

Hoe je met chronische klachten je
weg vindt in de gezondheidszorg

BEZORGD



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

HELEEN BECUWE

INHOUD

Intro: Waarom ik bezorgd ben.....9

Deel 1: Chronisch ziek... het nieuwe normaal? ..15

Jij bent je eigen eerste arts.....	17
Gezondheid is geen vanzelfsprekendheid	19
Chronisch ziek zijn: meer dan een label	25
Chronisch is niet hopeloos	25
Zijn je genen je lot?	30
Wat chronische stress met je lichaam doet	33
Van overleven naar overprikkeling	34
Jonger oud.....	37

Deel 2: Als het systeem hapert 45

Wanneer het systeem zelf ziek is	47
Waarom splitsen we mind & body nog steeds?	52
Van een ziekenhuis naar een gezondheidshuis	55
Tijdsdruk, administratie en productie: als zorg verdwijnt in cijfers.....	58
Als geneeskunde vooral medicijnenkunde is.....	63
Diagnoses en protocollen.....	69
Wanneer jouw klachten niet passen binnen het plaatje.....	73
What's in a name: klassieke geneeskunde.....	73
De mannelijke bril	75
Van symptoombestrijding naar échte oplossingen	81

Deel 3: De zorgverlener maakt het verschil.....87

De mens achter de zorgverlener.....	89
De vele gezichten van een zorgverlener	93
De expert	93
De specialist.....	95
De redder.....	96

De coach	98
Spreeken we dezelfde taal?	99
Een gebrek aan empathie	103
Als zorg grensoverschrijdend wordt.....	105
Hertraumatisering in de zorg	110

Deel 4: Wat jij vandaag al anders kunt doen ... 119

De vele gezichten van de zorgvrager	121
De gestuurde patiënt	121
De bezoeker	122
De therapeutenmoordenaar.....	123
De expert	124
Het slachtoffer.....	125
De klager.....	127
Wat is jouw blinde vlek?.....	130
Wat jij nodig hebt in een consult	132
De kracht van vragen stellen.....	134
Wat is er gebeurd met je intuïtie?	139
Zal AI je redden?	147
Wat is jouw startpunt?	150
Investeren in gezondheid vóór je ziek wordt.....	152
Vertragen.....	152
Gezondheid is ritme en ritme is gezondheid.....	154
Geef je lijf de juiste brandstof.....	156
Een zittende levensstijl is dodelijk	157
Eenzaamheid is toxisch.....	158
De toxische belasting is groot.....	159
De schildklier is essentieel om te leven.....	160
Het brein vraagt om aandacht	161
Het immuunsysteem kan nogal egoïstisch zijn.....	164
We willen metabool flexibel zijn.....	164
Egoïstische systemen	170
It's all about energy.....	172

Krijg grip op je dossier	174
Stap 1: gebruik de bijlagen als kompas	174
Stap 2: vind een zorgverlener bij wie jij je veilig voelt én zoek een leefstijlapotheek in je buurt.....	175
Stap 3: informeer jezelf stap voor stap	176
Stap 4: oefen op je stem	176
Stap 5: evalueer elk gesprek	177
Stap 6: bouw jouw eigen team.....	177

Dankwoord 181

Bijlagen..... 187

Jouw voedingsdagboek.....	189
Jouw stoelgang als spiegel van je gezondheid.....	192
Jouw pillenlijst.....	195
Jouw gezondheidsfilm.....	196
Hoe gezond zijn jouw barrières?	199
Slim naar je bloedonderzoek kijken.....	202

Referenties207

Boeken en tijdschriften	208
Websites	212

**Intro:
Waarom
ik bezorgd
ben**

Dit boek is een pleidooi voor meer menselijkheid en verbinding.

Onderweg naar het ziekenhuis vroeg ik om nog even geen pijnstilling. Niet omdat ik geen pijn had – die was er, rauw en scherp, midden in mijn onder-rug – maar omdat ik eerst wilde voelen en begrijpen wat er precies mis was. Een auto had me van mijn fiets gereden, ik was hard op het asfalt beland, en hoewel alles in mij riep dat er iets niet klopte, wilde ik nog een momentje controle. Er was al zoveel waar ik op dat moment geen controle over had: een mondmasker (in coronatijden), een beslagen bril, mijn fietshelm nog op (die mocht er pas af zodra we in het ziekenhuis waren). De arts in de ambulance respecteerte mijn vraag, en daarvoor ben ik tot op vandaag dankbaar.

