

TEKST AMANDA DE VRIES | FOTO SIMON BLEEKER

DOWN EN OUT DOOR STATINES



Journaliste Amanda de Vries (46) slikte een half jaar lang cholesterolverlagers (statines). Door de pillen belandde ze in een nachtmerrie van spierspasmen, uitredingen en slapeloosheid. Ze doet haar verhaal.

Mevrouw de Vries, we hebben de CT-scan van uw hart bekeken en die is niet goed. Voor iemand van uw leeftijd heeft u een te hoge kalkscore in uw kransslagaderen. Kunt u deze week nog naar het ziekenhuis komen om uw situatie te bespreken?" Ik hoor mijzelf in de verte 'ja' zeggen tegen de cardioloog en maak een afspraak met hem over twee dagen. Dan verbreek ik aangeslagen de verbinding. Ik wist het. Ik wist het.

Mijn gevoel is zojuist – dinsdag 11 maart 2014 – bewaarheid geworden. De pijn in mijn linkerarm en de druk op mijn borst waren voorbode van het nare telefoontje van daarna. Een telefoontje dat mijn leven compleet op de kop zet. Binnen 48 uur zitten er twee witte gezichten tegenover een arts. Ik stel vragen over de geplande hartkatheterisatie en mijn prognoses. De cardioloog legt geduldig uit dat ik een hoog risico loop om binnen nu en tien jaar een hart- of herseninfarct te krijgen. Mijn vriend Siebe luistert aandachtig en bezorgd mee. Ik vind het niet eerlijk", zeg ik met overslaande stem. „Ik leef gezond. Ik let op mijn voeding, rook niet, ik drink geen druppel, heb een gezond gewicht en ik beweeg en ontspan voldoende."

„U bent erfelijk belast", antwoordt de cardioloog. „Trouwens, ziek zijn is nooit eerlijk."

Ik mok en zwijg. Even later staan we lamgeslagen als twee acteurs in een B-film weer buiten. De hartkatheterisatie brengt gelukkig redelijk goed nieuws. Aan de binnenkant van de kransslagaderen treft de behandelend cardioloog geen vernauwingen aan, er hoeft

leven weer op. Ik interview, ik schrijf, ik wandel en ik rust. Maar hoeveel ik ook rust, ik ben hondsmoe. Mijn benen voelen zwaar. Stroperig. Er komt weinig uit mijn handen. Mijn concentratie is soms ver te zoeken en mijn zelfvertrouwen holt met sprongen achteruit.

Een tussentijdse controle bij de cardioloog wijst uit dat de medicijnen hun werk doen. Mijn lichtelijk

“IEDERE OCHTEND WEER VOER IK EEN INNERLIJKE STRIJD

niet gedotterd of geopereerd te worden. De verkalking zit meer in de vaatwand, wat op termijn voor stijvere vaten kan zorgen.

RISICO'S

Maar goed, voor nu volstaat een batterij aan medicijnen om de eerdergenoemde risico's zo laag mogelijk te houden. Vanaf dat een slik ik met grote tegenzin een pil om mijn hartritme te vertragen, een pil tegen hoge bloeddruk, bloedverdunders en last but not least een cholesterolverminder. Iedere ochtend weer voer ik een innerlijke strijd. De bijsluiters van de medicatie heb ik na grondige studie in de vuilnisbak gegooid. Ik pak de draad van mijn gewone

verhoogde cholesterol van weleer („daar ben ik niet zo van onder de indruk", aldus de arts) is met bijna vier punten gedaald. Ik weet niet of ik daar blij mee moet zijn.

In juni, tijdens onze zomervakantie in Italië, merk ik dat ik steeds slechter inslaap. Zodra mijn spieren zich ontspannen om in de armen van Morpheus te gaan liggen, reageert mijn lijf met grote schokken. En het gaat iedere nacht van kwaad tot erger. Ik heb geen controle meer over mijn handen, met spasmen tot gevolg. Daarna kruipt er vanuit mijn voeten een onbestemd en zeer beangstigend gevoel omhoog. Ik treed buiten mijn lichaam en hang er een tijdje boven.

Ondanks de paniek weet ik op de een of andere manier mijn ademhaling weer rustig te krijgen, zodat ik weer in mijn lichaam kom. Maar het contact met mijn buik, mijn basis, verliest meer en meer terrein. De spieren in mijn bovenbenen kwijnen weg. Ik glijd iedere dag een stukje verder bij mijzelf vandaan.

