

GISSELLA HEEFT EEN TRAAAG WERKENDE SCHILDKLIER

'Ik kwam 56 kilo aan'

Het duurde jaren voordat Gissella (52) wist wat er met haar aan de hand was. Maar dankzij een mix van medicijnen en een aanpassing van leefstijl heeft ze haar traag werkende schildklier nu onder controle.

Gissella: "Eind twintig was ik, toen ik wat begon te kwakkeken met mijn gezondheid. Ik merkte vooral dat ik wat zwaarder werd. In het begin bedenk je nog allerlei oorzaken. Sportte ik misschien wat minder? Nee toch? Als sportdocent stond ik voor de klas en op evenementen. Ik was daarnaast manager Health Center bij een hotelketen, wat veel energie kostte. De vraag of ik minder lichaamsbeweging had, viel hiermee af. At ik de laatste tijd misschien anders dan normaal? Ik wist het niet. Op een gegeven moment had ik wel door dat ik vooral vocht vasthield. Ik voelde me één grote spons. De weegschaal gaf elke week méér aan. Niet normaal. Daarnaast kreeg ik allerlei andere vage klachten. Ik had last van rare hoofdpijnen en mijn zicht verminderde. Mijn maag en darmen werkten niet zoals ze zouden moeten. Ook was ik moe. Hondsmoe. Ik woonde destijds in een appartement op de eerste etage. Om daar te komen, moest ik twee trappen op, van elk twaalf treden. Dat lukte me alleen als ik onderweg vier keer stopte om uit te rusten. Vaak kwam ik buiten adem boven en moest ik echt even bijkomen. Dit herkende ik totaal niet van mezelf. Ik was juist altijd fit en actief. Uiteraard ben ik met mijn klachten naar de huisarts gegaan. En ik ben ook op alles getest: diabetes, de ziekte van Pfeiffer, bloedarmoede. Niks van dat alles."

Wilskracht

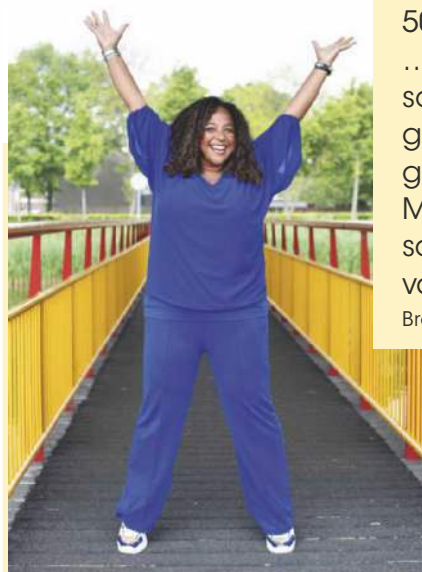
"Ondertussen probeerde ik 'gewoon' door te leven en zo goed en kwaad als dat ging de dingen te doen die ik wilde en moest doen. Dat lukte redelijk op wilskracht. Tot ik

tijdens een vakantie op Madeira echt tegen mijn grenzen aanliep. Het was nota bene onze huwelijksreis. Mijn man Rogier en ik waren net getrouwd en we hadden een prachtig hotel geboekt boven op een berg. Een magnifieke plek, superromantisch. Het enige nadeel: als je iets wilde ondernemen, moest je die berg af en weer op. Normaal gesproken voor ons geen enkel probleem. Maar nu... Kijk, dat iemand moeite heeft met een berg oplopen, daar kan ik nog inkomen. Maar ik had zelfs moeite om naar beneden te komen. Voor mij was dat net zo zwaar als naar boven gaan. Ik kon geen voet meer voor de andere zetten. Ik heb het niet gemeten, maar vermoed dat mijn hartslag wel tweehonderd was. Ik was zo moe. Die vermoeidheid is onbeschrijfelijk. Rogier was lief en bezorgd. Hij dacht aan een hartinfarct en vroeg nog: 'Voel je druk op de borst?' Nee, dat was het allemaal niet. Maar wat dan wel? Een levensbedreigende ziekte of misschien een tumor, je denkt aan de ergste dingen."

