

Dag medicijn,
hallo
schildklier

De dagboekconfrontatie

Dag medicijn, hallo schildklier

De dagboekconfrontatie

Helen Harrie

Auteur: Helen Harrie
Coverdesign: Helen Harrie
ISBN: 9789403605432
©Helen Harrie

Een waargebeurd verhaal.

Dit verhaal draag ik op aan mijn man en kinderen, want het afgelopen jaar was ook voor jullie niet makkelijk.

De pubers wil ik extra bedanken voor de knuffels, je tegengas en jullie droge humor.

Mijn man, die ondanks mijn dipjes en onzekerheden, rustig bleef en steevast zei dat ik altijd zijn 'Miep' zal zijn, zijn 'hot chick', hoe ik zelf ook vind dat ik eruit zie en met welke confectiemaat ik ook worstel.

Dankjewel voor je begrip, het helpen zoeken naar oplossingen, maar vooral je engelengeduld!

Dit verhaal draag ik ook op aan andere schildklierpatiënten die onzeker zijn, of inmiddels gewend zijn om niet gehoord te worden, die veel vragen hebben die onbeantwoord blijven, die al veel onzin hebben moeten aanhoren of die van het kastje naar de muur zijn gestuurd.

Dit boek is ook voor de professionals die elke dag veel aan hun hoofd hebben.

Het volgende verhaal is gaandeweg ontstaan. Elke dag een beetje. Ik had mijn ups en downs.

Vat het niet te persoonlijk op, want soms was ik wat 'bijterig'.

Weet dat ik altijd in oplossingen denk, dat ik de oorzaak van mijn problemen, ten eerste, bij mezelf heb gezocht. Daarom duurde het zo lang voordat ik wakker werd en op een wat meer logische manier naar mijn problemen keek. Het bijhouden van mijn dagboek bleek daarbij een cruciale zet.

Alle aantekeningen worden hier weergegeven in de stemming van dat moment, ik heb daar bij het samenstellen van dit boek niets aan veranderd.

De spanning of ontspanning in mijn lijf valt dus af te lezen aan wat en hoe ik schrijf.

Ik heb dit echt meegemaakt en ik stel mezelf dus heel kwetsbaar op.

Spring er alsjeblieft zorgvuldig mee om.

Dankjewel.

Liefs, Helen

Soms moet je jezelf toestaan om in het diepe te springen.
Knijp dan niet je ogen dicht, maar kijk de toekomst recht in de ogen.
Zie, voel en begrijp de impact.
Voelt het verkeerd, geef jezelf dan de kans om opnieuw te beginnen.
Maar soms moet je ook tegen jezelf durven zeggen, dat het allemaal wel meevalt en dat je in veel opzichten een mazzelaar bent.

Helen

Schrijven helpt

Om weer vat te krijgen op de ineens ontstane gezondheidsproblemen waar ik tegenaan liep, hield ik in 'notities' op mijn iPad over een periode van iets meer dan een jaar, bijna dagelijks bij hoeveel schildkliermedicijn ik nam, hoeveel ik woog, en soms zelfs hoeveel ik at en dronk, hoe actief ik was en hoe ik mij voelde. Ik nam daarbij ook het referentiemateriaal van eerdere notities mee in dit verhaal. Ik hield mijn ervaringen namelijk al van 2012 tot 2016 bij en daarna verwaterde dat. Tot ik er vorig jaar uit noodzaak, weer aan begon.

Ook nam ik van tijd tot tijd selfies, omdat ik de neiging heb om bepaalde details te vergeten, vooral omdat ik heel negatief kan doen over hoe ik eruit zie of wat ik doe. En misschien wilde ik die foto's bewaren om ze op een dag te kunnen gebruiken om mijn beweringen te kunnen onderbouwen, als bewijs, zeg maar.

Foto's liegen namelijk niet, tenzij je ze bewerkt natuurlijk.

De foto's die ik maakte, laat ik hier niet zien. Dat heeft geen toegevoegde waarde. Mijn gezicht is niet het jouwe. Mijn lijf is niet het jouwe. Zo is mijn perceptie mogelijk ook anders, maar mijn ervaringen komen misschien wel wat overeen met die van jou.

Al snel kwam ik dus tot de conclusie, dat als je jezelf eerlijk wilt confronteren met je problemen en de oorzaken ervan, het bijhouden van een dagboek een uitstekend middel is. Mits je het wilt zien natuurlijk.

