symptomen, leg ze dan voor aan je huisarts, behandelend arts of andere behandelende therapeut.

Inhoud

Voorwoord 9

Herstellen als slingerpad 11

De mensen die hun verhaal met jou delen 14

Hoofdstuk 1 — Herstellen 21

Wat is herstellen? 21

Een ander perspectief op gezondheid 22

Wanneer ben je ‘beter’? 23

De verschillende lagen van herstel 26

Herstellen in de wereld om je heen 42

Hoofdstuk 2 — Beweging 43

Het effect van bewegen 44

Conditie opbouwen 45

Spieren: kracht en toonus 51

Bewegen als zielskwaliteit 54

Bewegen en lichaamsgevoel 54

Bewegen en stressregulatie 55

In vorm blijven 56

Herstellen versus topsport 57

Hoofdstuk 3 — Voeding 60

Gezonde voeding 61

Suiker als energievreter 62

Het microbioom 64

Ontlasting 66

Bijvoeding en vitaminepreparaten 68

Vitale voeding 70

Als eten je daginvulling is 72

Waarnemen van voeding 73

Hoofdstuk 4 — Slaap 79

- De normale slaap 79
- Wat gebeurt er bij slapen? 84
- Omgeving 86
- Inslapen 87
- Doorslapen 89
- Wakker worden 90

Hoofdstuk 5 — Ritme 96

- Het ritme van de vitaliteit 97
- Wetmatigheden van herstel 99
- Gewoontes en rituelen 112
- Taken en rollen 114
- Agendabeheer 115

Hoofdstuk 6 — Verbinding 128

- Het geheel is meer dan de som der delen 128
- Cirkels van verbondenheid 130
- Verbonden zijn met je thuis 131
- Verbonden zijn met je netwerk 142
- Verbonden zijn met je werk 147
- Verbonden zijn met je school en studie 152
- Verbonden zijn met je vrijwilligerswerk, verenigingen, geloofsgemeenschap 154
- Verbonden zijn met de wereld om je heen 155
- Verbonden zijn met een schuldige 157

Hoofdstuk 7 — Betekenisvol leven 161

- Wat zijn betekenisvolle activiteiten? 161
- Een knik in je levenslijn 165
- Het beeld dat jij hebt van jezelf 166
- Aanpassen 168
- Wat is betekenisvol voor jou? 169
- Aanknopingspunten voor jouw betekenisvolle activiteiten 170

Hoofdstuk 8 — Eigenaarschap 189

Mentale veerkracht 190

Cirkel van betrokkenheid en invloed 195

Emotieregulatie 196

Zelfcompassie 197

Accepteren of erkennen 205

Regie 210

Bronnen die je ondersteunen in jouw herstel 212

Hoofdstuk 9 — Contact met hulpverleners 218

Perspectief van de geschiedenis 219

Perspectief van de ziektefase 223

Perspectief van de financiële middelen 228

Perspectief van de hulpverleners 229

Perspectief van de patiënt 232

Perspectief van blijvende rouw bij levend verlies 238

Perspectief van positieve gezondheid 240

Dankwoord 249

Bronvermelding 253

Voorwoord

Voor je ligt een boek dat niet alleen op tafel moet liggen bij zieken die aan herstel toe zijn, maar bij iedereen die streeft naar een lang en gezond leven voor zichzelf en zijn dierbaren.

Ongeveer 15 procent van de wereldbevolking leeft met een chronische ziekte. Dat is de grootste minderheidsgroep. Voor diverse ziekten is de geneeskunde niet verder geraakt dan een ‘half way technology’. Ze wist ziekten als hart- en nierlijden niet te voorkomen of te genezen, maar ontwikkelde wel technieken – zoals de openhartoperatie, harttransplantatie, nierdialyse en niertransplantatie – om de gevolgen ervan te verzachten, zonder de oorzaak aan te pakken.

Je kunt je afvragen of we niet meer energie moeten steken in het beïnvloeden van ziekmakende factoren en leefpatronen. Het zou de gezondheid van de bevolking meer bevorderen dan het behandelen van aandoeningen die ontstaan als gevolg van een ziekmakende stijl van leven en van een ongezond milieu. Gezondheidszorg is meer dan geneeskunde in strikte zin. Onderzoek toont aan dat de verbetering van de voedingsgewoonten en leefomstandigheden meer effect heeft op de toename van de gemiddelde levensduur dan de medische technologie.

Het bijzondere aan dit boek is dat het op een brede manier inspeelt op wat ik zou typeren als ‘goed leven’. Karin Houwing begrijpt zeer goed dat ziek zijn veel meer is dan een fysiek probleem en dat dit niet gescheiden kan worden van je totale persoon. Wie je bent, wat je denkt en voelt, de manier waarop je omgaat met je gedachten en

gevoelens, bepalen ook de kracht die je kunt opbrengen om weerstand te bieden aan de ziekteverschijnselen. Een intens gevoel van hulpeloosheid of het opgeven om nog verder naar oplossingen te zoeken, kan het natuurlijke afweersysteem van je lichaam onderdrukken.

