

+-

# **D R U K**

**Remko Dijkstra**

Afbeelding omslag: Anna Woszczenko



# INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding 7

2. Verdieping 13

*De Ziekte van Pfeiffer en MS 16*

*Myeline 17*

*Hitte- en temperatuurgevoeligheid bij MS 19*

*Melatonine 20*

*Hoogtestagestages en EPO 22*

*Caisson-ziekte 23*

3. Wat is druk? 25

*Homoniemen, homofonen en homografen en  
synoniemen 29*

*Diabetes 30*

*Fijnstof 31*

## 4. De fysieke invloed van druk op MS 33

*Het menselijk brein en MS 34*

*Cerebrale parese 37*

*Ataxie en een sleepvoet 40*

## 5. Klimaatverandering en de gevolgen voor mensen met MS 43

*Het natuurlijke broeikaseffect 45*

*Hittestress en warmte-intolerantie 47*

*Thermosensiviteit 49*

## 6. Wat doet MS in je hoofd? 51

*De rouwcurve 52*

*Stress 53*

*Adrenaline, noradrenaline en cortisol 54*

*Cognitie en MS 57*

## 7. Druk van binnenuit en van buitenaf 59

*De pleaser en het enneagram 60*

*Een burn-out 62*

*Oververmoeid 65*

## 8. Perfectionisme 69

## 9. Depressie 73

*Een fysieke depressie 74*

*Een psychische depressie 76*

*De relatie tussen een fysieke en een psychische depressie 78*

*Winterdepressie en de poolnacht 78*

10. Tips en tops 81

*Minimaliseren ecologische voetafdruk 82*

*Cognitieve gedragstherapie 85*

*Mindfulness 88*

11. Ter afsluiting 91

*De Maagdenburger halve bollen 92*

*Het fenomeen van Uthoff 94*

En, nu ik! 97

*De natteboltemperatuur 100*

Addendum  
Progressieve vormen van MS 103



# Hoofdstuk 1

## Inleiding

“Als je honderd keer zegt dat je het druk hebt, wordt het natuurlijk ook niet rustig.”; Loesje® zei het al op één van haar posters. En, min of meer in hetzelfde straatje: Als je de tijd hebt om drie keer achter elkaar ‘druk’ te kunnen antwoorden op de vraag hoe het met je gaat, dan heb je het niet echt druk. Met andere woorden: Druk heb je voor een groot deel zelf in de hand en is dus in zekere mate een eigen keuze. Tuurlijk hebben we het allemaal weleens druk, op piekmomenten, niet structureel. En, heb je het wel altijd druk, dan doe je toch echt iets verkeerd. Neem eens rustig de tijd om dit boek te lezen. Verschuil je niet achter beweringen als ‘geen tijd’. Tijd kan je maken. Er bestaat een groot verschil tussen ‘geen tijd’ en ‘geen prioriteit’. En, na het lezen van dit boek, zal je merken, dat je meer vrije tijd hebt dan je dacht. De investering verdient zichzelf dus terug.

Dit is mijn derde boek in een serie van drie, beginnend met het boek *Inspiratie*, waarin ik mijn persoonlijke ervaringen in een leven met Multiple Sclerose (MS) beschrijf, gevolgd door het boek *Rust*, dat enerzijds doorgaat op die MS-ervaringen, maar dat in de tweede helft volledig objectief verhaalt over 'rust' en over de manieren om dit te vinden. En, de trilogie sluit ik af met het boek *Druk*. In feite is dit boek, waarin ik bijna helemaal vasthoud aan een puur objectieve benadering, een vervolg op dat boek *Rust*, in die zin dat ik dieper inga op de oorzaken van onrust. En, ik in de publicatievolgorde de logica volg van puur subjectief, via een mix, naar puur feitelijk. Maar, evenzo is dit boek als het ware een uitgebreide inleiding op *Rust*, want de behoefte aan rust ontstaat pas als je het gevoel hebt het te druk te hebben.