Ik hield mijn ervaringen dus redelijk trouw bij. Niet elke dag. Maar vaak genoeg. Ja, ik ben enigszins obsessief, want zo zit ik in elkaar.

Dat is namelijk de aard van dit beestje, of een soort gedrag dat gekweekt is door eerdere ervaringen, aanvaringen zelfs. Wie zal het zeggen?

Maar goed, als ik niet zo koppig was geweest, dan was ik niet achter een aantal dingen gekomen. Feit is, niemand zal zover gaan voor jou als jij bereid bent om te doen voor jezelf.

Cryptisch. Klopt! Lees het hele verhaal om een goed beeld te krijgen, dan weet je wat ik bedoel.

Ik ben dus wat obsessief in mijn doen en denken.

Dat is met bijna alles zo. Wanneer ik het gevoel heb dat er iets niet klopt, dan ga ik daar achteraan, wat het ook is, hoe lang het uitzoeken of het wachten op het resultaat ook duurt.

Dat doe ik niet alleen voor mezelf, maar net zo hard voor een ander. Vandaar dat ik al menig keer voor 'gek' verklaard ben. Maar wanneer dat vaak genoeg gebeurt, dan verliest die boodschap op den duur wel zijn waarde. Vandaar dat ik, wat hier staat, met mijn lezers én met mijn huisarts durf te bespreken.

Ik ben in dit schrijven kritisch, niet alleen op mezelf.

Ik jaag dus problemen na, net zo lang tot ik ze bij de kladden heb, én ik zoek naar een oorzaak.

Dat doen professionals soms niet, door tijdgebrek, of vanwege hun houding, alsof ze tijdens hun opleiding hebben gehoord dat ze alleswetend zijn en de doorsnee patiënt een Neanderthaler is die nauwelijks zijn basisschooldiploma heeft behaald. Met dat soort mensen ben ik helaas een aantal keren in aanraking geweest.

Maar gelukkig zijn er ook professionals die elke dag proberen er iets nieuws van te maken, mensen die naar je luisteren, die dankzij, of ondanks hun kennis en ervaring, of ondanks hun veel te drukke baan, openstaan voor jouw verhaal, jouw informatie.

Dat maakt hen méns en dat geeft de patiënt het gevoel mee te tellen.

Dat is namelijk heel belangrijk, dat je het gevoel hebt, dat je gehóórd wordt, dat je op de een of andere manier door krijgt, dat je niet volledig de regie over je eigen leven hebt verloren. Die perceptie alleen al neemt veel onnodige stress weg, en dat is belangrijk, want stress kost energie. Energie dus die we hard nodig hebben, want dat is ook een probleem. Dat is eigenlijk hét probleem!

Daar beginnen immers alle klachten, bij een gebrek aan energie, bij niet meer kunnen doen wat je altijd met gemak deed.

Ik zocht de oorzaak van mijn problemen in eerste instantie bij mijzelf en pas na lange tijd, bij externe factoren. Ook probeerde ik mijn eigen 'fouten' te corrigeren. Zo nam ik mij in het afgelopen jaar wel twintig keer voor om te stoppen met allerlei slechte gewoontes. Ik dronk namelijk een aantal keren per week maximaal één glaasje bier of wijn en ik voelde me daar ontzettend schuldig over. Daardoor at ik meer dan goed voor mij was en daar kan ik zelf uit concluderen, dat ik behoorlijk wat steken heb laten vallen, dat mijn gewichtstoename bijvoorbeeld, ook veroorzaakt wordt door snacken, slecht eten, weinig bewegen en helaas, mijn leeftijd.

Deze dagboekconfrontatie duurde iets langer dan een jaar. Een lange periode waarin ik gaandeweg begon in te zien dat ik zélf een heleboel dingen in de hand heb.

En ook dat ik niet alles hoef te doen wat mij verteld wordt. Ik heb tegengestribbeld, ik heb gehuild en gescholden, om alles uiteindelijk in zoverre te accepteren, dat ik bereid ben om ook de hand in eigen boezem te steken.

Praktisch gezien weet ik nu dat mijn gewichtstoename en mijn spier- en gewrichtspijnen, begonnen toen ik de nieuwe formulering van mijn vertrouwde schildkliermedicijn kreeg.

Het begon allemaal met meer vocht vasthouden, spierkrampen, zenuwpijnen en een sterk verhoogde zin in suikers.

Ik zocht de oorzaak van al die problemen toch al snel bij het medicijn, want de meest confronterende zaken ontstonden pas ná het starten met de nieuwe formulering.