Het is een uitnodigend boek door het brede spectrum dat het aansnijdt. Het is een prachtige illustratie van het beeld dat ik vroeger gebruikte om verpleegkundigen te motiveren tot integrerende zorg. Ik leerde ze dat een goede en deskundige verpleegkundige verbanden moet leggen op vier niveaus: een verband op de wond (lichamelijke dimensie), verband leggen met de beleving van de zieke (psychische dimensie), hem of haar situeren in zijn gezinsverband (sociale dimensie) en in het zinsverband van zijn leven (spirituele dimensie). Dit boek is doorweven met die vier verschillende dimensies, maar het is ook zeer concreet. Het bevat een veelheid van praktische tips. Het nodigt uit om nieuwe paden te betreden die mensen, ook al kunnen ze niet genezen, toch kunnen helen.

Manu Keirse, Belgisch klinisch psycholoog, rouwdeskundige, doctor in de geneeskunde en emeritus hoogleraar van de KU Leuven

Herstellen als slingerpap

Herstellen is voor iedereen anders. Voor de een voelt het als gedropt zijn in een bos, niet wetend welke kant je op moet. Voor de ander is het alsof je een berg beklimt, met allerlei obstakels richting de top. Je hebt vroeger op school niet geleerd om ziek te zijn, noch om te herstellen. Je leert al doende. Sommige mensen krijgen al hun mogelijkheden terug en zijn een ervaring rijker. Andere zullen hun beperkingen integreren in hun bestaan. Zij zijn niet alleen een ervaring rijker, maar balanceren elke dag tussen dingen die ze graag willen en dingen die ze kunnen.

Tot welke groep jij behoort, weet je niet van tevoren. Het is geen uitgestippelde route. Het is een slingerpad met een onzekere eindbestemming. Wat je aan vaardigheden meeneemt in je rugzak, bepaalt mede de route. Sommige vaardigheden helpen om richting te vinden. Andere ontwikkel je gaandeweg. Hoe je route ook loopt, er zijn herstelprincipes waar iedereen bij gebaat is. Principes die je in je rugzak kunt stoppen en er op het juiste moment uit kunt halen. Net wat jij nodig hebt op dat moment.

Langdurig moeten herstellen kan allerlei oorzaken hebben. Een ongeluk, ziekte of trauma kan chronische, langdurige pijn, vermoeidheid of letsel veroorzaken, met bijbehorende grenzen en nieuwe behoeftes.

Uit onderzoek van het CBS (2020) blijkt dat de beroepsbevolking in Nederland tussen de 15 en 75 jaar uit meer dan 13 miljoen mensen bestaat. Bijna 8 miljoen mensen hebben in meer of mindere mate een lichamelijke, zin-

tuiglijke of psychische beperking. Zes op de tien van de mensen met een beperking werken in een betaalde baan van één uur of meer.

Deze cijfers zeggen niets over hoe mensen met andere grenzen dagelijks hun werk combineren met hun privé-leven. Wat zij allemaal laten of juist doen, om te kunnen werken of anderszins bij te dragen aan de maatschappij. Deze cijfers zeggen vooral dat jij niet alleen bent als je zoekende bent in het vinden van het juiste evenwicht.

Drie keer maakte ik zelf een langdurig hersteltraject mee. In deze periodes herkende ik een aantal patronen met bijbehorende manieren, die mij uiteindelijk hielpen om het proces te doorstaan. Juist omdat ik wist wat er gebeurde, kon ik het uithouden en verdragen. Mijn ergotherapeutische kennis hielp daarbij, net als alles wat ik las en hoorde van de artsen, fysiotherapeuten, verpleegkundigen en andere coaches langs de zijlijn. Deze ervaringen en lessen wil ik met jou delen. Dit boek is deels gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en deels op de ervaringen van mijzelf en anderen die een hersteltraject hebben doorlopen. Centraal staat dat herstel een persoonlijke zoektocht is.

Voor dit boek heb ik zes mensen geïnterviewd. Ik heb ze gevraagd wat zij deden om elke dag hun herstel te ondersteunen, hun grenzen te bewaken en de balans te hervinden. Mensen van alle leeftijden, met verschillende beroepen, uiteenlopende redenen voor het langdurig herstel, met andere leefomstandigheden. Hun verhalen hebben veel overeenkomsten met het mijne, en misschien ook met jouw verhaal.

Dit boek is ook zinvol voor professionals. Ik ben een zorgprofessional en communiceerde vroeger met cliënten. Tot ik één van hen werd. Ik ontdekte dat je niet communiceert als professional, noch als cliënt, maar als mensen in verschillende rollen die wederzijds afhankelijk zijn.