Hiermee zeg ik trouwens niet, dat dit het laatste boek is, dat ik schrijf. Maar, een trilogie heeft nu eenmaal maar drie delen. En, om nou meteen de ambitie van een soort van encyclopedie met 26 delen te ontplooien of de uitgebreidheid van de verzamelde werken van de Nederlandse historicus Loe de Jong na te streven, dat was me net iets te veel van het goede. Vooreerst maar een trilogie; daarna zie ik wel weer. Als ik overigens doorga in dit tempo, dan eindig ik nog wel met een rijkge vulde boekenkast met titels op mijn naam. Maar, tempo was één; inhoud was twee. Aan ijver geen gebrek; de beperkende factor zou wellicht inspiratie worden. Ach, gelukkig hoefde ik op dit moment niet verder te denken dan een trilogie en dit was al het derde boek. En, ik had mezelf voor dit boek ruim de tijd gegeven. De komende iets van vijf jaar hoefde ik me niet opgejaagd te voelen. En, mocht het boek nou toch eerder klaar zijn, dan is dat alleen maar mooi, al geeft dat misschien ook weer de druk van het beginnen aan weer een volgend boek. Maar, door mijzelf in dit kader geen enkele druk op te leggen, geeft bovenal rust. Hier ligt een belangrijke oorzaak van mijn rust: Geen innerlijke druk. Maar, daarover verderop meer. En, mocht ik er nou toch langer over doen, dan had ik daar vast een goede reden voor. Kennelijk had ik dan iets beters en/of leukers te doen. Of, was het weer vaak gewoon te lekker om de hele dag binnen achter mijn laptop te gaan zitten'. Of, en ik hoop van harte dat dit



niet het geval is geweest, fysiek ben ik zoveel minder, tijdelijk of structureel, dat het typen erg moeilijk en traag ging. Geen druk.

Overigens blijkt achteraf, nu ik de laatste punt op papier zet, dat die 5 jaar helemaal niet zo'n verkeerde inschatting was. Op een paar maanden na, kom ik hier precies op uit. Ach, vooral wijsheid achteraf.

Maar, waarom de titel Druk? Uit oogpunt van chronologie zeker geen logische keuze. Ik heb twee redenen. Druk betekent in de eerste plaats: niet rustig. In een werksituatie betekent dit vaak: niet kunnen ontspannen. Oftewel: Stress. En dan de ongezonde of destructieve variant. Een veelgehoorde, logische maar ook moeilijke oplossing is dan: Slimmer werken. Makkelijker gezegd dan gedaan. Andere populaire vaardigheden in dit kader zijn: Goed plannen, de baas zijn over je eigen agenda, de juiste prioriteiten stellen en grip houden op je baan. Vaak hoor je dan, dat je het maar eens een beetje rustig aan moet doen. Maar, juist die onaflatende gedrevenheid heeft je gebracht waar je nu bent. Moeilijk! Wat nu? Gelukkig hoeven dergelijke veranderingen niet ineens of allemaal tegelijk. Gewoon rustig aan en stap-vóór-stap. En, dan is de eerste en meest moeilijke stap: Neem wat afstand van je werk. Je werkt om te leven, en dat is wat anders dan dat je leeft om te werken. De één doet dit door 's avonds na het werk of in het weekend met het verstand op nul te relaxen; een ander leeft zich uit in sport of ontspant met vrienden in de kroeg. Meer praktische handvatten: Jij bent de baas over jouw agenda: Laat je niet afleiden door allerlei telefoontjes en e-mails, en laat niet meteen al je werk uit handen vallen als je baas met een nieuw verzoek komt. Houd je niet primair bezig met het blussen van brandjes, temeer omdat deze vaak na verloop van tijd vanzelf doven. Doe de dingen die jou relatief veel energie kosten, op die momenten dat je relatief veel energie hebt, bijvoorbeeld in de ochtend. Nog zo'n praktisch handvat: Zie je ergens tegenop, begin daar dan mee, en blijf dit niet hele dag voor je uitschuiven. Ooit moet het toch en voordat het af is, kan je je toch niet lekker ontspannen. Dan maar liever in de ochtend doen, als je in de regel ook wat meer energie hebt. Een tweede wijze les, enigszins in het verlengde van het voorgaande: Durf 'Nee' te zeggen. Zo houd je de

