

Kijkend in de spiegel

Ik haal Alicia van Reuven, 26 jaar, mijn spreekkamer binnen. Een goed uitzierende vrouw, die veel met haar uiterlijk bezig is. De sportiviteit straalt van haar af. Wanneer ze bij mij op het spreekuur komt maakt ze mijn spiegel altijd blij, want die krijgt de volle aandacht. „Ik voel me de laatste weken erg benauwd, waardoor ik mijn fitnessprogramma niet goed kan afmaken”, vertelt ze. „Er is niets veranderd in mijn levenswijze.”

Tussen haar zinnen door neemt ze steeds een extra hap lucht en zo komt ze inderdaad kortademig over. Na het beluisteren van haar longen, die een mooi geruis laten horen, vertelt ze dat haar voedingspatroon ongewijzigd is, ze geen heftige menstruaties heeft, goed slaapt en wel een druk bestaan heeft, maar dat is al jaren zo.

De rest van de controles is ook goed. Geen koorts, een rustige pols, prima bloeddruk 115/80 en haar bloed is voldoende verzadigd met zuurstof, 98 procent. „Ga eens voor mijn spiegel staan Alicia, met je rechterzijde naar de spiegel toe.”

Ik vermoedde het al. Haar borstkas gaat bij ademen op en neer, maar haar buik doet niets. „Je ademt verkeerd Alicia. Bij buikademhaling daalt je middenrif, waardoor je longen meer ruimte krijgen om zich te vullen met lucht. Bij alleen borstademhaling is dat veel minder.” We oefenen de buikademhaling voor de spiegel en Alicia merkt reeds duidelijk verschil. Met het advies meerdere keren per dag te oefenen en eventueel de Mensendieck-therapeut te laten helpen, verlaat ze mijn spreekuur.

Ik roep Saskia Hofman binnen, 42 jaar. „Ik denk dat ik naar een psycholoog moet, André. Ik irriteer me steeds aan Ivo. Ik heb behoefte om veel met hem te knuffelen en aangeraakt te worden, maar het wordt steeds minder. Ik word er onzeker van en vind mezelf onaantrekkelijker als ik in de spiegel kijk. Ik hou van Ivo, maar hij mag zijn arm wel eens om mij heen slaan zonder dat ik daar naar hoef te vragen. Hij kijkt de laatste tijd ook zo raar uit zijn ogen. Hij snapt het niet als ik het bespreek.”

Ik ken Saskia en Ivo al jaren. Het is opvallend dat hij veranderd. Ik spreek af met Saskia om met Ivo op het spreekuur te komen. Wat zou er aan de hand zijn? Aanraken is een basisbehoefte van de mens en ogen zijn de spiegel van de ziel, denk ik bij het binnenroepen van de volgende patiënt.

Huisarts André van Loenen heeft een dokterspraktijk en is directeur van Medisch Centrum Zaan-zorg, waar verschillende hulpverleners met elkaar samenwerken. Om de week schrijft hij voor deze krant. De beschreven voorvallen berusten op waarheid. Genoemde personen zijn fictief.

