

Fase numero

Alle ziektes hebben hun eigen kenmerkende fases. Een simpel voorbeeld, van iets wat de meesten van ons wel voor kunnen voorstellen, het volgende.

Eerst voel je fantastisch. Daarna voelt je wat vreemd en draaiërig. Wat later voel je je echt misselijk. Dan moet je overgeven, waarna je je weer langzaam beter gaat voelen. Tijdens al die verschillende stadia besef je dat je teveel gedronken had.

Bij sarcoïdose ligt het niet zo kenmerkend, maar wat ingewikkelder. Sarcoïdose is een persoonlijke beleving. Iedereen heeft hiermee zijn of haar eigen ervaringen en dat maakt het eigenlijk best moeilijk.

Zelf kom ik er zo langzamerhand achter welke fases ik tot nu toe doorlopen heb.



Mijn eerste fase was die van volkomen onwetendheid. Gewoon op een iets lager pitje draaien. Wat minder hardlopen, wat meer blessures. Zo nu en dan eens een paar keer diep ademhalen. Het lijkt wel of je wat ouder wordt, en dat is óók zo. Dat is juist wat het herkennen zo moeilijk maakt.

Daarna komt de tijd dat je door gaat krijgen dat er iets aan de hand is. Er komen duidelijkere tekenen dat er iets aan de hand is. Bij mij begonnen mijn ogen op te spelen. In elke regel die ik las zat een deuk Kijk, dan weet je dat je aan een nieuwe bril toe bent. Van de opticien, naar de oogarts, naar een andere oogarts, naar een longarts en een neuroloog. Ogen doorlichten, bloed prikken, longfunctietest, röntgenfoto's, PET-scan.

Dan komt die éne dag, die dag van het eindoordeel. "Ja, je hebt het. Maar wees niet bang, het is niet dodelijk, het lijkt niet op kanker, het is alleen wel chronisch". Dus je treft het nog en je bent best wel blij met de uitspraak, eindelijk weet je wat je hebt. Op mijn vraag of ik nog wat aan medische fitness kon doen, kwam het antwoord: "Ja, prima. Als je maar niet denkt dat het helpt".

Dat laatste antwoord was tevens de start van een periode dat ik de maatschappij dan wel eens zou laten zien hoe ver je met training kan komen. Ik stelde het ene einddoel na het andere. Zo nu en dan zelfs bijna zweet op mijn kop, maar uiteindelijk moest ik elk mooie doel weer laten vallen. Net op de goede weg, net weer wat hoop, maar net weer te veel ingespannen en leeg is de accu. Alle fut er uit en balen als een stekker.

De fase waar ik nu in zit geeft me goede hoop, maar is wel moeilijk. Ik heb ingezien dat ik het niet alleen kan. Sinds een paar weken heb ik de hulp van een haptonoom aanvaard. Veel praten, gedwongen worden om antwoorden te geven. Antwoorden die je eigenlijk wel wist, maar niet hardop uit durfde te spreken. Bewust worden van je lichaam, met alle seinen die het soms geeft. Aanvaarden dat je lichaam soms niet verder kan presteren ook al wil je nog zo graag. Dus bij fitness geen doel meer stellen, maar gewoon lekker bezig zijn. Klinkt leuk, maar het is wel een kwestie van wennen. Doelloos ronddobberen in de branding van je ziekte. Maar . .

Er schijnt nog een fase aan te komen. Een fase dat je went aan het feit dat je niets aan je zelf verplicht bent. En daarna nog de beste fase, namelijk dat het leven dan weer een stuk leuker wordt. Je hoeft niet op een holletje te lopen om daarna te struikelen, maar je stapt gewoon rustig door. Letterlijk en figuurlijk.

Ik ben benieuwd hoeveel fases er nog zullen komen, voordat we aan de laatste en beste fase toe zijn.