

Van onzinzorg naar gezonde zelfzorg

Onze moeders, je eigen moeder en ‘moeder aarde’ hebben altijd goed voor ons willen zorgen. Dat hebben ze uit liefde gedaan. Maar als je lichaam ziek is, of zich niet gedraagt zoals voor jou normaal is, kun je een gevoel van onbehagen, angst of depressie ervaren dat alleen maar weggenomen kan worden door de eerdere staat van gezondheid en vitaliteit - zoals je die van je moeder hebt gekregen - te herstellen. Maar HOE?

‘Als het nooit onze schuld is, kunnen we ook nooit de verantwoordelijkheid op ons nemen. Als we er niet verantwoordelijk voor zijn, blijven we altijd slachtoffer’ Richard Bach.

Deze gedachte werkt in de hand dat onze ziektekosten de pan uit rijzen. Want op het moment dat we slachtoffer zijn kunnen we onze gezondheid alleen maar weer op de rit krijgen door van de huidige gezondheidszorg gebruik te maken. Deze manier van zorgverlening is in mijn ogen niet altijd zinvol. Ook in de reguliere gezondheidszorg gaan we dat al wel inzien. Zo moet Sjoerd Repping - jarenlang hoofd van het centrum voor voortplantingsgeneeskunde aan het AMC –



alle BEWEZEN ONZINZORG uit de ziekenhuizen bannen. Naar schatting is 25% van de geboden zorg in ziekenhuizen onzinzorg. Dit te veranderen wordt geen makkelijke klus vanwege de verschillende werelden binnen de zorg.

Uit De Volkskrant van 15-4-2019: Volgens Sjoerd Repping ziet de huidige situatie er zo uit: ‘een massief blok’ van een zorgsysteem, met concurrentie in plaats van samenwerking, met vaststaande protocollen, met verkeerde financiële prikkels die belonen voor het aantal behandelingen. En een systeem waarin artsen werken zoals ze dat van oudsher gewend zijn, gebaseerd op hun ervaringen en die van hen door wie ze ooit zijn opgeleid. Waar het naartoe moet: een ‘in theorie supermakkelijke’ denkwijze: ‘Ik kan het een kind in dertig seconden uitleggen. Zorg waarvan je weet dat het werkt, moet je doen. Als je weet dat het níet werkt, moet je het niet doen. En als je niet weet óf het werkt, moet je dat uitzoeken.’

Dit is al een stap in de goede richting en ik wens Sjoerd Repping heel veel succes met zijn missie. Maar ik denk dat we nog verder kunnen kijken dan het terugdringen van de kosten van de huidige zorgverlening in de ziekenhuizen. Ik denk dat we sowieso moeten streven naar een betere samenwerking tussen alle verschillende vormen van geneeskunde. Zo wordt er bijvoorbeeld in Duitsland al veel meer samengewerkt met de ‘reguliere-’ en de ‘alternatieve’ geneeskunde. Ook in de ziekenhuizen. Laten we geneeskunde ‘complementair’ maken en zo mensen helpen, begeleiden naar hun best mogelijke gezondheid. Ieder mens is anders en reageert daarom ook anders op zorg. Net als Sjoerd Repping zegt: dat wat werkt moet je doen. Dat betekent mijns inziens ook dat voor elk individu voor eenzelfde klacht een andere zorg beter kan werken. Mijn vriendin Rineke zegt ook altijd: hij/zij die geneest heeft gelijk. Uit welke hoek die genezing dan ook moge komen.

Zelfhelend vermogen van je lichaam

Verder houdt de reguliere geneeskunde weinig tot geen rekening met het enorme zelfhelende vermogen van ons lichaam. Ze zien de symptomen als de ziekte (zie ook eerder redactioneel stuk ‘kijken naar de film’).