Leeswijzer

Dit boek is opgebouwd rondom zeven herstelprincipes: beweging, voeding, slaap, ritme, verbinding, betekenisvol leven en eigenaarschap. Met deze zeven principes oefen je zelf invloed uit op je herstel. Je kunt ze zien als knoppen waar je aan kunt draaien als het gaat om jouw herstel van evenwicht. De ene keer vraagt de ene knop aandacht, de andere keer de andere – en soms, als het er echt op aankomt, allemaal tegelijkertijd.

In het ene hoofdstuk ligt het accent meer op fysiek herstel zoals bij beweging, slaap en voeding. Andere hoofdstukken zijn meer gericht op mentaal herstel. Geen enkel hoofdstuk gaat over enkel fysieke of enkel mentale veerkracht. Jouw lichaam en ziel werken samen aan herstel en zijn onafscheidelijk. Jouw gemoed heeft invloed op je spierspanning en andersom. Herstellen gaat over stressregulatie op verschillende niveaus, zowel fysiek als mentaal met positieve gezondheid als uitgangspunt. Eigenaarschap houdt dan weer in dat jij aan het stuur staat en de keuzes maakt die bij jou passen. Hoe je dit in samenspraak kunt doen met hulpverleners staat centraal in het laatste hoofdstuk: contact met hulpverleners.

De volgorde van de principes is voor iedereen verschillend. Daarom kun je kriskras door dit boek bladeren en kijken wat voor jou van belang is, op het punt waar jij nu staat. Ik raad je wel aan om hoofdstuk 1 eerst te lezen: hierin vertel ik wat herstellen precies inhoudt.

Ik heb de ervaringen van Ingrid, Joanne, Marc, Anna, Nienke, Piet en mezelf verweven met de informatie. In elk hoofdstuk vind je daarnaast één of meerdere oefeningen, zodat je zelf aan de slag kunt.

Voor alles geldt: het is *jouw* slingerpad van herstel. Iedereen loopt zijn eigen weg. Ik hoop dat dit boek je helpt om liefdevol je eigen weg te vinden.

De mensen die hun verhaal met jou delen

Marc

<i>Leeftijd</i>	58 jaar
<i>Beroep</i>	Projectleider bij een organisatie
<i>Hobby's</i>	Sporten (fietsen, fitness, volleybal, golf), motorrijden, concerten bezoeken en muziek luisteren, en bovenal: van het leven genieten
<i>Woonsituatie</i>	Getrouwd, (bewust) geen kinderen
<i>Woning</i>	Vrijstaande woning in een gezellig 'Brabants' stadje tussen de rivieren in Gelderland
<i>Ziekte/ aandoening</i>	Marc is herstellende van een frontaal auto-ongeluk met een spookrijder op de snelweg, vier jaar geleden. Breuken in linkerbeen en -voet. Na een jaartje aanklooien in een rolstoel omdat de breuk niet herstelde, is het herstel na een geslaagde operatie ingezet. Uiteindelijk is hij 10 procent blijvend invalide verklaard. Twee jaar later viel Mark met de racefiets. Gevolg: een heupbreuk – met opnieuw een langdurig hersteltraject.
<i>Uitdaging</i>	Sporten, lopen, herstellen. Eruit halen wat erin zit.

Joanne

<i>Leeftijd</i>	25 jaar
<i>Beroep</i>	Leerkracht in het basisonderwijs
<i>Hobby's</i>	Lezen, bakken, koken, gezelschapsspellen spelen, gezelligheid, kinderen, lesgeven, geschiedenis, diepgaande goede gesprekken, de natuur en lekker eten
<i>Woonsituatie</i>	Thuiswonend
<i>Woning</i>	Vrijstaande woning in een dorp
<i>Ziekte/aandoening</i>	Op vijftienjarige leeftijd werd bij Joanne de spierziekte FSHD (facioscapulohumerale dystrofie) vastgesteld.
<i>Uitdaging</i>	Joanne heeft moeite met langer dan een uur achter elkaar wandelen, langdurig staan, traplopen, zitten op een stoel zonder armleuningen, bukken, voorwerpen optillen zwaarder dan 4 kilo en haren wassen of kammen (en andere dingen doen boven schouderhoogte). Joanne is snel vermoeid en heeft een langere hersteltijd nodig dan de gemiddelde persoon. Vooral haar werk is een uitdaging qua energie. Fulltime werken is niet haalbaar, daarom werkt zij 2,5 dag.

Piet

<i>Leeftijd</i>	30 jaar
<i>Beroep</i>	Communicatieprofessional in de zakelijke dienstverlening
<i>Hobby's</i>	Wielrennen, hiken, lezen, natuur, gezelschapspelletjes spelen met vrienden
<i>Woonsituatie</i>	Samenwonend met vriendin

<i>Woning</i>	Rijthuis in een dorp
<i>Ziekte/ aandoening</i>	Long covid en een hersenschudding (een aantal jaren ervoor)
<i>Uitdaging</i>	Piet heeft moeite met langere afstanden fietsen en wandelen. Werken is lastig, omdat zijn werk voornamelijk bestaat uit verbanden leggen, analyseren en logisch nadenken.

