

Dagboek van een  
Hypo  
Schildklier  
Darm  
Hypochonder  
Huilen naar de maan  
Helen Harrie



Dagboek van een  
Hypo  
Schildklier  
Darm  
Hypochonder  
Huilen naar de maan  
Helen Harrie

Auteur: Helen Harrie  
Coverontwerp: Helen Harrie  
ISBN: 9789463868273  
© Helen Harrie  
Redactie: Onna

Lieve lezer,

De afgelopen maanden waren erg hectisch en af en toe zeer spannend! Om te kunnen relativiseren heb ik mijn gedachten opgeschreven. Tevens heb ik mijn schrijfsels van de afgelopen twaalf jaar erbij gepakt, want schrijven heeft mij al eerder geholpen om een moeilijke periode door te komen.

Dit is dus mijn 'dagboek'. Het is een waargebeurd verhaal over wat ik in de afgelopen twaalf jaar heb meegemaakt. Van de eerste signalen dat er wat mis was met mijn schildklier, het gevecht tegen betweters, tot de uiteindelijke diagnose.

De jaren daarna waren ook allesbehalve makkelijk, maar deze dame is wel wat gewend en dus dramde ik door, werd ik weleens boos, en ging ik steeds terug naar mijn arts en zodoende wist ik uiteindelijk na veel schade en schande de weg naar herstel in te slaan.

En ja, misschien ben ik een hypochonder, misschien ook niet, misschien is het gewoon de wanhoop die zich af en toe laat gelden, waarschijnlijk ook omdat 'het systeem' een zieke niet altijd meteen hoort.

Tja, en dan ga je soms gekke dingen doen. Tot je weet dat er iemand is die naar je luistert!

Liefs, Helen



Voor Mark en de jongens,

Er zijn tijden geweest dat ik mij gedroeg als een kenau, een heks, een watje en een zielenpiet.

Daar hebben jullie nooit wat over gezegd.

Dank voor jullie geduld, jullie knuffels en jullie doorzettingsvermogen en bovenal jullie onuitputtelijke liefde!

Ik hoop dat de toekomst alles brengt wat jullie wensen!

Liefs, Helen





# Voorwoord

In dit boek heb ik het over mijn tijd van vóór de diagnose van een traag werkende schildklier en de tijd erna.

Ik schrijf ook over mijn zoektocht naar het juiste medicijn.

Daar heb ik helaas jaren over gedaan en zelfs nu moet ik de dosering af en toe bijstellen, want mijn lijf verandert constant en de dosering dus ook.

Dit verhaal gaat ook over mijn trage darmen en de zorgen die ik heb voor en na mijn tweede coloscopie<sup>1</sup>.

Dus schrijf ik over het slechte nieuws dat ik onlangs kreeg en mijn voorbereidingen voor het inwendig darmonderzoek.

Verder publiceer ik dit boek onder pseudoniem om te voorkomen dat bepaalde mensen zichzelf herkennen en zich dus op een vervelende manier aangesproken voelen. Ik gebruik ook alleen fictieve namen in mijn verhaal, dit om gedoe te voorkomen. Het is namelijk niet mijn bedoeling om iemand te kwetsen. Ik vind wel dat ik mijn verhaal moet kunnen vertellen. Een gewaarschuwd mens telt immers voor twee! En een mooie bijkomstigheid van het bijhouden van een dagboek is, dat schrijven therapeutisch en helend werkt, mits je de waarheid onder ogen wilt zien.

Veel plezier gewenst bij het lezen van mijn relaas. Ik hoop dat je er wat aan hebt, dat je er soms om kunt lachen, maar dat er toch een zekere herkenning is en dat je jezelf aan het eind van dit verhaal een schouderklopje kunt geven.

Je doet het namelijk veel beter dan je denkt!

---

<sup>1</sup> Met een **coloscopie** kan de internist of MDL-arts (maag-, darm- en leverarts) de binnenkant van uw endeldarm, dikke darm en het laatste deel van uw dunne darm bekijken. Het onderzoek wordt gedaan met behulp van een kijkinstrument: de endoscoop. De endoscoop is een flexibele slang. Bron: MDL- Stichting.



