



Hier KNAP je van OP

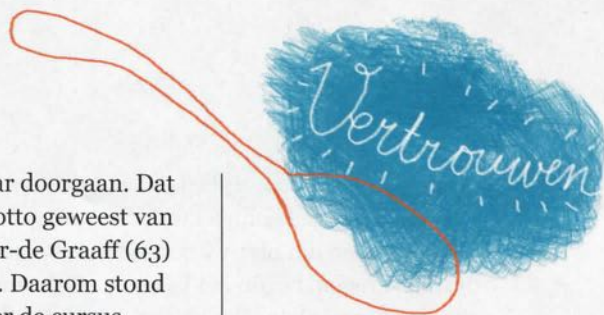
Als je medicijnen slikt of behandeld wordt, kan het voor het herstel helpen dat je vertrouwen hebt in de arts. Of dat je je ontspannen of gerustgesteld voelt. Hoe werkt dat?

Tekst Peggy van der Lee
Illustratie Jenny Lindhout

Niet zeuren maar doorgaan. Dat is altijd het motto geweest van Hannie Beuker-de Graaff (63) uit Groningen. Daarom stond ze eerst sceptisch tegenover de cursus mindfulness die de bedrijfsmaatschappelijk werkster opperde. Maar na een conflict op haar werk, gecombineerd met de zorgen om de gezondheid van haar ouders en daarna het overlijden van haar moeder, zat Hannie thuis met een burn-out en had ze hevig last van de huidziekte psoriasis. Ze realiseerde zich dat er iets moest gebeuren.

“Meteen op de eerste bijeenkomst bij mindfulness-trainer Jenny Blaauwbroek kwam er een enorme rust over me heen. ‘Je hoeft niet te veranderen, je bent goed zoals je bent’, zei Jenny. Inderdaad, dacht ik. Ik ben wie ben, maar met mindfulness kan ik wel leren anders te reageren.”

Hannie leerde met meer aandacht te leven en rust te creëren voor zichzelf. Bijvoorbeeld om niet mee te gaan in de meningen of privéproblemen van anderen. En om bij het in slaap vallen te focussen op haar lichaam, in plaats van op geluiden buiten, of op de malende gedachtestroom in haar hoofd. Het versterkte de contacten op haar werk, maakte dat ze weer goed sliep en ondersteunde de lichttherapie die ze kreeg voor de behandeling van de psoriasis. Haar huid is inmiddels weer helemaal rustig. Rust, vertrouwen, positieve verwachtingen, dankbaarheid, jezelf kunnen zijn: de Amerikaanse arts Lissa Rankin beschrijft in haar boek *Meer brein, minder medicijn* de stapels publicaties die aantonen dat de positieve gevoelens die je met je hoofd kunt creëren, het zelfherstellende vermogen van het lichaam vergroten. Academische instituten aan de universiteiten van Harvard, Yale en Stanford maken al volop gebruik van die kennis. Ook in Nederland komt langzaam maar zeker deze ‘integratieve geneeskunde’ op gang. Steeds meer artsen en instellingen beschouwen het als vanzelfsprekend om de geest te betrekken bij het herstellen en voorkomen van ziekte.



Vertrouwen

Alleen al doordat je gelóóft dat een medicijn zal werken tegen darmontsteking of een te hoog cholesterol, kan die darmontsteking daadwerkelijk verminderen of het cholesterolniveau daadwerkelijk doen zakken, aldus Lissa Rankin. Dit wordt het placebo-effect genoemd.

Hoe kan dat? Een van de dingen die met vertrouwen, optimisme en hoop op gang gebracht worden, is de zogeheten ‘ontspanningsrespons’. In de hersenen worden dan stofjes als endorfine aangemaakt die het lichaam in een toestand van fysiologische rust brengen. Door deze rust ontstaan de optimale omstandigheden voor het zelfherstellende mechanisme van het lichaam: beschadigingen worden opgeruimd, verzuurde spieren gaan ontspannen, weefsel herstelt, enzovoorts.

Ook een placebo (ofwel een niet-werkzame neppil) kan voor de ontspanningsrespons zorgen doordat de patiënt dént dat het middel werkzame bestanddelen bevat. Prof. dr. Andrea Evers, hoogleraar Gezondheidspsychologie aan de Universiteit Leiden: “Iedereen is gevoelig voor het placebo-effect. Het is een algemeen fenomeen, omdat verwachtingen bij ons allemaal een rol spelen. Hoeveel mensen er bijzonder gevoelig voor zijn, hangt af van de toepassing en kan nogal

verschillen, dus daarover kunnen we niet zoveel zeggen.”

