

Je leefstijl als medicijn

GRIP OP REUMA

Nee, het viel niet mee. Toen Corine Heijne van haar 24e hoorde dat ze reuma had, werd de aandoening al gauw revaliderend. “Ik bleek een agressieve vorm te hebben en verdroeg de medicatie slecht.” We zijn nu bijna een kwart eeuw verder en Corine maakte van het ‘achteruitgaan’ van haar lichaam een gestaag ‘vooruitgaan’. “Ik heb ontdekt wat een groot verschil verandering van leefstijl kan maken.”

Corine veranderde van iemand die zich vooral richt op het trouw volgen van haar medicatieadviezen naar iemand die haar ziekte zo goed mogelijk probeert te begrijpen en onder controle wil brengen. “Je kunt je leefstijl inzetten om de reuma rustig te krijgen. Het is jammer dat nog maar zo weinig mensen dat weten en ook dat je er in het ziekenhuis meestal geen steun voor krijgt.”

Ze komt van ver. Als 24-jarige werkte ze als verkoper in een motorzaak. “Motorrijden was mijn hobby, en ik had van mijn hobby mijn beroep gemaakt. Voor het werk moest ik veel staan, veel sjouwen met leren pakken en helmen. Ik kreeg last van een overbelaste duim en ontstoken achillespezen. Zo kwam ik bij de huisarts terecht.” Ze vertelt verder: “Achteraf gezien had ik al veel eerder klachten gehad. In mijn middelbareschooltijd deed men die klachten af met de opmerking dat ik ‘te snel gegroeid’ was. Later zei een orthopeed dat ik gezien de ernst van mijn ziekte waarschijnlijk jeugdreuma heb gehad.”

Grote problemen

Kort na de diagnose overleed haar vriend op zijn werk aan een hersenbloeding. Haar reumamedicatie zorgde in diezelfde tijd voor grote problemen. “Ik slikte methotrexaat, kreeg luchtwegklachten en mijn eetlust verdween. Ik woog opeens nog maar 48 kilo. In het ziekenhuis bleek dat mijn longen flink waren aangetast. Niet lang na deze periode werd ik definitief voor werk afgekeurd.”

Corine kreeg prednison voorgeschreven. “’s Ochtends had ik nog moeite met lopen. ’s Middags kon ik al boodschappen doen. ’s Avonds ben ik met vrienden mee geweest naar een concert van Henk Westbroek. We stonden de hele avond te dansen.” Ze was blij maar ook bezorgd voor eventuele bijwerkingen. “Ik besloot daarom om ermee door te gaan maar ook andere middelen te proberen, zodat ik de prednison kon afbouwen. Maar met de andere middelen lukte het niet, telkens gaven ze zware bijwerkingen. Uiteindelijk heb ik bijna tien jaar prednison gebruikt.”

Het leven veranderde toen ze een nieuwe relatie kreeg. Nu heeft Corine twee kinderen. Haar dochter werd in 2004 geboren na een “medische” zwangerschap. “De combinatie van reuma, zware medicijnen en de zwangerschap gaf veel stress. Maar met medische begeleiding kwam het goed, en zo werd onze dochter Amber in 2004 geboren.” Met veel inspanningen kreeg ze haar leven zo goed als mogelijk op de rails.

Positieve energie

Corine begint 2023 vol levenslust. Voor stichting Je Leefstijl Als Medicijn is ze gestart met de nieuwe supportgroep Grip Op Reuma. In deze groep ondersteunen mensen met reuma elkaar en geven ze tips om de ziekte zo goed mogelijk onder controle te houden. Voeding is een belangrijk onderdeel van het programma. Corine doet dit werk met volle overtuiging: “Contact met mensen met dezelfde aandoening levert veel positieve energie op.” Ze weet dat uit ervaring: Corine nam deel aan meerdere projecten waaronder Reuma Uitgedaagd! “Ik heb veel aangepakt. Ik leerde om anders en beter om te gaan met reuma. Steeds weer dacht ik: wat kan ik nog meer doen dan trouw mijn medicijnen slikken?”

Grip Op Reuma is een platform waarop mensen met reuma die actief bezig zijn met gezondheid en leefstijl inspiratie op kunnen doen. Corine werkt aan een programma dat wetenschappelijk is onderbouwd en zorgt voor draagvlak bij healthprofessionals. “De basis van Grip Op Reuma is het bundelen van expertise over onder andere voeding, zorgen voor interactie en psychosociale



Corine Heijnen: "Ik weet nu veel beter dan vroeger wat ik wel en niet moet eten."
Foto: Merel Hegenbart Photography

onderbouwing. De tunnelvisie hebben we ver achter ons gelaten, we kijken over grenzen heen naar mogelijkheden. We helpen elkaar met het op maat aanpassen van leefstijl." Ze bouwt aan een grote database. "Er is bijvoorbeeld een voortschrijdend inzicht in het gebruik van koolhydraten."

Wetenschappers spreken vaak een andere taal, zo constateert ze. "Het is aan ons, de patiënten, om de vertaalslag te

maken om met nieuwe inzichten in de praktijk aan de slag te gaan. Wetenschappelijk onderzoek naar voeding is bijvoorbeeld wezenlijk anders dan dat naar reumamedicatie. Het veranderen van leefstijl gaat niet van de ene dag op de andere. Het is een langdurig proces dat steeds weer moet worden bijgesteld." Ze ziet vooral in zelfmanagement mogelijkheden om leefstijl aan te passen.

Zelfmanagement

"Zelfmanagement op gezondheidsgebied houdt in dat je probeert een goede balans te vinden tussen het advies van de arts en je eigen ervaringen. Ik begon als een patiënt met de verwachting dat de arts me wel beter zou maken. De verwachting van de arts was dat de reuma zich zou stabiliseren. Voor de bijwerkingen van de medicatie was daarbij veel te weinig aandacht. Toen ik mij zelf in de medicatie ging verdiepen, werd dat als uitzonderlijk gezien."

Pas toen ze accepteerde dat er geen snelle genezing bestond, maakte Corine grotere stappen in het nadenken over wat ze zelf zou kunnen doen. Voeding en bewegen bleken belangrijke factoren te zijn. "Ik weet nu veel beter dan vroeger wat ik wel en niet moet eten. Ik weet bijvoorbeeld dat ik moet wegblijven van de combinatie koolhydraten en transvetten. Ik ben erg blij dat de laatste tijd meer onderzoek wordt gedaan naar de invloed van voeding op reuma."

Corine is tevreden met haar leven. "Ik accepteer het zoals het is. Om mentaal en emotioneel met de ziekte om te gaan heb ik een cursus gevolgd, een psycholoog bezocht en contact met andere patiënten gezocht. Het heeft mijn zelfkennis vergroot en mijn emotionele veerkracht versterkt."

Doe inspiratie op! Kijk op <https://jeleefstijlalsmedicijn.nl/>.
<https://www.facebook.com/groups/1156032321659291>

NOORTJE KRIKHAAR