In het ziekenhuis moest er eerst bloed geprikt worden voor ik naar de scanner mocht. Toen het zover was, werd ik naar de CT-scan gereden. Daar sprak een verpleegkundige me aan alsof ik deelnam aan een sportles: ‘Rechtstaan en in de scanner gaan liggen.’ Ik gaf aan dat dat onmogelijk was. Ik had op dat moment al meer dan een uur onafgebroken gehuild. Niet alleen van de pijn – tegen dan had ik wél om een pijnstillers gevraagd – maar vooral van de shock en de angst: zou ik verlamd zijn?

De verpleegkundige keek me met stijgende ergernis aan. ‘Stel je niet aan,’ beet ze me toe. ‘Stop met huilen en stap in die scanner.’ Ik probeerde het, echt waar, maar ik kon geen kant op. Alles in mijn lijf weigerde. Vanaf het moment dat ik op het asfalt lag, tot hier, was ik zorgvuldig op een opblaasmatras gelegd, om elke beweging te vermijden. En nu moest ik plots opstaan?

De verpleegkundige werd boos. Ze was kwaad dat ik, of ja, mijn lichaam niet meewerkte. Gelukkig waren de ambulanciers nog in de buurt. Ze hadden het gesprek gehoord, kwamen tussenbeide, en droegen me voorzichtig tot in de scanner. Ik ben beide mannen nog altijd ontzettend dankbaar.

Een halfuur later bleek mijn heiligbeen op twee plaatsen gebroken. Ik was dus geen aansteller. Toch voel ik, zelfs jaren later, nog de impact van dat moment. De manier waarop de blik van die vrouw me kleiner maakte dan ik was. Ik herinner me nog goed de botheid waarmee ze me aansprak. Soms vraag ik me nog af wat er achter haar reactie zat. Had ze een rottag? Was ze

moe? Wist ze zich geen raad met emoties? Ik weet het niet. Wat ik wél weet, is dit: de manier waarop we met mensen omgaan op kwetsbare momenten laat diepe sporen na. Misschien wel diepere dan de diagnose of het probleem zelf.

Dit boek is een pleidooi voor meer menselijkheid en verbinding in de zorg. En ik schrijf het voor jou, omdat je op een dag zorg nodig hebt, of die al lang zoekt. Misschien voel je je al maanden moe, verward of machteloos. Misschien werd je met chronische klachten al te vaak doorverwezen zonder antwoord. Of misschien had je een ervaring in de zorg die je niet snel vergeet, op een goede of pijnlijke manier.

Ik schrijf dit boek omdat ik bezorgd ben.

Ik ben bezorgd omdat we steeds zieker worden, met steeds meer mensen die leven met chronische klachten, vermoeidheid of vage symptomen. Ik ben bezorgd omdat het zorgsysteem kraakt onder de druk van wachtlijsten, personeelstekort, controle, versnippering en verouderde denkmodellen. Ik ben bezorgd omdat zorgverleners vaak onderbemand en overvraagd zijn en onder tijdsdruk werken. En ik ben bezorgd omdat zorgvragers, zoals jij en ik, zich in dat systeem vaak onbegrepen, machteloos of klein gemaakt voelen.

Mijn bezorgdheid komt niet alleen uit theorie, maar ook uit ervaring. Ik weet hoe het voelt om op een kwetsbaar moment aangepakt te worden op een manier die allesbehalve zorgzaam is. Mijn ervaringen en de vele verhalen die ik hoorde en verzamelde, lieten sporen na. Niet alleen in mijn lichaam, maar ook in mijn overtuiging: zorg moet anders kunnen. Ik ben bezorgd om hoe het nu vaak loopt.

In dit boek neem ik je mee doorheen mijn bezorgdheden.

In deel 1 toon ik waarom zoveel mensen vandaag chronisch ziek zijn, of het gevoel hebben te leven met klachten waarvoor ze geen plek vinden. We kijken naar stress, leefstijl, genetica, overprikkeling en maatschappelijke druk.

In deel 2 zoom ik in op het zorgsysteem zelf: hoe ziekenhuizen (en gezondheidspraktijken) steeds meer op bedrijven lijken, hoe tijdsdruk en protocollen de bovenhand krijgen, en wat er gebeurt als jouw klachten niet in het standaardplaatje passen.