# Dagboek

Het schrijven van een dagboek is en blijft mensenwerk.

In mijn ervaring wordt daar eigenlijk alleen maar in geschreven wanneer er écht wat aan de hand is.

Dat was bij mij in ieder geval wel zo.

Een dagboek, een van papier of een digitale, is eigenlijk je meest tastbare bewijs dat je dingen beleeft. En als je die met niemand kunt of wilt delen, dan voer je een gesprek met jezelf, op papier. En terwijl je schrijft, kun je je volledig laten gaan, als je dat wilt tenminste.

Ik heb echter niet altijd tijd gehad, of zin, om iets te noteren.

Daarom is dit dagboek geen dag bij dag gebeuren, soms wel, maar meestal niet. Het beschrijft wel een periode van ongeveer twaalf jaar. Het gaat over mijn belevenissen in het medische circuit, voordat daar een diagnose uitrolde. Het gaat ook over mijn eigen ervaringen met een ongrijpbare ziekte die ik zo goed en zo kwaad als het gaat, het hoofd probeer te bieden.

Enfin. Wat hier staat, is dus echt gebeurd. In Nederland. In ons beschaafde landje waar veel mogelijk is, maar waar dingen soms gewoon niet gebeuren en waar je vaak heel sterk in je schoenen moet staan en zelf al veel moet weten, voordat je de hulp krijgt die je nodig hebt.

Vaak krijg je die hulp dus niet. Soms uit onmacht van degene die de zorg moet verlenen, want er wordt veel bezuinigd en de middelen zijn soms beperkt, maar soms gebeurt het ook puur uit onwil dat mensen niet helpen, omdat sommigen in het verkeerde vak zitten, of omdat ze zijn vergeten voor wie ze werken.

Ik schrijf ook over mensen die wél op hun plek zitten en keihard werken voor die ander waar zij voor gekozen hebben te zorgen.

Ik schrijf over ups en downs, vallen en opstaan.

Komt het goed? Dat weet ik niet. Sommige zaken zijn inmiddels al opgelost. Voor andere moet ik nog een oplossing zien te vinden.

En zoals met alles, geldt ook voor mij: Al doende leert men! Maar ook en vooral, je bent sterker en mondiger dan je zelf ooit wist!

Tenslotte: Laat je niets wijsmaken als er dingen gebeuren die niet logisch zijn, maar onderzoek zélf wat je kan. Twijfel je? Vraag dan een second-opinion, want je bent niet geheel machteloos als het gaat om je eigen gezondheid.

En je weet het, wie zichzelf helpt, voelt zich sterker!

## Besef

Door schade en schande, ik doe dus zelf ook veel verkeerd, heb ik ontdekt wie ik ben en hoe er tegen mij aangekeken wordt.

Ik ben dus niet zonder falen.

Een huisarts ook niet.

Maar op dit moment heb ik een hele goeie.

Ze luistert, ze observeert en ze denkt lang na voordat ze antwoordt. Ze is bovendien echt geïnteresseerd in de mens die tegenover haar zit. Over dingen waarvan ze niet zoveel weet, zoekt ze informatie of overlegt ze met een collega, en wanneer ik een idee opper, dan luistert ze en vaak wil ze dan dat idee van mij wel proberen, als ik dan weer bereid ben om, als het niet lukt, haar idee te proberen.

We doen dus aan 'brainstormen' en 'trail and error'. Vrij vertaald: Vallen en opstaan.

We zijn zo een team geworden. Zo voelt dat in ieder geval. En dat gevoel alleen al, is goud waard! En ook daarom hoop ik dat ik nooit een andere huisarts hoeft te zoeken, want ik heb nu pas het gevoel dat ik voor vol aangezien word door een arts.