Maar goed, mijn eetgewoonten waren ook niet al te best. En dat besepte ik pas, toen ik mijn eigen notities in mijn iPad-dagboek begon terug te lezen.

Ik houd dus van brood en hartig eten en rode wijn. Zetmeel, zout en suiker dus. Koolhydraten en vet.

Mijn humeur was vaak slecht. Ik voelde me door mijn steeds dikker wordende lijf snel waardeloos. Ik had weinig eigen waarde dus. Daardoor ging ik minder vaak uit en bewoog ik minder, omdat het pijn deed én omdat ik er niet uitzag.

Omdat ik me zo schaamde, sprak ik er in het begin met helemaal niemand over, want in mijn ervaring luisteren de meeste mensen liever niet naar het gezeur van een ander.

Dus hield ik mijn verhaal zoveel mogelijk voor mezelf en wat ik wél kwijt wilde, besprak ik met mijn man of het verhuisde naar het dagboek.

Het naderhand doorlezen van mijn eigen dagboek zorgde ervoor dat na lange tijd mijn oogkleppen afgingen, want op deze manier was ik eindelijk in staat om er op een wat objectievere manier naar te kijken, naar het probleem én naar mezelf.

Geef toe, wanneer er iets misgaat, dan geven we liever een ander, of iets anders in dit geval, de schuld en in dit geval kon ik op deze manier het probleem en de persoon loskoppelen van elkaar.

Ik leerde dus de oorzaak ook bij mezelf te zoeken. Ik ben niet zo perfect als mensen denken, als ik zelf vaak wil.

Het steeds streven naar perfectionisme, in uiterlijk, geest en werk, lukt niet meer. En dat geeft frictie, innerlijke onrust. Het zorgde in mijn geval voor verminderde eigenwaarde, want ik zag mijn beperkingen als een 'absoluut falen'.

Is de 'overgang' een factor? Ik ontkende dat altijd, want ik vond het bijna discriminerend en zeker een doodoener om dat te zeggen. Ik bedoel, kun je dan niets anders verzinnen als excuus? Maar na verloop van tijd gaf ik in stilte toe dat leeftijd en het proces dat een vrouw doorloopt tussen haar veertigste en zestigste, best wel factoren zijn.

Gelukkig leerde ik na verloop van tijd om me heen te kijken. Daardoor herkende ik in soms wildvreemde mensen, meer zielsverwanten. Ik herkende de signalen van schaamte en ongemak, van vocht vasthouden en het gevecht tegen een grotere confectiemaat, van het loslaten van een periode van ons leven, voordat we klaar zijn voor een volgende, net zo spannende fase.

Ik zag mezelf op een gegeven moment niet meer als de veertiger die eruit zag als amper dertig. Wat zag ik er jong uit!

Dat heb ik jaren volgehouden, maar dat lukt allang niet meer, maar ik kon dat niet toegeven, het voelde zó als falen!. Maar, beetje bij beetje, leerde ik mezelf te accepteren en ik begon voor het eerst van mijn leven een beetje van mezelf te houden.

En dat heb ik voornamelijk aan mijn man te danken. Hij is jonger dan ik, maar blijkbaar veel wijzer. Hij let minder op uiterlijk en meer op het innerlijk van een persoon. Daar heeft hij ook zijn redenen voor, maar het feit is dus dat hij mij, iemand die dacht dat ze zo openstond voor alles, deze belangrijke les heeft geleerd: Je bent helemaal prima zoals je bent, puur en normaal, lief en eerlijk.

Hij vindt het prima dat ik dit experiment heb doorgezet, omdat hij een man is die ook wel van een experimentje houdt en zeker ook resultaatgericht werkt. Maar hij is lang niet zo obsessief als ik. Gelukkig niet. Hij houdt mij echt af en toe een spiegel voor. Het heeft wat jaren gekost voor hij dat durfde, maar hij doet het nu wel. Onze relatie is door onze ups en downs van de laatste tweeëntwintig jaar, daardoor heel sterk geworden en we durven wel het een en ander met elkaar te bespreken. Hij zei in mijn meest donkere uren, dat ik er goed uitzie voor mijn leeftijd, dat ik zoveel kan, dat ik mooi én slim ben.

Hij is een slimmerik, die man van mij! Zeker!

Hij was en is mijn steun en klankbord. Voor hem heb ik aan het einde van dit verhaal en aan het begin van het nieuwe, een belangrijk besluit genomen.

