

SINUS

Prikkel van de vereniging

JAARGANG 20 | ZOMER 2020

Prijs losse verkoop: € 5,95

Thema:
Kwaliteit van leven

In dit nummer:
Quarantaine

En ook:
Onderzoek

PATIËNTENVERENIGING



AANGEBOREN HARTAFWIJKINGEN

Transitie – loslaten en vertrouwen

DOOR: **ANDRÉ HAZEKAMP** (INSPIRATOR & (TRAUMA)COACH

Terwijl ik me aan het verdiepen was in dit thema, kwam bij mij naar boven borrelen wat een prachtige maar ook uitdagende periode van transitie voor zowel kind als ouder is. Waar vele ouders al opzien tegen puberende tieners, komt er bij aangeboren hartpatiënten ook zoveel andere zaken aan de orde. In hoeverre speelt dit door in je dagelijks leven, voor jou als ouder of voor jou als kind c.q. jong volwassene. Hoe ga je daar mee om. Hoe geef je dit een plek. Hoe doe je dat nou, loslaten maar tegelijk ook jezelf of de ander vertrouwen.

Controle over de situatie Of niet meer

Loslaten is op zich al een thema. In een transitie periode komt loslaten veelvuldig voor: het loslaten van een bekend gezicht op de kinderafdeling, het loslaten van de dagelijkse zorg voor het kind door de ouder. Deze periode kan zowel angst inboezemen als ook vreugde brengen, want het brengt ook vrijheid met zich mee. Ook dit geldt voor zowel kind als ouder(s). Hoewel de meeste ouders waarschijnlijk het eerder zien als een vermindering van controle over de situatie. Maar je ontkomt er niet aan. Je kind wordt ouder en gaat langzaam aan een volwassen leeftijd oppakken. Inclusief alles wat dat mee brengt aan verantwoording met betrekking tot eigen gezondheid, medicijngebruik en de gevolgen, bijvoorbeeld wel of niet mee kunnen of willen doen aan lichamelijke activiteiten of sport.

Het overbrengen van controle over gezondheid kan veel van je vragen of van je verlangen. Ben je als ouder en als kind daartoe bereid? Bij de één kan het in grote stappen gaan, bij de ander zijn meerdere kleine stappen nodig. Het belangrijkste is hoe je jezelf daaronder voelt: wat voelt het goed, gezond en oké. Ben je als kind of jong volwassene in staat jouw eigen behoeften en gevoelens te benoemen? Helemaal wanneer je je verdrietig, geïntimideerd of mogelijk woedend voelt? En zo niet, hoe doe je dat dan? Gevoelens laten vaak een behoefte zien, die juist niet onder woorden wordt gebracht. Het kan de richting zijn van meer op jezelf willen zijn, of juist een arm om je heen voelen, zodat je ten diepste voelt dat je er even niet alleen voor staat.

Schaamte en intimiteit

Schaamte komt langzaam ook meer om de hoek kijken. We hebben als mens veel dingen waarvoor we ons schamen. Dingen die we liever niet beantwoorden of benoemen. Juist als volwassene komt schaamte meer voor dan wanneer je nog kind bent. Ik zie dat regelmatig in mijn praktijk, waarbij cliënten voorbij hun schaamte komen en zich dan opgelucht voelen dat er eindelijk aandacht voor is. Dat het er mag zijn, ofwel dat jij er mag zijn.

Intimiteit gaat hiermee vaak gepaard. We onderschatten hoe makkelijk grensoverschrijdend contact kan zijn, hoe goed bedoeld de intentie ook is. En helemaal in het geval van traumatische situaties zoals hartoperaties, waarbij het lichaam en geest van een kind praktisch niet kan bevatten wat er gebeurt. Waarbij vecht, vlucht of mogelijk bevrozing als reactie makkelijk op volwassen leeftijd zich nog steeds openbaren. De trauma energie zit opgesloten in het autonoom zenuwstelsel. Het kan je beperken in je doen en laten, nog afgezien van je hartafwijking. Zie hierover ook het artikel over trauma in de zomer uitgave van 2019. Via trauma healing komen juist thema's als schaamte en intimiteit aan bod. En de energie erachter bevrijd. Waardoor jij weer meer leeft.