Dat is niet altijd het geval geweest. In dit boek vertel ik daarom wat ik heb beleefd in mijn soms wilde zoektocht naar een verklaring voor mijn falende lijf.

En daarbij kwam dat, terwijl ik probeerde overeind te blijven en zocht naar een oplossing, ik sporadisch onderuitgehaald werd door mensen op de werkvloer en in de medische wereld, mensen die alles beter wisten en mij een zeurpiet vonden. Een 'hypochonder' dus.

En helaas ging ik daar op een gegeven moment zelf in geloven, tot ik gaandeweg wat wijzer werd en het heft in eigen hand nam.



## Februari 2019

Het begon twaalf jaar geleden eigenlijk meteen al niet goed. We waren weer verhuisd en mijn eerste consult bij de nieuwe huisarts, aan wie ik uitlegde waar ik last van had mét daarbij meteen al een mogelijke oorzaak, werd afgesloten met: “Ik heb het gevoel dat je alles beter denkt te weten!”

Het feit dat ze mij meteen tutoyeerde, negeerde ik volkomen, want wat ze zei en hoe ze het zei, hakte er behoorlijk in!

Ik weet best dat ik een control freak ben en ik weet dat ik dingen uitvoerig uitpluis en voorbereid voordat ik wat meld, maar dat hoort bij mijn aard en bij mijn vak. Bovendien wist ik dingen die zij nog niet wist, maar ze gaf mij geen kans om die te vertellen en ik moet bekennen, die kans heb ik nooit gekregen.

Over dat eerste consult moet ik ook eerlijk toegeven dat ik haar waarschijnlijk overvallen heb met een hele waslijst aan klachten waar ik al geruime tijd last van had. Ik kon mijn problemen namelijk deze keer niet zelf oplossen. En het feit dat ik dat eindelijk eens beaamde, was al een hele aderlating voor mij. Ze moest eens weten! En dus had ik haar waarschijnlijk teveel ineens verteld, ook omdat je maar tien minuten per keer krijgt.

Bovendien vertrouwde ik huisartsen toen nog blindelings, dus voelde ik mij vrij genoeg om haar tijdens die eerste kennismaking iets te zorgvuldig te informeren.

Maar ik deed het toch, want ik zocht een gesprekspartner zeg maar, of gewoon een klankbord. Ik vertrouwde haar dus die eerste keer.

Maar daar kwam al snel verandering in.

Dit alles gebeurde in hetzelfde jaar dat mijn moeder kwam te overlijden, we twee keer verhuisden en ik nog niet wist dat ik met een burn-out te maken had.

Bovendien was ik nooit ziek, maar toen wel. Ik had steeds weer last van keelontstekingen, rug- en darmproblemen.

Om te kunnen blijven werken gaf ik daarom weleens les door middel van gebarentaal, want ook toen waren er geen invallers en ik kon de leerlingen zo in ieder geval aan het werk zetten.

De kinderen vonden het wel lollig. Ik ken wat gebarentaal en zij vulden het verder in. Dat duurde meestal drie dagen en daarna kwam mijn stem vanzelf weer terug.

Ik wist toen ook niet dat het feit dat ik vaak een griepje leek te hebben en de vele keelontstekingen, allemaal signalen waren van een falende gezondheid.

En dat vond vooral mijn werkgever niet leuk. Ze stak dat gevoel bovendien niet onder stoelen of banken, want van loyaliteit of respect voor mijn meer dan twintig jaar werkervaring was geen sprake. Ze had opeens last van mij en dus bedacht ze een plan om mij weg te werken.

Natuurlijk zag ik dat toen zelf niet zo. Ik was namelijk behoorlijk onnozel, en té bekaft en té druk met het overeind blijven, om te zien en te begrijpen wat er allemaal om mij heen gebeurde.

Dat ging een tijdje zo door, ik was inmiddels vijfenveertig, toen alles ineens escaleerde. Ik was daar absoluut niet op voorbereid, want ik had geleerd om waarschuwingssignalen te negeren en af te doen als 'zwakheden', dus ploeterde ik maar door. Ik had dus zelf niet in de gaten dat ik ziek was, en omdat ik gewoon alles bleef doen wat ik altijd deed, had mijn omgeving dat blijkbaar ook niet in de gaten.