Maar goed, een mens zoekt toch naar een bevestiging uit een andere bron. En als je er met niemand anders over kunt of wilt praten, dan ga je het internet op. En daar kun je verhalen tegenkomen die je totaal op het verkeerde been zetten, oppassen geblazen dus!

Maar het kan ook zijn dat je verhalen vindt, die lijken op het jouwe. En die herkenning is belangrijk, vooral als je niet weet wat er met jou ineens aan de hand is.

Ik heb in het begin soms heel erg getwijfeld aan mijn eigen geestelijke gesteldheid. Dat is er namelijk van huis uit ingestampt. Bij ieder probleem hoorde ik steevast: 'Het zal wel aan jou liggen!'.

Ja, en raak die gedachte na meer dan vijftig jaar maar eens kwijt. Overwin het maar eens. In je eentje, in je meest donkere uren. Ja, die heb ik gehad. Een aantal keren. Momenten waarin ik mezelf heel erg haatte en me afvroeg wat het nut van mijn aanwezigheid op deze aardbol was, zonder dat ik destructieve plannen had. Maar toch.

Het bleef gelukkig bij deze gedachten. Maar ik schrok er wel van.

Maar gaandeweg, tijdens de reis waaraan ik iets meer dan een jaar geleden ben begonnen, werd ik me steeds meer bewust van wie ik ben en wat ik waard ben. Ik dacht dus steeds minder negatief over mezelf. En dat straalde ik blijkbaar ook uit. Het viel op.

Maar goed, terug naar het internet. Ik las dus ook anekdotes uit het dagelijks leven van vrouwen van ongeveer mijn leeftijd. Die schrijven dus ook zonder dat ze zich ervan bewust zijn, want vaak zijn het gewoon losse berichtjes op internet. Ze schrijven vaak onder een fictieve naam, mogelijk omdat ze bang zijn dat iemand hen zal herkennen. Dat is niet erg. Dat moet iedereen zelf weten.

Je kunt dus je boodschap, onder een fictieve naam, prima overbrengen.

Schrijven is een sterke 'tool' daarvoor. Je schrijft alsof je praat. En daarbij raak je al veel frustratie kwijt. Wanneer je terugleest wat je zelf schreef in zo'n moment van stress en wanhoop, je moet dan wel heel eerlijk zijn, dan geeft het je een kans om te reflecteren, om te relativieren, zeg maar. Zorg wel dat niemand jouw tekst per ongeluk leest als je dat niet wilt. Scherm het af. Met een paswoord bijvoorbeeld.

Ik las dus over het leven van vrouwen die voor veel grotere uitdagingen stonden dan ik. Vrouwen in rolstoelen, vrouwen die net hun baan kwijt waren, vrouwen die morbide obesitas hebben of vrouwen die maar niet kunnen aankomen, of vrouwen die weten wanneer ze doodgaan.

Ja, toen schaamde ik me wel!

Op dit moment heb ik mijn onderkin en mijn vetrollen en het vocht dat mij vooral plaagt op warme dagen, bijna volledig geaccepteerd.

Er is nog iets. Ik vind mezelf aardiger. Pas nu realiseer ik me hoe snel ik reageerde op van alles en niet altijd op een gepaste manier en niet altijd even vriendelijk.

Dat is anders nu. Ik ben rustiger, ik trek mij de dingen niet zoveel aan. Ik dénk voordat ik spreek.

Dat doet dat schildkliermedicijn naar mening dus ook, het kan je psyche en je karakter beïnvloeden, veranderen zelfs.

Dat is een hele enge gedachte. Ook daarom sta ik achter wat ik heb gedaan.

Ik heb nog wel wensen. Ik wil goed kunnen functioneren, zonder opvliegers of ruzietonen en ik wil kunnen bewegen zoals ik dat voor me zie.

Ik wil nog veel en het feit dat ik plannen maak, is een goed teken.

Breekpunt

Voorjaar 2020

De spiegel is nog nooit zo eerlijk tegen mij geweest als vandaag.

Mijn gezicht ziet eruit als een opgeblazen ballon, compleet met een onderkin die nu zonder veel moeite ergens op mijn hals ligt.

Er hangen grote wallen onder mijn ogen. Mijn wimpers zijn kort en mijn wenkbrauwen.. Welke wenkbrauwen? Mijn ogen lijken zo vreselijk klein. Ik vergelijk ze meteen zonder erbij na te denken met de kraaloojjes van een varken.