Steviger in je schoenen

De aandachtspunten voor een prettigere en gezondere ondersteuning in een transitie periode liggen dan ook op je eigen mate van zelfvertrouwen, het kennen van je eigen grenzen, je happy kunnen voelen met wie je bent. Dit geldt dan overigens voor zowel jou als jong volwassene en jij als haar of zijn ouder(s). Een basis van rust in je lijf en hoofd helpt je de diverse uitdagingen makkelijker aan te kunnen. Het betekent een grotere bewustzijn, waardoor het minder lastig wordt om je zelf uit te drukken. Je staat dan steviger in je schoenen, prettig wanneer je juist ook meer en meer in andere omgevingen komt: een vervolgopleiding of school, een werkring.

Zelfvertrouwen is misschien een snel uitgesproken woord, dat lastig kan zijn om te 'hebben'. Het is vooral in de basis trouw zijn aan jezelf. En dat lijkt voor veel mensen dan wel weer lastig te kunnen zijn! Je eigen lijf kennen (lichaamssignalen oppakken maar ook begrijpen), en ook je gedachtenpatronen kunnen volgen, helpen aan een fundamentele opbouw van je zelfvertrouwen.

Groter bewustzijn

We vergeten overigens makkelijk hoe angsten en overtuigingen vanuit eerdere generaties meegedragen worden. En ik benadruk graag hier meerdere generaties: vaak spelen bepaalde angsten en overtuigingen al een rol die zo makkelijk worden opgepikt.

Het gaat hier overigens niet om vingers wijzen, wel om bewustzijn. Uiteindelijk heeft ieder persoon van een bepaalde generatie haar of zijn redenen waarom zij of hij op een bepaalde manier is gaan gedragen. Kennis van jezelf, helpt hierbij om meer zuiver in verbinding te staan met je kind of met je ouder.

Hoe prettiger kan het dan zijn, wanneer je als kind of jong volwassene en ouder weet waar je staat. Dat je jouw balans beter kent juist in een periode van meerdere veranderingen.

Meer informatie over vormen van begeleiding en trauma healing is te vinden op website www.andrehazekamp.nl.

Seleniumtekort in lichaam verergert gevolgen hartfalen

Voor de
2^e keer

Een tekort aan het micro-nutriënt selenium in het lichaam leidt tot meer ernstige gevolgen van hartfalen. Dit komt doordat de verdedigingsreactie van het lichaam dan minder krachtig is. Seleniumtekort bij hartfalen leidt tot een verminderd uithoudingsvermogen, slechtere kwaliteit van leven en ook vaker tot sterfte. Dit blijkt uit onderzoek van postdoc-onderzoeker Nils Bömer van het UMCG. Hij publiceerde onlangs over zijn onderzoek in *European Journal of Heart Failure*.

Hartfalen

Wanneer het hart niet in staat is om voldoende bloed rond te pompen in het lichaam, noemen we dit hartfalen. Ongeveer 5% van de kinderen en 25% van de volwassenen met een aangeboren hartafwijking krijgt ooit verschijnselen van hartfalen. Hiermee is hartfalen de belangrijkste doodsoorzaak voor kinderen en volwassenen met een aangeboren hartafwijking. Met hartfalen wordt bedoeld dat de hartwerking minder is dan normaal. Dan kan er dus nog steeds een heleboel hartfunctie over zijn. Dat is dus niet hetzelfde

als overlijden omdat het hart het niet meer doet. Ook al wordt dat ook hartfalen genoemd. Hartfalen kan in het uiterste geval leiden tot een ziekenhuisopname of zelfs overlijden. Meestal is het niet zo ernstig en valt het vooral op dat je minder kan in je normale leven.

Voedingsstoffen

Een verstoord evenwicht in de hoeveelheid vitamines en mineralen in het bloed van hartpatiënten draagt aantoonbaar bij aan de ontwikkeling en het verergeren van hartfalen. Er is echter heel weinig aandacht voor het effect van slechte voeding en de daarbij behorende tekorten aan essentiële voedingsstoffen als oorzaak van hartfalen. Onderzoek heeft eerder al laten zien dat 35 - 53% van de patiënten met chronisch hartfalen leidt aan een vorm van ondervoeding.

Eén van de voedingsstoffen waar patiënten met hartfalen vaak een tekort aan hebben is selenium. Selenium is een micro-nutriënt vergelijkbaar met ijzer, jodium en magnesium. Selenium is onmisbaar als bouwsteen voor zogeheten seleno-eiwitten.