Nienke

<i>Leeftijd</i>	41 jaar
<i>Beroep</i>	Orthopedagoog in de gehandicaptenzorg
<i>Hobby's</i>	Creatief bezig zijn, wandelen, yoga, muziek
<i>Woonsituatie</i>	Alleenstaand, drie kinderen (11, 10 en 7 jaar) in co-ouderschap
<i>Woning</i>	Rijthuis in de stad
<i>Ziekte/ aandoening</i>	Hormoongevoelige borstkanker met uitzaaiingen in de lymfeklieren – drie jaar geleden
<i>Uitdaging</i>	Door de hormoontherapie is Nienke ver- vroegd in de (chemische) overgang. Hier- door en door eerdere behandelingen en operaties moet zij leren leven met minder energie en rug- en nekklachten, waardoor langdurig zitten, staan en liggen niet of beperkt mogelijk is. Nienke zoekt naar een goede balans tussen werk, gezin, hobby's en sociale contacten, zonder iedere mid- dag of avond in slaap te vallen.

Ingrid

<i>Leeftijd</i>	55 jaar
<i>Beroep</i>	Auteur, voorheen marketingadviseur, nu pensionado in Hongarije
<i>Hobby's</i>	Lezen, schrijven, wandelen, dansen, creatief bezig zijn en werken in de moestuin en boomgaard
<i>Woonsituatie</i>	Getrouwd, één zoon (uitwonend)
<i>Woning</i>	Vrijstaande woning op het Hongaarse platteland
<i>Ziekte/aandoening</i>	Reumatische artritis: Ingrid heeft last van verschillende gewrichten en als gevolg daarvan pijn. Ze gebruikt medicatie.
<i>Uitdaging</i>	Ingrid wordt beperkt in haar actieradius: ze kan niet langer dan een uur wandelen of lang stilstaan. Een bezoek aan een popconcert moet zij bezuren met rugpijn. Ze heeft geleerd op tijd rust te nemen en dingen te doseren. Ondanks een paar zware periodes, waarin Ingrid ook slecht sliep en zich dus miserabel voelde, heeft zij haar leven nooit willen laten regeren door reuma.

Anna

<i>Leeftijd</i>	77 jaar
<i>Beroep</i>	Ergotherapeut, docent
<i>Hobby's</i>	Tuinieren, kruiden kweken, wandelen, lezen, studeren , interactie met mensen en familie
<i>Woonsituatie</i>	Samenwonend, één zoon (uitwonend)
<i>Woning</i>	Portiekwoning, tweede etage in de stad
<i>Ziekte/aandoening</i>	Aanlegstoornis aan voeten en wervelkolom
<i>Uitdaging</i>	Anna is naar aanleiding van de aanlegstoornis op twaalfjarige leeftijd geopereerd aan haar voeten. Toen ze op haar vijftigste beviel, kreeg ze hierna last van ernstige uitval van de wervelkolom. Er was een operatie nodig om de mogelijkheid tot lopen te behouden. Na de operatie was er sprake van een langdurig hersteltraject. De neurochirurg voorspelde dat bij het stijgen der jaren de klachten op andere niveaus zouden gaan voorkomen. Dat is ook het geval gebleken. Zitten en lang staan zijn heel lastig – en dat is sociaal lastig. De mensen die dicht bij Anna staan, weten dat dat een gegeven is. Regelmatig liggen, bewegen, afwisselen en trouw elke dag oefenen is van belang. Een dag smokkelen levert te veel pijn op. Al doende leerde ze.

Karin

<i>Leeftijd</i>	54 jaar
<i>Beroep</i>	Ergotherapeut, de auteur van dit boek
<i>Hobby's</i>	Tuinieren, zeilen, fietsen, samen dingen ondernemen, natuur, vrienden en familie
<i>Woonsituatie</i>	Getrouwd, twee thuiswonende kinderen (16 en 20 jaar)
<i>Woning</i>	Rijthuis in de stad
<i>Ziekte/ aandoening</i>	Complicatie bij operatie in bekkengebied, vijf jaar geleden
<i>Uitdaging</i>	Ik kon na de operatie de eerste jaren zeer beperkt langdurig zitten, staan en lopen – maximaal een kwartier tot een half uur. Ik had veel pijn en dat kostte veel energie. Op het moment van schrijven van dit boek ben ik nog begrensd in langdurig zitten: dan ontstaat pijn en dat kost hersteltijd. Dit betekent dat ik mijn agenda slim moet beheren en duidelijkheid moet geven als het gaat om mogelijkheden aan werk, familie en vrienden. Mijn uitdaging is om binnen deze mogelijkheden en grenzen te genieten van wat wel kan en wat het leven biedt!