In deel 3 richt ik de blik op de relatie met de zorgverlener. Wat als een arts of therapeut je niet serieus neemt? Wat als je je onveilig voelt, genegeerd wordt, of opnieuw getraumatiseerd raakt in de zorg? Je leest ook wat goede zorgverleners juist wel doen, en hoe dat het verschil maakt.

In deel 4 geef ik het woord terug aan jou. Hoe kun jij zelf regie nemen, zonder alles alleen te moeten doen? Hoe bereid je je voor op een consult? Welke vragen kun je stellen? Hoe bewaak je je grenzen? Hoe krijg je weer grip op je eigen gezondheidsdossier?

Doorheen dit boek deel ik getuigenissen van mensen zoals jij, mensen die hun weg zochten in de zorg, die gekwetst of geholpen werden, en die geleerd hebben hoe ze zelf een verschil kunnen maken in hun gezondheidstraject. Elke naam is een pseudoniem zodat de anonimiteit bewaard blijft.

Naar aanleiding van dit boek deed ik een bevraging bij mijn cliënten, volgers en lezers. Ik stelde hen verschillende vragen:

- * Wat is jouw mooiste anekdote uit de gezondheidszorg?
- * Wat is jouw slechtste herinnering aan de gezondheidszorg?
- * Was er een moment waarop je je onveilig, ongemakkelijk of niet serieus genomen voelde in een zorgrelatie? Wat gebeurde er precies?
- * Heb je ooit een zorgverlener moeten aanspreken op hun gedrag of communicatie? Hoe liep dat af?
- * Heb je een zorgverlener ontmoet die écht het verschil maakte? Wat deed die persoon anders dan anderen?
- * Wat wil jij dat toekomstige zorgverleners écht begrijpen?

Wat zou jij willen veranderen aan de gezondheidszorg?

Heb je tijdens het lezen van dit boek zelf een verhaal dat je wilt delen en aansluit bij iets wat je leest? Deel je verhaal via contact@heleenbecuwe.be.

Je vindt ook reflectievragen, praktische tips en handvatten om sterker in gesprek te gaan met je arts of therapeut. Want goede zorg begint met samenwerking en met taal. Met leren zeggen wat je voelt, vraagt, verdraagt en verdient.

Ik schrijf dit boek niet om met de vinger te wijzen. Ik schrijf het omdat ik geloof dat het anders kan. Het boek is niet volledig, maar ik hoop dat ik hiermee alvast het gesprek over de gezondheidszorg aanwakker.

Misschien ben jij bezorgd? Ik ook! Maar laat ons niet bij de pakken blijven zitten, we kunnen ermee aan de slag. *Let's go!*

“ De meeste mensen deugen - Rutger Bregman

Deel 1: Chronisch ziek... het nieuwe normaal?

JIJ BENT JE EIGEN EERSTE ARTS

Beeld je dit even in: een wereld waarin jij zelf de eerste bent die verantwoordelijkheid neemt over je gezondheid. Niet de arts, niet de specialist, niet de therapeut... maar jij. Dat klinkt misschien spannend of overweldigend, maar het is vooral een uitnodiging. Want we leven niet meer in een tijd waarin je zomaar alles moet uitbesteden aan 'de witte jas'. Vandaag wéét je meer (we hebben toegang tot oneindig veel kennis) en mag je dus ook méér vragen. Daarnaast zijn er steeds meer mensen die naast de hoofdelijke kennis ook weer meer willen en kunnen luisteren naar hun lichaam (jouw lichaam vertelt je wat je nodig hebt). Je lichaam fluistert je vaak toe wat het nodig heeft. En als je niet luistert... dan schreeuwt het.

In de praktijk betekent dat: je hoeft niet alles zelf te weten, maar je mag wél beginnen met de juiste vragen te stellen.

- * 'Ik heb dit gelezen en vroeg me af of...'
- * 'Ik voel in mijn lichaam dat... kunnen we eens nagaan of...?'
- * 'Ik zou het liever op een andere manier aanpakken, want...'

En dat is eigenlijk al revolutionair. Want lang was gezondheid iets wat jou overkwam, iets wat 'geregeld werd' voor jou. Je ging naar een arts, kreeg een diagnose, volgde een advies. Punt. Nu zitten we in een andere tijd. Een tijd waarin er ontzettend veel kennis beschikbaar is: gratis, toegankelijk, en vaak

Je lichaam fluistert lang voor het schreeuwt.

heel waardevol. Die kennis maakt het mogelijk om mee te denken, mee te beslissen, en ja, ook verantwoordelijkheid te nemen.