Andersom bestaat ook het ‘nocebo’-effect: patiënten kunnen in gezondheid achteruitgaan door te gelóven dat ze achteruit zullen gaan. Dit effect kan net zo sterk zijn als het placebo-effect. Deelnemers aan een onderzoek naar het nocebo-effect kregen te horen dat de pil die ze innamen hoofdpijn als bijwerking kon hebben – terwijl ze zonder het te weten een niet-werkzame neppil kregen. Een kwart van de proefpersonen kreeg daadwerkelijk hoofdpijn.

Verwachtingen

Niet alleen het ontspannende effect van positieve verwachtingen helpt de patiënt bij het herstel. Het lijkt erop dat we met positieve verwachtingen het lichaam ook iets kunnen léren, zegt hoogleraar Gezondheidspsychologie Andrea Evers.

Hoe kan dat?

Andrea Evers: “Doordat je lichaam verwacht dat je een bepaalde stof aanmaakt, gaat het daadwerkelijk aan de slag om die stof aan te maken. Dat noemen we conditionering.” Het bestaan van die conditionering bleek bijvoorbeeld uit een onderzoek waarbij patiënten met een allergie een aantal dagen naar het ziekenhuis kwamen voor een medicijn dat de allergie vermindert. Andrea Evers: “Tegelijk met het medicijn kregen deze patiënten een verder niet-werkzaam





Patiënten worden positief beïnvloed door het vertrouwen in de arts én door het vertrouwen dat de arts uitstraalt.

Aandacht

drankje. Toen ze een tijdje later weer naar het ziekenhuis kwamen en alleen dat niet-werkzame drankje kregen, begon het lichaam vanzelf al de allergie-verminderende stof aan te maken. Zonder dat het medicijn geslikt werd dus. De eerste onderzoeken naar conditionering bij reuma lopen nu; het doel is dat patiënten uiteindelijk met de helft van hun medicijnen toe kunnen.”

Communicatie

Het meest gebruikte medicijn in de dokterspraktijk is de arts zelf, merkte psychiater Michael Balint al in de jaren vijftig op. Hij stimuleerde artsen dan ook te werken aan hun communicatievaardigheden. De patiënt wordt namelijk beïnvloed door het vertrouwen in de arts én door het vertrouwen dat de arts uitspreekt over het slagen van de behandeling.

Hoe kan dat? In een klassiek onderzoek van een Engelse huisarts kreeg de helft van een groep patiënten met onverklaarbare medische klachten een neppilletje mee, de andere helft niet. Binnen elke groep kreeg de helft van de patiënten positieve, geruststellende informatie van de arts. De andere helft kreeg neutrale informatie. De patiënten met wie positief gecommuniceerd was, profiteerden het meest van het placebo-effect. Het advies: zoek een arts met wie je een 'klik' hebt.

Aandacht

Wil je het liefst behandeld worden door een warme, vriendelijke arts die met je meeleeft? Dan heb je groot gelijk. Zo'n

dokter lukt het beter om de ontspanningsrespons in het lichaam van de patiënt op gang te brengen dan een koude, afstandelijke arts. De patiënt heeft daar baat bij, aangezien de behandeling er beter door kan aanslaan.

Hoe kan dat? De Amerikaanse arts en onderzoekster Linda Fogarty toonde het heilzame effect van aandacht aan met een onderzoek waarin precies hetzelfde consult aan twee groepen patiënten met kanker werd gegeven. Er was één belangrijk verschil: bij de tweede groep maakte de arts in slechts veertig extra seconden aan het begin en het eind van het consult een paar meelevende opmerkingen, zoals: "Ik realiseer me dat u een zware tijd doormaakt en wil dat u weet dat ik aan uw zijde sta." De patiënten in de tweede groep waren aanzienlijk minder angstig. Bij een ander onderzoek kregen sommige chemotherapie-patiënten naast chemotherapie ook reiki: een alternatieve behandeling gebaseerd op handoplegging. Deze patiënten reageerden vaker positief op de chemobehandeling dan de patiënten die alleen de standaardbehandeling kregen. Maar een controlegroep van patiënten die zogenaamd reiki kregen, reageerde óók vaker positief op de chemobehandeling. Dit onderzoek is dus geen bewijs voor de werking van reiki, want de nep-reiki werkte even goed als echte reiki. Maar het onderzoek is wél bewijs voor de kracht van gedachten en zorgzame aandacht. En van de positieve fysiologische reacties die ze oproepen bij de patiënt. ■