Herstellen

In principe is herstellen een onbewust proces. Je slaapt en bent weer zo fris als een hoentje. Je eet als je honger hebt en beweegt als je stijf wordt. Je volgt onbewust de signalen van je lichaam. Als je veel reserves hebt, dan luistert herstellen niet zo nauw. Je vangt dat gemakkelijk op en compenseert dat met je overschot aan energie. Maar dat geldt niet voor alle mensen.

Als je onder grote druk staat, als je ouder wordt, als je langdurig ziek bent of een chronische aandoening hebt, dan moet je met meer bewustzijn herstellen. Inspanning en ontspanning is niet meer een vanzelfsprekende balans. Je vitaliteit opbouwen in de nacht en je energie gebruiken overdag, is een evenwichtsoefening die allerlei leefregels met zich meebrengt.

Wat is herstellen?

Volgens de *Van Dale* betekent herstellen: 1. in de vorige toestand brengen, 2. weer in goede, bruikbare staat brengen, 3. beter worden.

Andere bronnen zijn uitgebreider in hun omschrijving van herstellen. De site van GGZ Centraal bijvoorbeeld geeft aan dat er geen afgebakende definitie is. Het begrip is gekoppeld aan hoe jij het voelt en ervaart, al zijn er ook universele kenmerken. Het is een werkwoord en vraagt om een actieve houding. Dat gaat dan onder andere om het creëren van de optimale omstandigheden,

waardoor het lichaam de kans heeft om alle salutogenetische krachten aan te wenden.

Salutogenese is een begrip dat de socioloog Aaron Antonovsky (1923 - 1994) heeft geïntroduceerd. Het draait om de factoren die de gezondheid en het welzijn van de individuele mens ondersteunen. Het is het tegenovergestelde van pathogenese, waarbij de factoren centraal staan die ziekte veroorzaken.

Gezondheid is dus meer dan de afwezigheid van ziekte. Vanuit dat perspectief is het logisch om verder te kijken: wat bedoelen we eigenlijk met gezond zijn?

Een ander perspectief op gezondheid

Ik heb dit boek geschreven vanuit het positieve gezondheidsconcept. Dat is 'het vermogen om je aan te passen en zelf te beslissen hoe je omgaat met de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven' (M. Huber).

Jarenlang was de definitie van gezondheid 'de afwezigheid van ziekte'. In de gezondheidszorg handelde men ook vanuit dat perspectief. Ziektes en symptomen werden bestreden, en dan werden mensen gezond. Als je een (chronische) ziekte hebt, een beperking of handicap, een lichamelijk of geestelijk trauma, dan ben je volgens die definitie dus niet gezond.

Toch is dat niet altijd wat mensen zelf beleven: mensen kunnen zich goed voelen terwijl ze chronisch ziek zijn, een trauma of een andere knik in het leven hebben. In het concept van de positieve gezondheid betekent gezondheid niet louter afwezigheid van ziekte, maar een actieve manier van leven. Een manier van leven waarbij je ertoe doet, ook al heb je andere mogelijkheden en grenzen. Waarbij je leert hoe je uitdagingen moet opvangen

die je tegenkomt. Je past je aan. En je blijft manieren vinden voor wat je wilt, kunt en moet doen.

KARIN: ‘Volgens de oude definitie ben ik niet gezond. Ik heb een blijvend letsel. Ik ben ook niet altijd blij, gelukkig of succesvol en heb regelmatig het gevoel dat ik de snelheid van het bestaan, van vrienden of familie niet meer kan bijhouden. Maar ik kan wel een betekenisvol leven leiden, door binnen mijn mogelijkheden, mijn interesses en mijn vaardigheden dingen te doen waar ik blij van word en iets bij te dragen aan de samenleving.’

Wanneer ben je ‘beter’?

Wanneer ben je beter? Als je alles weer kunt wat je kon voordat je uitviel? Wanneer ben je weer ‘de oude’? Als je al je taken weer op je hebt genomen, zoals je daarvoor deed? Ben je pas weer terug jezelf als het is alsof er nooit iets is gebeurd en er niets is veranderd?

Voor veel mensen voelt het inderdaad zo. Maar als het herstel lang duurt en het leven doorgaat, dan draait de route om. Je streven is niet meer ‘worden zoals ik was’. Het streven is om te zijn wie je *kunt* zijn, zoals je nu bent. Dat is een weg van afscheid nemen. Niet alleen voor jezelf: ook je omgeving moet hierin een koerswijziging maken.

Lichamelijke beperkingen die aandacht vragen, gaan van voorlopig naar definitief. Hulp wordt dan standaard. Je kunt er ook voor kiezen minder van jezelf te eisen, waardoor minder ondersteuning nodig is. Samen met je omgeving kun je de opties en keuzes in kaart brengen.