Dat hoeft je niet te doen vanuit arrogantie, niet omdat je ‘het beter weet’ dan de arts of therapeut. Maar omdat je mag erkennen dat jij je lichaam het beste kent. Jij voelt wat werkt. Jij weet wanneer er iets schuurt. En net daarom is het belangrijk dat je jezelf serieus neemt... en dus ook de tijd en ruimte neemt om vragen te stellen, informatie te verzamelen, keuzes af te wegen. Jij bent de enige die jouw lichaam écht helemaal kan voelen.

De meeste mensen die dit boek lezen, hebben waarschijnlijk ooit die ervaring gehad: je stapt buiten na een kort gesprek met een arts of therapeut en beseft dat je vergeten bent om dat éne belangrijke te vragen. Of er was gewoon geen ruimte voor. Of je durfde niet goed. Misschien was je overrompeld (dat is heel menselijk). En tegelijk, dat is precies waarom dit boek er is: om je handvatten te geven om sterker in dat gesprek te staan. Zodat je de volgende keer wel met een gevoel van succes in plaats van onzekerheid een consultatie verlaat.

Patiënt zijn betekent vandaag niet meer passief afwachten. Het betekent: meedenken en meedoen. Je mag zelf het startpunt zijn van elk zorgtraject. Gezond zijn of gezond worden begint met zelfreflectie, met luisteren naar je lichaam, met jezelf de vraag stellen: wat heb ik écht nodig? Dit boek zal je dus aanmoedigen tot *patient empowerment* waarbij je een actieve rol opneemt in je gezondheidsproces.

In dit boek neem ik je mee in die zoektocht. Met verhalen, inzichten en praktische tips om met meer vertrouwen je plek in te nemen. Niet tégen de zorgverlener, maar samen mét. Herlees die vorige zin nog eens, want ik zie dat het vaak een valkuil is. Goede zorg is altijd een samenwerking. Jij brengt je ervaring, je lichaam, je gevoel, de kennis die je verworven hebt. De arts of therapeut brengt zijn of haar expertise. En tussen die twee werelden ligt de sleutel: luisteren, spreken, vragen durven stellen. Communicatie is de rode draad.

Want uiteindelijk draait het om jou: jouw leven, jouw lichaam, jouw gezondheid. En die krijg je maar één keer.

GEZONDHEID IS GEEN VANZELFSPREKENDHEID

Een goede gezondheid is vaak het eerste wat we elkaar wensen wanneer het nieuwe jaar begint. Bij het slaan van de klok op oudejaarsavond hopen we voor onszelf en elkaar automatisch op een gezond jaar, vaak zonder er echt bij stil te staan. Het is een van de eerste zinnen die wereldwijd door iedereen wordt uitgesproken op nieuwjaarsdag. We wensen elkaar een goede gezondheid, dat je gespaard mag blijven van ziekte en pijn. Na het uitspreken van de gezondheidswensen is het tijd om de verplichte gezondheidsvoornemens voor het zoveelste jaar op rij nogmaals nieuw leven in te blazen. In ons hoofd is 1 januari een soort officiële startdatum. Dan pas is het mogelijk om je gezondheid aan te pakken. Alsof je lichaam het concept Nieuwjaar kent, laat staan tijd in het algemeen. (In andere landen of religies en spirituele strekkingen begint het nieuwe jaar trouwens niet op 1 januari.)

Toch is het niet vreemd dat we het elkaar wensen: gezondheid is een van de kostbaarste dingen in ons leven. Het is geen doel op zich, maar eerder het middel waarmee we ons doel kunnen bereiken. Jouw gezondheid is de motor waarmee je jouw dromen kunt waarmaken. Ongeacht wat je in je leven wil bereiken, alles gaat en staat met een goede gezondheid. Iedereen wil in het leven groeien en bloeien. Je wilt elke dag een betere versie van jezelf worden en je passie najagen. We hebben allemaal dromen en zaken die we willen verwezenlijken. Dat kan professioneel zijn, een business uitbouwen of opklimmen in je bedrijf, maar evengoed op persoonlijk vlak. Het beklimmen van de Mont Ventoux, een grote moestuin hebben, boeken lezen, meer tijd met je