

OP LEVEN EN DOOD

OVER OERKRACHT GESPROKEN

Sander de Hosson (1977) is longarts in het Wilhelmina Ziekenhuis Assen, met als specialisaties longkanker en palliatieve zorg. In de rubriek *Op leven en dood* beschrijft hij elke maand zijn ervaringen in persoonlijke verhalen. Aflevering 2.

Toen ik hem vroeg waar hij wilde overlijden, was hij duidelijk: „Naast mijn vrouw.” Met rooddoorlopen ogen zit zij naast zijn bed en glimlacht. Ze zucht. Trots en verdriet mengen in emotie. Zijn huidige opname heeft niet geleid tot herstel, integendeel. Tot voor kort was hij een vitale oudere man. Net 80. De eerste longontsteking kwam als een donderslag bij heldere hemel, hij was in al die jaren nooit echt ziek geweest. Het had erin gehakt: zijn conditie was sterk afgenomen. Hij was hersteld, en ook weer thuis geweest, maar nog geen twee maanden later slaat een tweede longontsteking toe, nu nog feller. Hij wil graag naar het ziekenhuis en wordt gedurende enkele dagen beademd.

Na terugkomst op de verpleegafdeling blijkt hoe de longontsteking heeft huisgehouden. Na een eerste opleving gaat de situatie achteruit. In de medische status volgen alarmerende zinnen elkaar op. 'Matige conditie. Nierfunctiestoornissen. Weer koorts. Meer zuurstof nodig. Echografie van het hart. Ernstig hartfalen. Niet-reanimatieafpraak. Geen kunstmatige beademingen meer. Situatie holt achteruit'.

We praten over zinnige behandelingen. We praten veel uitgebreider over zinloze behandelingen. Wanneer hij 's middags weer fors benauwd wordt, en hij aangeeft dit niet meer te willen, praten we uiteindelijk ook over sterven en de dood. We praten over de medicijnen waarmee we zullen stoppen en over de medicatie waarmee we juist beginnen.

STIL
Het is een moment om stil te staan. Het moment om stil te beseffen dat alle medicijnen zijn geprobeerd, dat antibiotica niet meer werken. Dat het verlies moet worden erkend, verliezen van desastreuze oerkrachten die sommige ziekten in zich dragen. Een stilmakend moment waarin de mens en zijn

geliefden afscheid nemen van alle eervolle, levenslange arbeid die het lichaam heeft verricht.

Er heerst schurende dubbelheid in dit moment. Behalve het intense verdriet van onomkeerbaar afscheid is dit ook het stille moment waarin de opluchting begint. Er schuilt een grote kracht in de mogelijkheden die zorgverleners hebben om lijden aan het einde van het mensenleven te verlichten. Het is een grote kracht om letterlijk te voorkomen dat mensen zullen stikken.

Morfine is onomstreden het meest geschikte middel om veel leed in die laatste levensfase te voorkomen. Er bestaan veel fabels over het middel. Ze zijn vaak voortgekomen uit herinneringen aan vroegere ervaringen. Aan het soms traumatisch aangezicht van overlijden van een ouder, een geliefde uit tijden waarin de dood niet bespreekbaar was. Waarin kanker slechts *K* was en de dood nauwelijks werd voorbereid.

Mensen overlijden niet aan morfine. Mensen overlijden omdat ze een ziekte hebben waaraan ze doodgaan. Het is onomstreden dat het middel helpt om dit sterven op een fatsoenlijke wijze te laten plaatsvinden. Het taboe dat op dit middel rust is vreselijk onterecht.

Het doseren van morfine kent een zekere complexiteit. Te laag doseren kan uiteraard leiden tot benauwdheid en pijn, maar te snel te hoge doseringen tot bijwerkingen als onrust en hallucinaties. Het precies doseren is nauwelijks nog 'geneeskunde' te noemen. Degene die doseert doet dat volgens de regels van de 'geneeskunst' of beter gezegd 'stervenskunst'. Het zijn regels die nauwelijks zijn te vatten in een protocol. Ze zijn een resultante van medische kennis, klinische ervaring, intuïtie, medemenselijkheid en normbesef. De dosering ligt uiteindelijk daar waar proportionaliteit en barmhartigheid samenkomen.