Vragen over zingeving, betekenis, doel, perspectief, geloof, komen in een ander daglicht te staan. Je kunt je hoop en vertrouwen in de toekomst verliezen. Of je beseft

juist dat het leven betekenis heeft, dat er een groter verband ontstaat. Sociale verbanden verstevigen. Relaties verdiepen. Oppervlakkige contacten verdwijnen en nieuwe vriendschappen ontstaan. Mensen die je dierbaar zijn, kunnen van je wegdrijven. Je kunt een diep gevoel van eenzaamheid ontwikkelen of juist intense verbondenheid voelen door wat je samen doormaakt.

De kans bestaat dat je niet meer kunt werken. Collega's nemen steeds minder contact op, tot het moment van afscheid aanbreekt. Er zijn ook werkgevers die je ruimte geven en waarbij je op een andere manier een zinvolle bijdrage kunt leveren aan het bedrijf. Er komen steeds meer bedrijven die minder winstgedreven zijn en die hun sociale verantwoordelijkheid nemen. Als zelfstandige kun je je werk aanpassen totdat het weer past. Maar soms is zelfs dat niet genoeg en moet je je werk loslaten. Je hoort dan opeens niet meer bij de kring van mensen die werken. 'Wat doe je voor werk?' brengt je in verlegenheid. Toch zijn er veel vormen van betekenisvol leven, die je ook met anderen kunt delen.

KARIN: 'Doorgaan alsof er niets veranderd is: dat was het eerste wat ik nastreefde na mijn operatie. Ik had mijn agenda gepland, vanaf zes weken na de operatie. Mijn week zou weer zijn gevuld met alles waar ik me beroepsmatig voor inzette en privé mee bezig was. Ik werd uit de wind gehouden. Alles was tijdelijk. Het hele systeem om mij heen kon mij best even missen. En als ik hersteld was, zou ik dubbel zo veel kunnen leveren, want dat was het doel van de operatie. Terug naar het oude en zelfs een beetje meer.'

BALANCEREN

Bezig zijn met gezond worden vraagt om een actieve houding. Na de eerste heftige fase komt er een soort stabielere fase, waarin de leefregels iets helderder zijn. Voor anderen is het vaak moeilijk te begrijpen waarom je de ene keer afzegt voor een afspraak en de volgende keer fluitend binnenkomt. De ander ziet niet hoe de tussentijd gevuld is met herstellen. Een bepaalde mate van routine geeft weer grip op het leven en waarborgt enige continuïteit. Je krijgt wat zicht op je eigen kwetsbaarheden, en tegelijkertijd kun je nog steeds grenzen verleggen. Toch gaat deze stabielere fase nog steeds gepaard met een evenwicht zoeken.

Gaandeweg het proces word je steeds beter in dat balanceren en lijkt herstellen over te gaan in gezond zijn, met je eigen leefregels en je eigen uitdagingen in een redelijk evenwicht. De zorg om je heen wordt afgebouwd en/of je geeft zelf beter aan wat voor zorg je nodig hebt om je staande te houden. Mensen kunnen weer een beroep op je doen, en je wereld kan weer groter worden. Je voelt dat anderen je weer vaker meenemen in hun plannen. Maar als je herstellende bent, op wat voor manier dan ook, blijft het een wankel evenwicht dat elke dag onderhoudstijd kost. Soms dienen zich nieuwe obstakels aan, of ga je over een grens en moet je ineens weer meer herstellen.

Houdt het dan nooit op? De vanzelfsprekendheid van gezondheid als status quo is weg, en blijft dat mogelijk altijd. Iemand die ouder wordt, ervaart dit ook. De vanzelfsprekendheid gaat er met het verstrijken van de jonge jaren af. Actief onderhoud van lichamelijke functies en psychisch welzijn wordt essentieel. Anderen worden hier al jong mee geconfronteerd door een kink in de levenslijn, of een aangeboren aandoening.

De verschillende lagen van herstel

In principe herstel je elke nacht van de inspanningen overdag. Je doet dit in je slaap: het gaat onbewust. Soms merk je dat je herstellende bent doordat je (spier)pijn ervaart of vermoeid bent. Langdurig herstel kenmerkt zich echter door langer aanhoudende pijn of vermoeidheid.

Pijn is een signaal dat je lichaam uit balans is. Er zijn een aantal soorten pijn te onderscheiden.

- Acute pijn is plotselinge pijn, waarop zo snel mogelijk actie wordt verwacht. Je houdt je hand dicht bij de kachel en dat doet pijn, dus je trekt je hand terug.
- Chronische pijn is pijn die langer dan zes weken tot drie maanden aanhoudt. De aanleiding van de pijn is niet meer zichtbaar aanwezig, het weefsel lijkt hersteld, maar er zijn wel pijnklachten zonder aanwijsbare reden.
- Langdurige pijn is pijn die veroorzaakt wordt door een aantoonbare (chronische) ziekte of aandoening. Deze pijn is langer dan zes tot drie maanden aanwezig. De pijn wordt zo nodig onderdrukt met medicatie, of verdwijnt bij herstel.