Een varken kan er niets aan doen, ik wel. Ja, ik ben heel negatief vandaag. Normaal gesproken zou ik die vergelijking nooit maken, maar het is het eerste wat mij te binnenschiet.

Dit is niet nieuw. Ik heb dit eerder meegemaakt. Het was een van de redenen om afgelopen najaar te besluiten om drastisch te minderen met mijn medicijn.

Ik heb dus al maanden geëxperimenteerd met mijn schildkliermedicijn. Dat is niet zonder gevolgen. Ik heb last van haaruitval, overal, ik ben gewoon weer hypo denk ik.

Begin vorig jaar zat ik op een dosering van 188µg. Eind vorig jaar, na de introductie van de nieuwe formulering, zat ik op 132µg, omdat die nieuwe formulering voor mij niet werkte en ik mijn problemen alleen kon oplossen door te minderen.

Ik had toen namelijk hetzelfde probleem als nu. Vocht. Overal. Vooral in mijn gezicht, hals, buik, benen en voeten.

De afgelopen maanden ben ik steeds minder van het medicijn met de nieuwe formulering gaan slikken. Toen ik daaraan begon, zag ik al heel snel een groot verschil in de vorm van mijn gezicht en in mijn temperament dat behoorlijk getemperd is. Geen mooie zin, ik weet het. De natuurlijke contouren van mijn gezicht komen langzaamaan weer tevoorschijn. Heel bizar, alsof ik een masker afzet.

Helaas zie ik dit niet terug in mijn lichaamsgewicht, dat blijft angstaanjagend hoog, maar dat kan ook komen door een gebrek aan beweging, omdat ik weer last heb van hevige voetpijn.

Ik ben 1.76 cm lang en ik weeg 's ochtends inmiddels bijna 86 kg. 's Avonds durf ik mij niet te wegen, dat zou veel slapeloze nachten opleveren, vrees ik.

Zelfs wanneer ik alle suiker laat staan en minder eet en meer beweeg, komt er toch steeds een pondje bij.

Dat is al frustrerend genoeg, maar ik denk dat het schildkliermedicijn, in plaats van mij te helpen, mij ontzettend tegen lijkt te werken. Ik ben sinds begin 2019 kilo's aangekomen, terwijl ik bijna niet meer snoep.

Ja, ik geef het medicijn de schuld, want dat is de enige factor die veranderd is. En mijn lichamelijke ongemakken begonnen vrij kort na inname van de 'nieuwe formulering', zoals ze dat zeggen.

Die nieuwe formulering zou de patiënt moeten helpen, maar mij hebben ze nooit iets gevraagd.

Daarvoor ging het namelijk prima met me, ik deed veel, ik kon veel, ik was vrolijk én ik zag er goed uit. Ja, dat telt zwaar bij mij.

Waarschijnlijk zijn er mensen die dat onzin vinden, maar in mijn geval betekent er 'goed uitzien', dat ik me van binnen ook goed voel, het is namelijk een boost voor mijn eigenwaarde.

Dus wanneer ik er uitzie als iemand die per dag een liter wijn nuttigt, rookt, nooit beweegt en laat naar bed gaat, compleet met dikke wallen, dieppaarse kringen onder de ogen en een bleke, ongezonde huid, dan voel ik me niet echt geweldig, nee. Vooral omdat ik niet rook, zeer matig drink en vaak om tien uur al in bed lig.

Ik heb een tijdje geprobeerd om dezelfde dosering te blijven slikken, dus de dosering die ik had op de oude formulering. Er zou immers niets veranderd zijn.

Nou, dat heb ik geweten! Dat hebben mijn man en kinderen zéker geweten!

Ophogen, zoals sommige patiënten doen, betekende nog meer ellende. Dus toen ben ik maar gaan minderen, iets wat de internist van vorig jaar al langer wilde, maar ik niet, omdat ze geen goede argumenten had en niet naar mij luisterde toen ik vragen stelde. Maar goed, die nieuwe formulering hakte er heel hard in. Het was echt de spreekwoordelijke knuppel in het hoenderhok.

Ik had niet veel keus, vond ik. Een ander medicijn zegt u? Switchen? Weer? Je weet toch hoeveel toestanden dát met zich meebrengt? Nee, ik heb dit medicijn toentertijd zelf gekozen.

Ik voel me dus verantwoordelijk, maar nog meer, ik heb een appeltje te schillen met het medicijn en dus indirect met de fabrikant en ik geef het doorgaans niet zo makkelijk op.