Al zestig jaar geleden pakten die handen elkaar vast en lieten nooit meer los

En als er ondanks deze behandelmogelijkheid toch weer of nog klachten in die laatste levensfase dreigen? Als ze niet op een andere manier zijn op te heffen, dan hebben dokters de mogelijkheid, of beter gezegd: de medische en morele plicht, het bewustzijn te verlagen (*palliatieve sedatie*) met slaapmedicijnen (*dormicum*) tot er een rustig sterfbed ontstaat. De mens sterft uiteindelijk aan zijn ziekte; hij sterft niet door deze medicatie, maar met deze medicatie.

MOOI

's Middags sluip ik de kamer nog even binnen. Er heerst een intieme rust. Het enige geluid dat dan nog is te horen, is het zacht zoemen van de morfine- en de dormicum-pomp naast het bed. We zien dat zijn mond iets is opengevallen. Ik zit naast zijn vrouw op een stoeltje naast het bed. Ze glimt als ze zijn mond ziet. Als ze ziet dat de honger van de benauwdheid is gestild. Ze ziet dat hij nog maar zachtjes ademhaalt. Oppervlakkig, maar regelmatig.

Ze pakt zijn hand en tenslotte ook de mijne. Ze spreekt zacht, gedecideerd en liefdevol: „Wat is hij mooi.”

Van haar gezicht kijk ik naar haar hand die de zijne omklemt. Al zestig jaar geleden pakten die handen elkaar vast en lieten nooit meer los. Ik aanschouw die prachtige getuigen. Wat kan het beeld ontroeren, van oude handen die van elkaar houden.

Ik weet het zeker. Ik heb het vaker gezien. Als zijn ogen uren later zullen veranderen van kleur. Zijn gelaat zal verbleken. En als hij dan nog een keer ademhaalt en naast haar sterft, weet ik zeker dat die hand de zijne nog steeds vasthoudt.

Over oerkrachten gesproken.

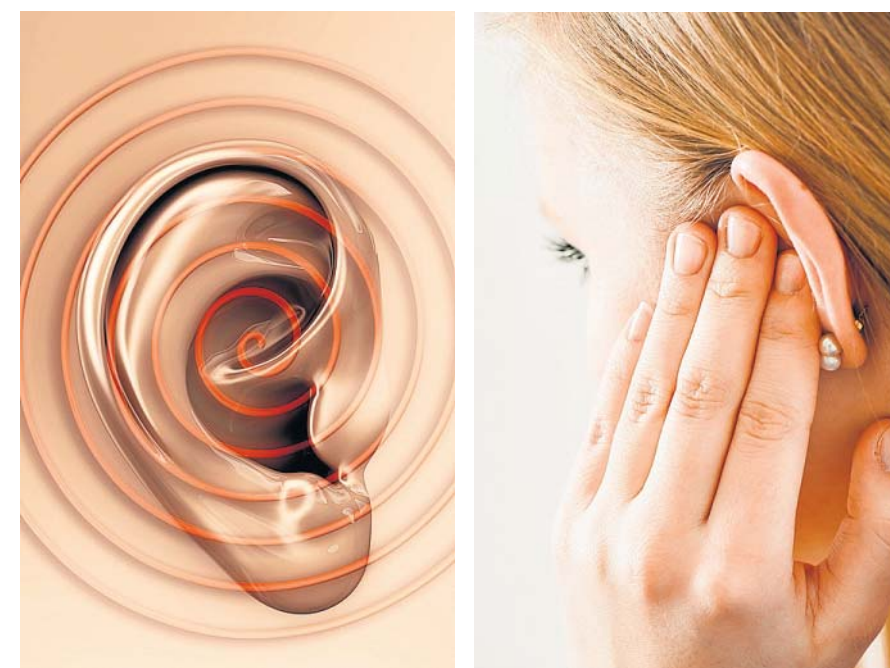
Zie ook:
shosson.webnode.nl/news/oerkracht
@shossonwits



Het is nog donker als Wietske Visser uit Stiens wakker wordt van een oorverdovend lawaai. „Wat doet die veegwagen hier zo vroeg?“, zegt ze tegen haar man Hendrik. Er is geen veegwagen te zien; het geluid zit in haar hoofd. Een geluid dat haar hele leven overhoop haalt.