Maar eigenlijk is wat vooraf ging aan het symptoom de ziekte. Je kan in mijn ogen dus niet volstaan met een pilletje, een chemokuur, of operatie dat het symptoom onderdrukt of misschien zelfs (tijdelijk) wegneemt. Dat vind ik werkelijk onzinnige zorg. We halen met dat pilletje de eigenlijke ziekte – de oorzaak voor het verkrijgen van het symptoom – niet weg. Juist op de oorzaak zou de zorg zich moeten richten. Of eigenlijk nog veel liever werken naar preventieve zorg. Soms is medicatie of operatie wel een snelle oplossing voor een probleem, bv pijn, maar dat mag nooit DE oplossing zijn. Het resulteert, zonder hier in eerste instantie iets van te merken, in een steeds verdere verwijdering van het herstel van de balans die nodig is voor **blijvende** gezondheid en vitaliteit. In mijn praktijk en directe omgeving zie ik ook heel veel dat we ons er maar gewoon bij neerleggen en genoeg nemen met de verslechterde gezondheid. Ze zeggen dan zoiets als: ‘het is nu eenmaal zo’ of ‘je moet toch ergens aan dood gaan!’ Maar je hoeft er geen genoeg mee te nemen.

De beste heler ben je zelf!

Dit vereist wel een andere manier van denken over wat ziekte is. Want pas wanneer we gaan inzien dat we zelf veel kunnen doen om je weer vitaler, gezonder en blijer te voelen ga je je ook anders gedragen. Je gaat naar andere - in mijn ogen betere - oplossingen zoeken dan symptoombestrijding.

Mijn motto blijft dan ook:

‘neem je gezondheid weer in eigen hand, gewoon omdat het kan’

Ja, je bent echt in staat jezelf te genezen. De staat van je gezondheid is alleen maar een reflectie van hoe je jezelf en de wereld ervaart. Dat legt vanzelfsprekend de verantwoordelijkheid voor je welzijn daar waar die hoort – in je eigen handen. Dit zeg ik overigens zonder een wijzend vingertje 😊. Veelal weten we gewoonweg niet (meer) hoe we het heft weer in eigen hand kunnen nemen. Maar er is geen enkele arts, therapeut of andere goeroe die het beter weet dan jijzelf wat goed is voor JOU. We moeten alleen weer leren luisteren naar wat onze lichaam en geest ons te vertellen hebben. Dit kan je weer leren. Wanneer we zelf weer aan de slag gaan om ons eigen lijf en leven te verbeteren zal dat ook enorm in de ziektekosten gaan schelen.



Richard de Leth, arts en klinisch psychoneuroimmunoloog, heeft een geweldig schema gemaakt waarin duidelijk te zien is hoe de zorg er nu uit ziet waarbij onze eigen inzet nagenoeg te verwaarlozen is en de kosten huizenhoog. En waar we naar toe zouden moeten. Juist zelf veel inzet leveren om je eigen gezondheid weer te optimaliseren. Op dit moment bestaat de zorg voor 96% uit nazorg en slechts 4% uit preventieve zorg. Geen wonder dat de ziektekosten zo hoog oplopen. We moeten eerst ziek worden om van zorg te kunnen profiteren. Die preventieve zorg is dan met name in de tandheelkunde te vinden. We gaan immers elk jaar voor controle (preventief) ons gebit na laten kijken. De

laatste jaren is er ook een vorm van preventieve zorg om borst- of darmkanker vroegtijdig op te sporen. Ook hierover heb ik zo mijn twijfels of dit zinnige zorg is. Eigenlijk kan ik wel zeggen dat ik dit heel onzinnig en misschien zelfs gevaarlijk vind. Maar daar kom ik later nog wel een keer op terug.

Waar het nu om gaat is dat we zelf weer de zorg over onze gezondheid in handen kunnen nemen.

Daarvoor is wel enige informatie nodig om te weten wat we er dan aan kunnen doen. In de cursus 'gezondheid van mond tot kont' zetten we hierin al een eerste stap. Wilt u ook voorkomen dat u een chronische ziekte gaat krijgen of curatief een goede stap zetten en uw eerdere staat van gezondheid en vitaliteit herstellen? Wij kunnen u op weg helpen.

Zo kunnen we met zijn allen de ziektekosten behoorlijk naar beneden brengen door een weg te banen van onzinzorg naar gezonde zelfzorg.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum: www.unique-fitnesscentrum.nl