Klein maar belangrijk

"Na die vakantie heb ik meteen weer aan de bel getrokken bij de huisarts. Ik kon vrijwel niks. Sportlessen geven lukte me ook niet meer. Als manager tijgerde ik me bijna letterlijk door de dag. Omdat er geen alternatief werk was, belandde ik op een gegeven moment in de ziektewet. Mijn leven lag nagenoeg stil. Extreem vermoeid was ik. Als ik 's ochtends wakker werd, zag ik als een berg op tegen de dag die nog moest starten. Een heel naar gevoel.

De huisarts stelde voor om de werking van mijn schildklier te laten testen. Gek genoeg deden ze dat toen nog niet bij mensen van dertig jaar of jonger. Domweg omdat verondersteld werd dat schildklierproblemen bij deze groep minder voorkwamen. Uit mijn bloedwaardes kwam meteen naar voren dat ik een traag werkende schildklier heb. Hypothyreoïdie is de medische term. De schildklier is een vliedervormig orgaan en bevindt zich direct boven het kuiltje in



'Ik hield vooral vocht vast, ik voelde me één grote spons'

je hals. Het is niet groter dan een euro. Weliswaar is het maar een klein onderdeel van je lichaam, wél een heel belangrijke. De schildklier is namelijk de regelaar van je energiehuishouding. Vergelijkbaar met de thermostaat die de temperatuur in huis regelt. Als de schildklier te weinig schildklierhormonen aanmaakt, gaat je gehele energiebalans omlaag. Je wordt moe, krijgt het koud, komt aan of krijgt last van concentratieproblemen. Helaas zijn dit allemaal algemene klachten die ook bij andere aandoeningen en ziektes kunnen

WIST JE DAT...

... een **goed werkende schildklier** hormonen aanmaakt die belangrijk zijn voor de stofwisseling, groei en geestelijke ontwikkeling?
 ... ongeveer **700.000 mensen een schildklierandoening** hebben en patiënten met een langzaam werkende schildklier met ruim 500.000 de grootste groep vormen?
 ... het lang kan duren voordat een schildklierandoening wordt vastgesteld? Dit komt omdat veel mensen geen specifieke symptomen hebben. Met een **gerichte bloedtest** is een schildklierandoening gemakkelijk vast te stellen.

Bron: Nivel 2022

horen. Daarom is bloedprikken zo belangrijk. Daaraan kun je zien dat er iets mis is met de schildklier. In mijn geval maakte mijn schildklier te weinig schildklierhormoon aan en dat moest ik dus in de vorm van een medicijn gaan slikken."

Heel persoonlijk

"Een pilletje dus. Een pilletje voor de rest van je leven. Makkelijker gezegd dan gedaan. Want de juiste medicatie-instelling luistert heel nauw. Eigenlijk is het een kwestie van beginnen met het slikken van de laagste dosis en dan na zes weken bloedprikken en kijken wat je waardes zijn en belangrijker nog: of je je goed voelt. En dus de juiste dosis te pakken hebt. Het is heel persoonlijk. Wat voor de een werkt, werkt voor de ander nauwelijks.

Bij mij duurde het best lang – zeker twee jaar – voordat ik dacht: hé, ik heb wat langer energie. Ik kan die trap thuis eindelijk in één keer op zonder pauze. Het is ook niet zo dat als je eenmaal een bepaalde dosis hebt, dit voor de rest van je leven werkt voor jou. Soms kan het zijn dat je meer nodig hebt of minder. De kleinste dingen kunnen het medicijngebruik al verstoren, zoals stress of een ander eetpatroon. Je moet als

>

'Op een dag dacht ik: nu is het afgelopen. Ik moet mijn eigen leven weer gaan managen'

schilddklierpatiënt in elk geval goed leren luisteren naar je lichaam. Het leren lezen. Je steeds afvragen: is het de schildklier die nu zorgt voor vermoeidheid of heb ik te veel stress? Komen die extra kilo's door de overgang of doet de schildklier niet wat-ie moet doen? Als ik twijfel waar het aan ligt, houd ik het een tijdje bij, schrijf ik op hoe ik me voel of wat anders verloopt. Wat bij mij altijd een duidelijk signaal is, is sluimerende aanhoudende lusteloosheid. 's Ochtends opstaan en dan denken: dit is een lange dag, hoe sla ik me erdoorheen? Als ik dát denk, weet ik: het is tijd om weer een afspraak te maken met de specialist om bloed te prikken en naar de instelling van mijn medicijn te kijken."