Sybylle Kroon

VEEGWAGEN IN JE HOOFD



Doof zijn maar wel een oorverdovend geluid horen, om gek van te worden.

FOTOS SHUTTERSTOCK

FANTOOMGELUID

Wietske Visser (38) weet niet wat haar overkomt. „Zo'n herrie, niet normaal. Alle geluiden kwamen heel hard binnen.” Ze belt een KNO-arts. „Ik moest meteen komen. Er werd een gehoorstest afgenomen en daaruit bleek dat 98 procent van mijn gehoor aan mijn rechteroor weg was. Diagnose: plotsdofheid.”

Plotsdofheid gaat vaak gepaard met *tinnitus* of oorsuizen. Dat was ook bij Wietske het geval: de veegwagen in haar hoofd was het oorsuizen. Een verwarrende aandoening, want het gehoor werkt niet, maar het hoofd zit vol geluid. Te vergelijken met fantoompijn. „Mijn oor is aan het overcompenseren van wat het níét hoort. Je bent doof en tegelijkertijd zintuiglijk overgevoelig”, legt Visser uit.

Bij plotsdofheid is het belangrijk dat er snel wordt gehandeld. Visser kreeg twee weken zware medicijnen om een eventueel virus aan te pakken: als een virus de boosdoener is, neemt de doofheid na verloop van tijd af. Er kan echter ook sprake zijn van een andere oorzaak, zoals vernauwing in een bloedvat van het oor of een tumor. Bij Wietske Visser bleek het om een virus te gaan. „Ik ben wel iets hersteld, mijn gehoor is nu weer 40 procent. Maar het lawaai in mijn hoofd zit er nog steeds en dat blijft heel vermoeiend. Maar het is gelukkig niet meer zo extreem als in het begin.”

NIE T MEE TE LEVEN

Het was extreem, vertelt Visser. „Het is zo erg, dat je geen uitweg meer ziet. 'Koop maar een touw', zei ik tegen Hendrik, hiermee kan ik niet leven, dit is geen menswaardig bestaan. Je hebt geen rust, in je hoofd is het altijd druk en lawaaiig. Ik ben jong, getrouwd

en heb jonge kinderen, dus echt wel iets om voor te leven maar ik kwam er zelf niet uit.”

Visser zocht hulp en vond die bij audiologisch centrum Pento in Leeuwarden. „Zij helpen niet alleen op medisch gebied, maar reiken je ook de hand op sociaal en maatschappelijk gebied. Je hele leven staat op de kop. Mijn gezin, mijn relatie, mijn werk, mijn sociale leven, mijn muziek, mijn eigen bedrijf: op alles heb ik moeten inleveren. Bij Pento hebben ze me begeleid door de vele fasen waar ik doorheen moest: kwaadheid, verdriet, onbegrip, zelfmedelijden, rouw – alles komt voorbij. Gaandeweg leer je wat je aankunt. Ik weet nu dat herstel veel tijd nodig heeft en dat ik gematigd moet leven. Ik ben ruim een jaar verder en heb nu pas het gevoel dat ik mijn leven weer een beetje op de rit heb. Maar ik loop ook nog geregeld tegen mijn grenzen aan.”

LUISTERSTILTE

Visser speelde 25 jaar cornet bij de fanfare, daarmee is ze gestopt. Te veel decibels, te veel prikkels. „Ik mis de muziek, maar het kan gewoon niet.” Ook met vriendinnen op stap of samen uit eten: het kan alleen nog maar gedoseerd. „Ik moet er rekening mee houden dat ik na zo'n uitstapje een dag rustig aan moet doen om te herstellen, de prikkels zuigen me leeg.”

