

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (54) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Zorg goed voor jezelf

Iedere ziekte is het gevolg van een ongelukkige optelsom van aanleg en omstandigheden. Per persoon gaat het om een unieke interactie; geen twee individuen zijn hetzelfde. Hoe komt het anders dat de een wel ziek wordt bij blootstelling aan een bepaalde bacil en de ander niet?

Zelfs als de aanleg identiek is, verschillen de omstandigheden. Vatbaarheid – of kwetsbaarheid – is een moeilijk begrip en slecht te kwantificeren (in een getal uit te drukken). Ook al zet je alles in om te voorkomen dat je ziek wordt, garanties zijn er niet. Een pil slikken die zorgt dat de ziekte van Alzheimer zich later voordoet, is niet mogelijk. De farmaceutische industrie heeft zich nu zelfs teruggetrokken uit deze lucratieve business, omdat de ziekte domweg te complex is. Dementie kan het gevolg zijn van veel verschillende variabelen uit de leefomgeving.

Voldoende beweging heeft preventieve waarde bij de ziekte van Alzheimer, maar dat bewezen beschermende effect berust op gemiddelden. Er zijn mensen die voldoende bewegen maar toch dement worden. Net zoals er mensen longkanker krijgen die nooit gerookt hebben. Vinden we dat een reden om stug door te roken? Nee toch zeker! Roken heeft altijd een reden, laten we die eens achterhalen.

Dit wordt geen fatalistisch verhaal, integendeel. Ook al verander je weinig aan de aanleg, je eigen verantwoordelijkheid nemen wat betreft de omstandigheden is ook psychologisch gunstig: pech gehad misschien, maar er wel alles aan gedaan, toch? Het omgekeerde is ook waar: je wilt toch niet het verwijt krijgen dat je altijd veel bent blijven roken op het moment dat de diagnose longkanker valt? In sommige families is er sprake van erfelijke hypercholesterolaemie: je kunt er

niets aan doen, maar in jouw familie 'heerst' een te hoog cholesterol. Hoe fijn is het dan dat de farmaceutische industrie cholesterolremmers heeft uitgevonden. Maar wanneer je cholesterol 'slechts' is gestegen door een verkeerd dieet, kun je beter anders gaan eten dan pillen slikken... Helaas be-

Rust is belangrijk, maar wie wil 'niets doen' promoten?

staat daar nog altijd veel verwarring over. Veel medicijnen onderdrukken iets, maar lossen niets op. Daar heeft de farmaceutische industrie veel zakelijk voordeel uit gehaald, maar geen oplossingen voor geboden.

We weten uit diverse wetenschappelijke onderzoeken hoe belangrijk voeding, beweging en voldoende rust zijn. Helaas allemaal niet in pilvorm toe te dienen. Yoga is vast goed, maar nauwelijks wetenschappelijk te bewijzen. Een 'beweegcapsule' zou een hit zijn, maar iedereen begrijpt dat die er niet gaat komen. En voldoende rust? Een paar minuten nog per etmaal, als we wakker zijn. Maar wie wil 'niets doen' promoten?

We staan voor een grote uitdaging in 2018, en niet alleen in de geneeskunde: ons eigen aandeel nemen, terwijl succes niet is gegarandeerd. Uiteindelijk gaan we toch allemaal een keer dood. We sterven echter nooit exclusief aan ziekten, ondanks de suggesties in die richting. Daar is het leven te ingewikkeld voor, en ook te mooi. Geniet met volle teugen, neem risico's waar en wanneer dat kan, maar vergeet nooit je eigen aandeel daarin!



BRAM BAKKER