Plus ik besloot een tijdje geleden om mijn gelijk halen, toen ik tegen mijn man zei dat mijn lichamelijke malaise, je weet wel, het vocht, de spierpijn, de zenuwpijn, de emotionele buien, waarschijnlijk werd veroorzaakt door dit medicijn. En dat ga ik volhouden. Misschien reageerde ik op de reactie van mijn man.

Misschien heeft hij met zijn ogen gerold of overdreven gezucht, waardoor ik kwaad werd en nog koppiger werd dan ik gewoonlijk al ben.

Misschien was het zijn blik of het feit dat hij zichtbaar zijn woorden inslikte, iets waardoor ik het gevoel kreeg dat hij het niet geloofde of liet merken dat ik weer zat te zeuren of kapsones had, iets waardoor ik juist mijn kont tegen de krib gooid. En misschien dacht ik op dat moment te veel aan mevrouw de internist die zo neerbuigend deed toen ik hele simpele vragen stelde, die ze totaal negeerde zodat ik mij stom voelde, mij gedíst voelde.

Misschien is het dat. Misschien wil ik hen wat bewijzen, misschien wil ik mezelf weer wat bewijzen, Ik weet het niet, maar ik heb het in gang gezet en nu ik minder medicijn slik, merk ik dat ik niet meer terug kán. Zie je, dat bepaal ik niet, dat bepaalt mijn lijf. Het gekke is namelijk dat elke keer wanneer ik een paar dagen een paar microgram minder slik en daarna weer ophoog, dan reageert mijn lijf net zo sterk als wanneer ik een veel hogere dosis neem. Stel dat ik minder van 154 naar 132 microgram, en dan weer ophoog naar 154, dan reageert mijn lijf net zo heftig als wanneer ik ophoog van 154 naar 188 of van 165 naar 200 microgram. Dat is gek, niet waar? Ik word dan heel snel, binnen een paar dagen, heel emotioneel, kort lontje dus, en ik krijg dan hoofdpijn of diarree of dan raak ik ontzettend verstopt, komt er nog meer vocht, spierpijn, stijfheid, plus een ontzettende spierspanning tussen mijn schouderbladen. Ik slaap dan weer slecht, heb te maken met nachtmerries die diep gaan en ver. Het gekke is, ik kan dan heel kortstondig actiever zijn, maar halverwege de dag stort ik dan in als een plumpudding. Dan slaap ik veel en ik knap vaak pas rond 16:00 u weer een beetje op.

En wanneer ik minder van dit schildkliermedicijn neem, dan verdwijnt die spanning al heel snel. Dan slaap ik weer normaal en dan haal ik meer uit de dag. Ik ben dan ook evenwichtiger, dan kan ik emotioneel gezien veel meer aan. Maar het gekke is, dat gebeurt dus na élle mindering. Dus op 165 μ g, of 154 μ g of 132 μ g, het maakt niet uit hoe hoog de dosering op dat moment is, áls het maar minder is dan wat ik een paar dagen daarvoor slikte.

Ik zat op de oude formulering op 188- 176 microgram. Ja, ik probeerde toen al wat te minderen, want ik had het gevoel dat ik net iets te veel medicijn slikte.

Tot eind juli 2019 functioneerde ik daar goed op. Maar eind juli/ begin augustus 2019 begon ik, zonder in kennis gesteld te zijn, met een combinatie van de oude en de nieuwe formulering tegelijk.

Toen ik daarachter kwam, vond ik in de bijsluiter (online) een tekst waarin nadrukkelijk stond, dat de apotheek de patiënt dient te informeren én dat het combineren van de oude en de nieuwe formulering uit den boze is.

Maar goed, ik wist dat dus niet en toen ik op een dag stond te schreeuwen en te huilen als een idioot, en toen naar buiten rende, omdat ik dacht dat ik zou stikken en vervolgens mijn mobiel bijna over de schutting gooide, want het kreng deed niet wat ik wilde, en ik weer naar binnen ging om mij op te sluiten in onze slaapkamer, was het mijn man die het hoofd koel hield en zei:

“Laat mij die verpakkingen eens zien!”

De arme man is ondertussen al heel veel gewend. Ik ben al eerder zo achterlijk onredelijk geweest, zó hevig emotioneel, zó verdrietig, zó verloren. Ik heb namelijk in het verleden op een ander medicijn al eens te hoog gezeten en toen gebeurde dat dus ook.