Dus op een dag gebeurde het. Als een donderslag bij heldere hemel werd ik plotseling in de flank aangevallen en ik viel.

Volledig en hard. Totaal verloren in een vrije val.



## Februari 2007

Op je vierenveertigste hoor je je kinderen niet in de steek te laten. Zeker niet voor de tweede keer in twee maanden.

De jongste is vier en de oudste vijf.

Ja, ik ben inderdaad pas laat moeder geworden!

Het zijn lieve jongens. Mooi en slim.

"Dat hebben ze van jou Helen!", zegt Mark vaak.

Ik denk het niet. Hij is veel slimmer dan mij.

'Meneer rekenwonder', noem ik hem soms.

De jongens doen dat ook graag. Rekenen. Nu al. En ze zijn er goed in.

En toch zit ik op een mooie dag ergens in februari in mijn eentje op Schiphol en laat ik mijn man en kinderen, en mijn werk, wederom achter in Nederland, omdat mijn moeder die in de Verenigde Staten woont, mij nodig heeft.

Ze heeft darmkanker. Terminaal. Uitbehandeld.

Dat zeiden ze tegen haar in december.

In januari had de eens zo mooie, sterke vrouw het al opgegeven en nu is het februari. Ze ligt in het ziekenhuis. Haar laatste stop.

Wonderlijk is dat. Ze was altijd zo sterk, voer haar eigen koers, en ze wist precies wat ze wilde. Maar ze had één zwak punt.

Ze was namelijk een groupie. Ze bewonderde anderen die slimmer of beroemd waren, want zo was ze wel. Tot haar knappe dokter, de man die haar zo erg zag zitten, dat zei ze vaak, want die gedachte hield haar op de been, haar vertelde dat het óver was.

Het was net voor kerst. Wonderlijk trouwens hoe veel slecht nieuws altijd precies voor kerst gemeld wordt. Enfin, het was ellendig, we voelden ons eigenlijk allemaal een beetje genept, want ze klonk tot een week daarvoor nog zo positief.

Maar toen meneer de arts die mededeling deed, vlak voordat hij op wintersport ging, toen voelde ze zich gedumpte. Daardoor geloofde ze niet meer in haar eigen kracht en ook niet meer in een mogelijk miraculeus herstel. Al haar bravoure zakte die kerst als een plumpudding in elkaar.

Wij lijken veel op elkaar, van uiterlijk dan, zeggen de kenners. Dat zijn vooral de oude familieleden die ik in Nederland weleens tegenkom, de mensen die haar nog gekend hebben. Maar ik ben geen groupie. Ik heb geen helden. Behalve dan mijn moeder, zelfs nadat ik kennismaakte met haar zwakheden, of beter gezegd, toen ik haar zwakheden als dusdanig eindelijk onder ogen wilde zien. Want tot dat moment dacht ik dat het de mijne waren, mijn zwakheden, mijn fuck-ups, want zo bracht zij dat. Ze was altijd een kei in profileren en ook een klein beetje een narcist. Achteraf gezien, maar ze is en blijft mijn moeder. Dus mijn held.

Ik woon, na lange tijd in de Verenigde Staten gewoond te hebben, weer in Nederland. Mijn familie zit dus helemaal aan de andere kant van de oceaan.

Nog een stressfactor dus. Vooral wanneer er iemand ziek is. Zoals nu. Maar ook wanneer er leuke dingen gebeuren, bijvoorbeeld de verjaardagsfeestjes die aan onze kant van de oceaan zo klein zijn, omdat er geen familie in onze regio woont.

Ik mis de feestjes die daarginds zo uitbundig gevierd worden met veel mensen, feestjes of visites waar ik ook zo graag eens naar toe zou willen gaan, want mijn broers met hun gezinnen wonen daar ook.