BANG

De spierspasmen doen nu ook overdag hun intrede. Als ik op de bank een boek lees of televisie kijk, merk ik dat mijn polsen en handen oncontroleerbare bewegingen maken. Ik word bang en dat heeft onmiddellijk gevolgen voor mijn hartslag en bloeddruk. Ik loop zo langzamerhand permanent met een gejaagd gevoel rond, heb pap in mijn benen, een dikke mist in mijn hoofd en ik vertoon paranoïde trekken.

Op straat verdenk ik iedereen die achter me loopt van complottheorieën en roddel en achterklap. Tijdens een wandelingetje door onze straat moet ik mij vasthouden aan de groencontainers, die op de vuilniswaggen staan te wachten. Van kliko tot kliko sleep ik mijzelf voort, totdat ik kapot en verdrietig mijn huis weer binnenstap.

De genadeklap krijg ik op donderdag 4 september. Ik ben de hele dag al hyper en kan me nergens op concentreren. Doodsbang vlucht ik naar de badkamer, waar ik zittend

op de natuurstenen vloer nog een klein beetje rust vind. Het voelt alsof mijn einde nadert, en misschien wil ik dat ook wel. Alles beter dan dit. Ik weet in een helder moment Siebe te bereiken en vertel hem huilend dat hij onmiddellijk thuis moet komen.

Binnen een paar dagen kan ik weer bij de cardioloog terecht. In de tussentijd stuit ik op internet op een uitzending van *Tros Radar*, die geheel aan statines is gewijd. Binnen vijf minuten weet ik genoeg. Ik stop onmiddellijk met dit gif. De cardioloog geeft toe dat het middel op dit moment erger is dan mijn kwaal, en adviseert mij de dosering af te bouwen. Maar aan mijn lijf geen chemische polonaise meer, dus ik stop ook met de andere medicatie.

LIEFDEVOL

De detox kan beginnen. Welkom in het land van rillen en trillen. Overdag bezoekt een haptoneem mij thuis, die me liefdevol bij mijn voeten pakt. „Voel maar eens, dit is allemaal van jou", zegt ze zacht. „Je bent een mooi mens, Amanda."

Door mijn tranen heen schenk ik haar een dankbare glimlach. 's Nachts lig ik op een matras in de woonkamer, want in ons eigen bed kan ik niet aarden. Ik heb constant begrenzing nodig, en die vind ik uiteindelijk op onze bank. Ik pas er precies op, en in foetushouding liggend op het leer waan ik mij regelmatig terug in de baarmoeder, zo vind ik weer iets van mijn oude ik terug.

Als de ergste ontwenningsverschijnselen voorbij zijn, consulteer ik een homeopathisch arts en ga ik samen met mijn vertrouwde psychotherapeut een loopessie buiten aan. Zolang hij maar een beetje in mijn buurt blijft, kan ik de straatstenen en voorbijgangers wel hebben.

De mist begint op te trekken. Elke dag wandel ik meerdere malen in de Gaasterlandse bossen, ik vind rust en troost bij de machtige, oude bomen. De kracht in mijn lijf komt langzaam terug en ik beleef voorzichtig weer plezier aan mijn werk. Ook al kost het me dagen om een artikel uit te werken, ik geniet stilletjes van het creatieve proces.

Af en toe waag ik me weer eens in een restaurant waar ik met Siebe in een rustig hoekje snel een kopje thee drink. Mijn hoofd kan nog niet te veel prikkels hebben. Maar doordat de homeopathische middelen hun mooie holistische werk doen, verleg ik iedere dag mijn grenzen. Autorijden gaat steeds beter, de supermarkt is niet langer verboden terrein en mijn bed is weer mijn beste maatje.

De druk op mijn borst en de pijn in mijn linkerarm zijn nauwelijks nog aanwezig. Als ook mijn bloedwaarden en hartslag prima worden bevonden, kan ik mijn geluk niet op. Wat de verkalking op termijn doet, wie zal het zeggen?

Ik leef nu en maak me er maar niet te druk om. Mijn hart is mijn wegwijzer waar ik ten volste op vertrouw. Hier en daar neem ik nog weleens de verkeerde afslag. Maar ik ben er weer. Bijna.