Controle terugpakken

"Toen ik de medicijninstelling op orde had en me wat beter voelde, kreeg ik weer zin om dingen te ondernemen. Toch was voor mij de ellende nog niet voorbij. Door die traag werkende schildklier was ik in totaal 56 kilo aangekomen. Een samenloop van de aandoening en het abrupt moeten stoppen met het hoge sportniveau waarop ik functioneerde. Vreselijk vond ik dat. Vooral omdat ik er niks aan kon doen. Ik wist bijna zeker dat andere mensen dachten: o, ze snoept waarschijnlijk de hele dag door. Niks was minder waar. Ik heb een gemengde achtergrond. Mijn vader was Antilliaans en mijn moeder half Nederlands en half Italiaans. Temperament en lekker eten zitten dus echt in mijn genen. Maar ik ben opgegroeid met de roze koeken achter slot en grendel. 'Eet in plaats daarvan maar een appel', zei mijn moeder altijd. Natuurlijk wilde ik afvallen en probeerde ik uit wanhoop allerlei diëten. Ik was misschien wel iets te veel bezig met mijn lichaamscontouren. Net als met de kinderwens die ik had. De endocrinoloog waarschuwde me:

'Houd er rekening mee dat het in jouw geval allemaal niet zo snel gaat en misschien wel helemaal niet lukt.' Een traag werkende schildklier kan vruchtbaarheid bemoeilijken. Toen ik me eenmaal had neergelegd bij het lot, werd ik gelukkig wél vrij snel zwanger en kreeg ik onze zoon Rodrigo, hij is nu alweer veertien jaar.

Na die zwangerschap ben ik weer gaan werken. Mijn oude baan heb ik opgegeven. Het fysiek en actief lesgeven ging niet meer. In de tussentijd deed ik wel een opleiding sportpsychologie en werkte ik als zelfstandig adviseur in duurzame mobiliteit, arbeid en gezondheid voor overheidsinstanties. Daarnaast ben ik tegenwoordig ook algemeen bestuurslid bij de FNV en bekleed ik vanuit die functie een zetel in de SER. Ik houd me bij voorkeur met gezondheid, vitaliteit en veerkracht bezig. Iets waar ik levens- en werkervaring in heb. Want al had ik mijn leven als moeder, echtgenoot



WIST JE DAT...

... pasgeborenen via de **hieprik** worden gescreeend op een groot aantal ernstige, aangeboren ziekten, waaronder op een schildklieraandoening? ...er een **schilddklier-telefoon** bestaat? Hier kun je terecht voor een luisterend oor, informatie en vragen: 085-300 18 00. Of kijk op Schilddklier.nl

en zelfstandig adviseur best goed op de rit, ik was niet blij met mijn lichaam en die enorme hoeveelheid extra kilo's. Het voelde uitzichtloos, waardoor ik maar niet in actie kwam en mijn lichaam onterecht nog meer verwaarloosde. Op een dag was ik mijn inactieve houding zat. Dat alsmaar in die slachtofferrol hangen. Zo van 'het is me overkomen, ik kan er niks aan doen en waarom is mij dit overkomen'. Wat schiet je ermee op? Ik dacht: nu is het afgelopen. Ik moet mijn eigen leven weer



'Als ik denk: hoe kom ik de dag door, is het tijd om weer bloed te prikken'

gaan managen en de controle terugpakken. De endocrinoloog zei al die tijd al tegen me: 'Jij moet zelf iets gaan doen. Zolang je niets onderneemt, zal er ook niets gaan veranderen.'