De scheidingslijn tussen chronische pijn en langdurige pijn is niet altijd eenduidig. Soms wordt in een later stadium alsnog een oorzaak gevonden, en heeft de chronische pijn toch een aanwijsbare reden. In dit boek hebben we het over langdurig herstel. Dit is herstel dat zowel bij chronische pijn, als bij langdurige pijn of vermoeidheid dagelijks aan de orde is over een langere tijd.

Er kan ook een onderscheid gemaakt worden tussen rode en groene pijn.

- Rode pijn is pijn die aangeeft dat je in levensgevaar bent. Bij rode pijn wordt je lichamelijke stress-systeem geactiveerd. Je ervaart stress en gaat overleven. Je zorgt dat je wegkomt, je brengt jezelf in veiligheid of je valt stil, niet wetend wat te doen.
- Groene pijn is gezond en geeft aan dat je lichaam een zware inspanning heeft geleverd en zichzelf voorbereidt op een volgende vergelijkbare inspanning. Dit is bijvoorbeeld spierpijn en rekpain, als je je spieren oprekt. Bij groene pijn neem je rust en ga je herstellen.

De pijn die mensen met langdurig herstel ervaren kan zowel groen als rood zijn. Het is niet per se herstelpijn (groen), maar je bent ook niet in levensgevaar (rood). Je lichaam geeft aan dat je uit evenwicht bent.

Een ander signaal dat het lichaam kan afgeven als de balans is verstoord, is vermoeidheid. Dit is in principe een normaal gevoel: het lichaam zet je letterlijk even op de rem, zodat je je energie kunt gebruiken om te herstellen.

Het NKCv (Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid) geeft aan dat er sprake is van het chronisch vermoeidheidssyndroom als je langer dan zes maanden last hebt van aanhoudende of terugkerende vermoeidheid die niet het gevolg is van inspanning en die niet verbetert met rust. Er is dan ook sprake van ten minste vier van de volgende klachten: concentratieproblemen, keelpijn, gevoelige hals- of okselklieren, spierpijn, gewrichtspijn zonder zwelling of roodheid, hoofdpijn, slaapklachten of malaiseklachten na inspanning.

Naast het chronisch vermoeidheidssyndroom kunnen er ook andere redenen zijn voor langdurige vermoeidheid, zoals:

- Slaapgebrek door langdurige pijn.
- Verminderde energie door zorgen om de toekomst of om de financiële gevolgen van uitval op het werk.
- Over je eigen grenzen gaan, waardoor je je reserves hebt opgebruikt.
- Te weinig bewegen, waardoor je conditioneel vermoeid bent.
- Opgebouwde spanning in de spieren voor dingen die gaan komen.
- Bijwerkingen van medicijnen.

Deze signalen – pijn, vermoeidheid, stress – zijn de manier waarop je lichaam laat weten dat er herstel nodig is. Het is zinvol om te weten dat herstel zich niet op één vlak afspeelt, maar op verschillende niveaus:

1. Herstel op weefselniveau
2. Herstel van je energie en levensprocessen
3. Herstel op psychologisch niveau
4. Herstel door de bewuste keuzes die je maakt

Elk niveau vraagt om een andere manier van kijken, voelen en handelen. Samen vormen ze het geheel van wie je bent. We beginnen bij de basis – het fysieke herstel van je lichaam op weefselniveau.

HERSTEL OP WEEFSELNIVEAU

We herstellen continu, de hele dag door. In je lichaam sterven miljoenen cellen af en worden miljoenen cellen aangemaakt. Dit is een onzichtbaar proces en gebeurt vanuit onze menselijke blauwdruk. Je lichaam weet precies wat er moet gebeuren. Dit gaat vanzelf.

Spierweefsel herstelt na een zware belasting. Je ervaart dan spierpijn. Het spierweefsel is niet stuk, maar bovenmatig zwaar belast. Het herstelt zich in rust en bij lichte belasting. Bij overmatige belasting heeft het herstel meer tijd nodig en soms ook extra behandeling van bijvoorbeeld een fysiotherapeut of kinesitherapeut.

Bindweefsel zit rondom alle organen en spieren en houdt ons lichaam bij elkaar. Bindweefsel (ook wel ‘fascia’ genoemd) is een flexibel weefsel, een yoghurtachtige substantie. Na een blauwe plek kan bindweefsel verhard worden: het wordt dan een soort stopverf. Het weefsel om deze plek gaat trekken, wat pijnlijk kan zijn. Zenuwen kunnen onder druk komen te staan. Bij littekenweefsel is bindweefsel verhard, dit kan de doorstroming van het weefsel belemmeren. Het lichaam herstelt dit weefsel vanzelf. Als het niet vanzelf lukt, kan behandeling nodig zijn door bijvoorbeeld een fasciatherapeut die het weefsel weer soepel maakt.