Haar werkgever modebedrijf Cyell in Oude Leije is begripvol: nadat Wietske een tijd uit de running was, is haar functie als designer bij de badmodeafdeling aangepast. Na een paar uur werk gaat ze naar huis, waar ze een half uurtje luisterstilte houdt. Daarna werkt Visser thuis verder, zonder al te veel prikkels om haar heen. „Ik ben nog steeds bezig mijn concentratievermogen op te bouwen. Daarom moet ik af en toe een half uurtje liggen in

absolute stilte, dan komt alles weer een beetje tot rust.” Haar eigen bedrijf Iets van Wiets, waar ze interieurtextiel ontwerpt en maakt, staat op een laag pitje: „Ik ben vooral therapeutisch bezig, meer kan ik nu niet doen.”

ANDER MENS

„Mijn leven is helemaal veranderd, ik ben veranderd. Ik was altijd onbevangen, ik kon alles aan, maar nu niet meer. De vrijblijvendheid is weg. Ik ben een ander mens, dat merkt mijn man ook en dat heeft ook impact

Ik zal altijd rekening moeten houden met mijn aandoening

op je relatie en je gezin. Ik zal altijd rekening moeten houden met mijn aandoening. Ik moet leren de geluiden in mijn hoofd te negeren en blijven relativeren, alleen zo hou ik me staande. Ik probeer zoveel mogelijk rust in mijn hoofd te creëren en mijn leven in balans te krijgen. Yoga en lezen over *mindfulness* helpen me daarbij. Handwerken, naaien en haken, deed ik altijd al graag, maar dat werkt ook nog eens rustgevend. Ik heb leren leven met die veegwagen, met dat lawaai in mijn hoofd, maar ik zou zó graag die knop willen omzetten.”

Kijk voor meer informatie over gehoorschade als plotsdofheid en tinnitus (oorsuizen) op www.pento.nl (met vestigingen onder meer in Leeuwarden, Assen en Zwolle); www.stichtinghoormij.nl

VOEDING

GROTE SCHOONMAAK

“Ik wil starten met de grote schoonmaak”, zei cliënte, „wat vind jij daarvan?” Na enig doorvragen bleek het niet over haar huis te gaan maar over haar lijf. Mevrouw was van plan te gaan *detoxen*.

Wat is detoxen? We noemen het ook wel ontgiften. Meestal is het een sapkuur met daarin *superfoods* die je gedurende een aantal dagen of weken moet volgen. Soms worden klysma's aangeraaden om de darm te 'reinigen'. Het idee erachter is dat na verloop van tijd allerlei gifstoffen uit milieu en voeding zich in het lichaam hebben opgehoopt. En die moeten worden opgeruimd en afgevoerd. Een soort grote schoonmaak dus. Je bent na afloop van de detox weer fit en energiek, soms zelfs slanker. Lichaam en geest zijn in balans en je kunt er weer maanden tegen. Althans, dat wordt ons beloofd door de bedrijven die deze detoxkuren aan ons willen verkopen.

De hamvraag: is detoxen nodig? Moet ons lichaam zo nu en dan een handje worden geholpen omdat het lijf het alleen niet af kan? Dat lijkt een lastige vraag. Want hoe meet je of iemand fitter is geworden? Komt het door de detox? Of omdat iemand gedurende die kuur is gestopt met ongezond eten, meer is gaan bewegen en geen alcohol meer drinkt? Misschien is de kracht van een gezonde leefstijl wel de reden van het energieke worden. Daarnaast heeft ons lijf twee grote troefkaarten: lever en niere. Deze organen zijn non-stop aan het ontgiften. In feite is ons lichaam één grote detoxmachine. Je kunt wel stellen dat bij een gezonde voeding met veel verse voedingsmiddelen lever en niere minder worden belast dan bij junkfood. Zo heeft iemand met obesitas vaak een overwerkte lever.

Een extra argument om gezonder te gaan eten en leven. Een ongezonde leefstijl repareer je niet met een detoxkuurtje.

Kortom, detoxen is niet nodig. Onze superorganen lever en niere doen het zuiverende werk al dag en nacht, gratis en voor niks.

JANET NOOME
DIËTIST