regie over je eigen agenda. En, zo voorkom je dat je agenda volstaat met zaken waar je eigenlijk geen tijd voor hebt en zaken die helemaal niet of niet zo belangrijk zijn. Ook weer in het verlengde van de twee lessen hiervoor: Stel prioriteiten. Doe je taken niet puur op basis van deze prioriteiten, maar geef ook ruimte aan werkzaamheden die wel degelijk belangrijk zijn, maar die wellicht wat minder urgent zijn. Dit zorgt voor een welkome afwisseling, het maakt je werk leuker en je verhoogt ook nog eens de kans op promotie, doordat je je kunt profileren met bijzondere projecten.

Tot zover de ene betekenis van 'druk': Allerlei karweitjes moeten doen in te weinig tijd. Maar, druk betekent ook "De kracht die per oppervlakte-eenheid wordt uitgeoefend."; een meer natuurkundige uitleg. Heel specifiek kijk ik in dit boek naar *luchtdruk*. In het verlengde hiervan: De belangrijkste oorzaak van luchtdruk en daarmee van de zwaarte van lucht, is luchtvochtigheid. Luchtvochtigheid is de hoeveelheid vocht in de lucht. De luchtvochtigheid wordt meestal uitgedrukt in de relatieve luchtvochtigheid. Dit is het percentage van de maximale hoeveelheid waterdamp die de lucht, bij de gegeven temperatuur en luchtdruk, kan bevatten. Bij een relatieve vochtigheid van 50 procent bevat de lucht bij de heersende temperatuur de helft van de maximaal mogelijke hoeveelheid waterdamp. Een relatieve luchtvochtigheid van 100 procent betekent dat de lucht de maximale hoeveelheid waterdamp bij een bepaalde temperatuur bevat.

Als de temperatuur van de lucht daalt, neemt haar relatieve vochtigheid toe (immers, de koudere lucht heeft een lagere maximale opnamecapaciteit. Wiskundig gezien, neemt dus de noemer van de breuk af en daarmee de uitkomst toe. Op een bepaald moment kan de temperatuur worden bereikt waarbij de relatieve vochtigheid gelijk is aan 100 procent. Men noemt dit het dauwpunt. Bij verdere afkoeling begint de waterdamp te condenseren tot waterdruppels (regen) of te bevriezen tot ijskristallen (sneeuw) bij temperaturen beneden 0°C. De relatieve luchtvochtigheid en temperatuur zijn dus omgekeerd evenredig. Als de temperatuur van de lucht stijgt, kan er meer waterdamp worden opgenomen, omdat de moleculen in de lucht verder van elkaar zitten, en neemt de relatieve vochtigheid dientengevolge af (immers, de

noemer in de breuk wordt groter). M.a.w.: Als de temperatuur stijgt, stijgt in potentie de luchtdruk doordat de lucht meer waterdamp kan bevatten en gaat de (relatieve) luchtvochtigheid omlaag! Daarom kan je bij een wintersport hoog in de bergen ook vaak genieten van een heerlijk zonnetje terwijl de wolken onder je hangen. De lucht voelt er droog, in die zin dat de luchtvochtigheid er laag is.

In het dagelijks leven spreken we vaak van (een hoge of juist lage) luchtvochtigheid, meer in absolute termen. Maar, eigenlijk zouden we dit dus moeten relateren aan de maximale opnamecapaciteit van de lucht. Aan de andere kant, je merkt zelf wel, als je naar buiten gaat, of het al dan niet klam aanvoelt. Daar is geen maximale waarde of zo voor nodig. Maar, strikt genomen zou dit dus wel moeten.

*NB* Dit verklaart bijvoorbeeld ook waarom ik me in binnenzwembaden, en al helemaal in sauna's, zo benauwd en sloom voel: De temperatuur is er hoog, er zit veel (veelal warm) water in de lucht, de lucht voelt zwaar, de luchtdruk is hoog (en de relatieve luchtvochtigheid is laag). Vandaar ook dat ik me in een dergelijke omgeving ook minder goed voel. En, daarin sta ik niet alleen: De meeste mensen met MS vermijden hete baden, warme douches en verwarmde zwembaden.