

Het hóeft niets ernstigs te zijn

Je kent dat wel. Op een ochtend word je wakker met een hardnekkige hoofdpijn, die de hele dag aanhoudt. Met een beklemd gevoel in de maagstreek, waardoor je een paar maaltijden overslaat. Of met scheuten in je rug, zodat je de hele ochtend als een invalide rondscharrelt. Altijd is er dan wel een meelevende collega, buurvrouw of vriendin die zoiets nog kortgeleden in zijn of haar kennissenkring heeft meegemaakt. En die meer dan bereid is om te vertellen hoe het daar verder mee liep, wat zeg ik, hoe het daarmee áf liep.



Ben je dan nog niet overtuigd van de ernst des levens, dan kijkt hij of zij je doordringend aan en zegt: "Het hóeft niets ernstigs te zijn".

Dit nu is doorgaans ruim voldoende om zelfs de meest geharde doordouwer met bevende handen naar de telefoon te doen grijpen om een afspraak te maken bij zijn huisarts.

Begrijp me goed, dit is geen betoog om je ervan te weerhouden een dokter te raadplegen als er echt iets aan de hand is. Maar er *is* zo gauw niet iets aan de hand. Wie goed luistert naar de signalen van zijn lichaam, is heel goed in staat onderscheid te maken tussen een kortstondige ontregeling en een écht probleem.

Maar de moderne mens lijkt wel verslaafd aan gezondheidszorg. Wat vroeger de zielzorger was, is nu de specialist. Zelfs de geringste hapering in de perfect lopende machine die ons lichaam is, wordt niet meer geaccepteerd.

En nu heb ik het nog niet eens over de preventieve gezondheidszorg. Als we alle adviezen van patiëntenverenigingen en medische stichtingen zouden moeten opvolgen hadden we geen tijd meer om te werken en te leven. Dan konden we elke dag naar een andere gezondheidscontrole.

Ik wil geen periodiek onderzoek naar joost-mag-het-weten wat voor enge ziekten. En ik wil geen griep- of andere prik uit voorzorg. Ik wil gewoon genieten van het leven.

Want dat is de beste preventie. Máák wat van je leven. Geniet van cultuur, duik in een interessante studie of begin een creatieve hobby. Beweeg, ga een eind fietsen of maak een flinke wandeling, desnoods met twee van die malle stokken.

Het geheim van het leven is eigenlijk heel simpel. Zorg dat je het vult, want anders gaat het zichzelf vullen, en dat is zelden een succes.

Ik besluit dit keer met een knipoog naar mijn idool Godfried Bomans.

Een oom van mij hechtte altijd bijzonder veel belang aan de voorkoming van ziekten en ander lichamelijk ongerief. Voelde hij een ongewone tinteling, een lichte spierstijfheid of een vreemde kriebel in de keel, dan liet hij terstond zijn geneesheer ontbieden, want dat kon nog in die dagen.

Deze, mijn oom kennende, had hier in de loop der tijd een uitstekende geneeswijze voor ontwikkeld. Hij verscheen onverwijld aan het ziekbed, een buitengewoon groot model dokterskoffer met zich meevoerende. Dit valies herbergde een indrukwekkend instrumentarium, waarmee de arts mijn lijdende oom uitgebreid beluisterde, beklopte en

bevoelde.

In het begin besloot hij dan met de mededeling dat de vermeende patiënt kerngezond was. Maar omdat dit zelden als bevredigend werd ervaren was hij genoodzaakt zijn methode verder te verbeteren. Op het laatst had hij hierin een hoge graad van perfectie bereikt.

Tijdens het onderzoek begon hij nu steeds zorgelijker te kijken. Tenslotte stond hij op, sloot zijn koffer, schudde het hoofd en bleef langdurig uit het venster staren.

Dan keerde hij zich plotseling om, trok de koffer met een ruk weer open en haalde er nog één klein instrumentje uit, waarmee hij mijn oom opnieuw onderzocht. Van zijn opvolger heb ik later vernomen dat dit stukje medisch gereedschap veel gelijkenis met een gewone meetkunde-passer vertoonde, maar dat doet nu even niet terzake.

Na dat laatste onderzoek richtte de arts zich op, bette zich het voorhoofd en sprak de volgende woorden.

"Ik moet u eerlijk zeggen dat ik er even een hard hoofd in had. Ik vreesde dat er sprake was van *mutilensis paratonus*. Maar gelukkig, die vrees blijkt ongegrond te zijn. Het betreft hier een gewone *multipathes generalis*. Morgen bent u weer de oude."

Op die manier was iedereen tevreden en bereikte mijn oom de gezegende leeftijd van vijffennegentig jaar. Helaas bleek het effect van deze geneeswijze aan inflatie onderhevig.

Kort na zijn verjaardag kreeg hij last van een pijnlijke kleine teen. De opvolger van zijn oude huisarts onderzocht het geval, daarbij de methoden van zijn leermeester in acht nemend. Maar helaas, het mocht niet baten. Mijn oom stond erop dat er een specialist naar zou kijken. Deze kon ook geen onregelmatigheid constateren en zond hem naar een volgende specialist. Toen aldus het hele ziekenhuis zich hierover gebogen had wist de laatste arts niets beters te bedenken dan mijn oom op zijn afdeling op te laten nemen, alwaar hij 's nachts in alle rust in zijn slaap overleed.

Kosten noch moeite had hij gespaard om zijn lichamelijke welzijn te bewaken. Hij had er een hoge leeftijd mee bereikt. Maar één ding had hij verzuimd. Hij had vergeten om te leven.

Kees Niestadt
2-03-2008