Stap voor stap

"Mijn start was een miniwandeling. 's Avonds in het donker zodat niemand me zag. Die miniwandeling bouwde ik uit tot elke dag een uur. Steeds sneller en langer. Ik werd fitter, ging automatisch ook bewuster eten. Geen dieet of shakes, maar gewoon een boterham. Volledig volgens mijn eigen Gissella-principe: stap voor stap. Veel gezonde dingen eten die wel extra lekker zijn. Af en toe neem ik een stuk chocola of eet ik een patatje met mayo of pindasaus. Dat compenseer ik dan door op andere momenten voor gezond te kiezen en op vaste tijden te bewegen.

Heel langzaam, zeg maar gerust tergend langzaam, verdwenen de extra kilo's. Ik heb daar echt jaren over gedaan. Maar ik had afgesproken met mezelf dat ik geen haast had, het ging om het resultaat, mijn resultaat. Het is in mijn geval dus echt een kwestie van anders leven, andere keuzes maken. Maatje 36 had ik toen niet en heb ik nu ook niet. Wellicht sluit ik nu ook niet naadloos

aan in alle schema's en grafiekjes, maar ik voel me goed, fit, bruis van de energie en ben tevreden met hoe ik eruitzie en wat ik allemaal kan en doe. Ik tel mijn zegeningen. Ik heb echt wat zware jaren achter de rug, maar vind mezelf nu een leuke, actieve moeder en echtgenoot. Ik heb mijn leven weer helemaal terug."

Juiste balans

"Met die langzaam werkende schildklier blijft het nog steeds zoeken naar de juiste balans. Het gaat een tijdlang goed en dan ineens voel je dat je op een verkeerd spoor zit. De lijntjes met mijn endocrinoloog zijn gelukkig kort. Wanneer ik denk dat mijn medicijnhoeveelheid moet worden aangepast, prikken we bloed en schaven we waar nodig bij.

Mijn schildklieraandoening beperkt me niet of nauwelijks. Sommige dingen gaan langzamer, mijn concentratie blijft een dingetje, maar ik kan alles. Alleen moet ik het in mijn eigen tempo doen. Ik ben ook niet zielig. Die schildklier kan een naar, vervelend ding zijn. En je kunt er doodziek van worden. Maar als je er een balans in hebt gevonden, is het leven met een langzaam werkende schildklier goed leefbaar." ♥

ONBEKENDHEID

Er is nog steeds heel veel niet bekend over de schildklier en schildklierklachten. Bij patiënten, maar ook bij professionals zoals huisartsen. Lang niet altijd denken zij aan een bloedonderzoek om de werking van de schildklier te testen. Terwijl de schildklier met het schildklierhormoon vrijwel alle organen van het lichaam beïnvloedt, zelfs tot op celniveau. Het duurt altijd even voordat medicijnen voor iemand met bijvoorbeeld een langzaam werkende schildklier optimaal zijn ingesteld. En dan nog moet hij of zij alert zijn. Want kleine dingen kunnen al triggers zijn om de (kunstmatige) hormoonopname te verstoren. Denk aan stress, voeding of supplementen.

DE SYMPTOMEN

Symptomen van een **traag** werkende schildklier: het snel koud hebben, vermoeidheid, zwaarder worden, traagheid in denken en handelen, verstopping, spierzwakte, spierpijn en stijfheid in armen, benen en heupen, droge, koude en een bleekgele huid, uitvallend haar, oppervlakkige ademhaling, benauwdheid, hartklachten en gewrichtspijn.

Een schildklier kan ook te **snél** werken. Symptomen daarvan zijn: diarree, vermoeidheid, gewichtsverlies, snelle hartkloppingen, zweten, menstruatiestoornissen, slapeloosheid, krachtverlies in spieren, kortademigheid bij inspanning, soms geïrriteerde of uitpuilende ogen, nervositeit, angstig en geïrriteerdheid.

Reageren?
Heb jij ook een ernstig of onbekend gezondheidsprobleem en wil je je verhaal delen? Mail het dan post@vriendin.nl