Als de huid is doorbroken door bijvoorbeeld een snee, dan krijg je een wond die moet herstellen. Er komt eerst een korst. Het tijdelijke kwetsbare weefsel wordt weer hersteld, tot het de oude beschermende eigenschappen terug heeft. Soms is de snee blijvend zichtbaar door een litteken, maar vaak herstelt het lichaam het terug naar de oorspronkelijke blauwdruk. Bij wonden die lastig herstellen, is verpleegkundige behandeling noodzakelijk.

HERSTEL VAN JE ENERGIE EN LEVENSPROCESSEN

Naast het zichtbare fysieke herstel, herstelt je lichaam ook je energie en levensprocessen. Je levensprocessen zijn onbewuste processen, die je lichaam voortdurend regelt: denk aan ademhaling, hartslag, spijsvertering, temperatuur.

Herstel van de homeostase

Alle processen in ons lichaam zijn erop gericht om intern balans te houden. Daardoor blijven we wie we in oorsprong zijn: mens. We veranderen omdat we groeien, verouderen, wijzer worden, enzovoort. Het lichaam zorgt ervoor dat je een constante lichaamstemperatuur houdt, een constante hartslag en bloeddruk en de juiste zuurstof-koolstofverhouding. Zo kunnen alle processen in het lichaam optimaal verlopen.

Dit fysiologische proces heet de 'homeostase'. Het lichaam is nooit in een vast evenwicht, maar wordt continu blootgesteld aan veranderingen. Als je naar buiten loopt, verandert de buitentemperatuur waar je op moet reageren. Als je iets eet, verandert je interne milieu. Als je in de pubertijd komt, zwanger bent of in de overgang gaat, verandert de hormonale balans.

Al deze veranderingen geven het lichaam een grote of kleine vorm van stress. De balans wordt verstoord op een kleine of juist indrukwekkende wijze en moet worden hersteld. Aanpassen aan al deze veranderingen kost energie.

Stresshormonen

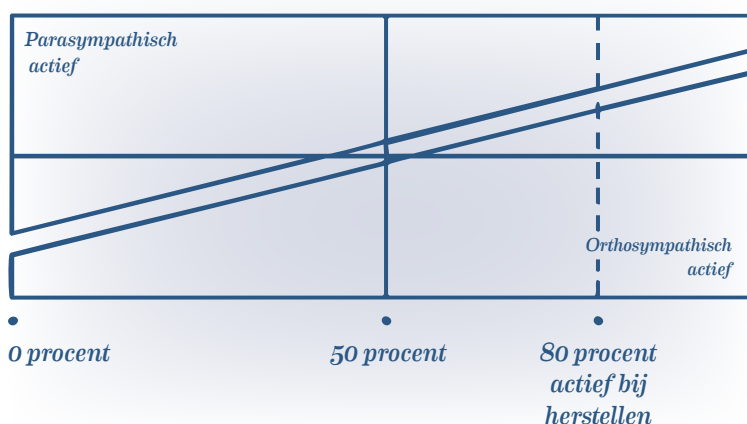
Hormonen spelen een belangrijke rol bij herstel. Het lichaam maakt hormonen aan, waardoor je in de doemodus komt en passend reageert op een interne of externe verandering.

Stress wordt vaak geassocieerd met negatieve stress, maar eigenlijk is stress de alertheid waarmee je lichaam de verstoring van de balans probeert op te lossen. Je lichaam maakt dan de stresshormonen adrenaline en nor-adrenaline aan. Door deze hormonen kun je passend op stresssituaties reageren. Je hartslagfrequentie gaat omhoog, zodat je organen meer brandstof en zuurstof hebben. Je adem versnelt, waardoor het bloed sneller verse zuurstof krijgt. Ook verwijden je pupillen, waardoor je beter ziet in het donker.

Dit systeem wordt geregeld door je autonome zenuwstelsel. Autonoom, dat wil zeggen dat het niet onder invloed van onze wil staat. We kunnen het niet bedenken of afdwingen. Het gebeurt onbewust. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit het orthosympathische zenuwstelsel, dat actief is als je in de doe-modus staat, en het parasympathische zenuwstelsel, dat actief wordt zodra we herstellen en ontspannen zijn. Beide systemen zijn van belang en houden elkaar in evenwicht.

Toch kunnen we het autonome zenuwstelsel wel degelijk proberen te beïnvloeden, door bewust te ontspannen of actief te zijn. Het uiterst rechtse gebied van het orthosympathische zenuwstelsel staat voor ‘aanstaan’, ‘overleven’, ‘over-alert’, enzovoort. Het uiterste linkse gebied van het parasympathische systeem staat voor ‘ontspannen’ en ‘relaxen’. De ideale modus voor gezonde activiteit (zonder dat je in de overleefstand komt) is ongeveer 80 procent van je maximale vermogen. Dan houd je voldoende energie over voor herstel en put je je lichaam niet uit.

HERSTELLEN OP 80 PROCENT



PARASYMPATHISCH

Autonome zenuwstelsel

ORTHOSYMPATHISCH

