Fit en ontspannen door een operatie heen

Mijn pre-operatieve plan (en herstelprotocol)



www.richarddeleth.com

Fit en ontspannen door een operatie heen

Mijn pre-operatieve plan (en herstelprotocol)

De intentie van dit document is om je bewustzijn rondom het zelfherstellend vermogen te vergroten

Ook om je bewust te maken van je eigen invloed op je genezing en het herstelproces. Je lichaam zal (na een ingreep) altijd willen helen, en jij hebt daar een grote invloed op, door middel van jouw voeding, supplementen, positieve gedachten, positieve emoties, aandacht, ademhaling en visualisaties.

Gebruik dit document waarin ik mijn ‘helende reis’ beschrijf als inspiratiebron en pak eruit wat voor jou goed voelt (en laat de rest lekker voor wat het is :). Het is mijn intentie dat de inhoud bijdraagt aan empowerment op het gebied van persoonlijke heling in de context van een operatieve ingreep.

Inhoud

5 Het ontstaan van dit document

7 Misschien is een operatie wel te voorkomen, toch?

9 Spirituele betekenis liesbreuk

10 Pre-operatie-plan

19 De dag van mijn operatie

23 Post-operatie-plan

25 Lijf als tempel

26 Groei en wees dankbaar

Het ontstaan van dit document

Op donderdag 13 februari 2025 ging ik voor het eerst in mijn leven compleet onder zeil (algehele anesthesie). En jeetje, wat vond ik dit enorm spannend.

Waar was ik dan bang voor?

Wil je het eerlijk weten? Ik was niet bang voor de operatie of voor het herstel, maar wel voor het verlies van controle door de algehele verdoving. Of nog specifieker: ik was vooral bang om niet meer wakker te worden (spoiler alert: ik ben weer wakker geworden, want anders kon ik dit niet typen). Misschien was ik trouwens helemaal niet bezig met het herstel na de operatie, omdat ik vooral de halte ervoor zo spannend vond en voor mijn gevoel moest zien te overleven. Daar ging al mijn aandacht en focus heen.

Bovenstaande gevoelens en emoties (angst!) waren een uitnodiging om met mezelf op verschillende niveaus aan de bak te gaan. Mijn doel was om fysiek, mentaal en emotioneel zo fit mogelijk de operatie in te gaan. Want hoe fitter de mens, hoe voorspoediger de vitale parameters tijdens de operatie en hoe sneller het herstel (en veel minder kans op complicaties).

Ik deel mijn proces graag met jou, zodat anderen er mogelijk ook van kunnen profiteren. Want de reguliere acute geneeskunde is magisch, maar geeft je verder geen holistische fysieke, mentale of emotionele ondersteuning. Dat mag je zelf uitzoeken.

En dat heb ik voor mezelf gedaan, en ik deel mijn route graag met jou. Hopelijk kunnen er zo veel meer mensen profiteren van deze kennis en wijsheid, zodat mijn kleine ingreep een veel groter en hoger doel dient.

Misschien de belangrijkste vraag die nog in je hoofd zit: ‘Richard, waarom moest je geopereerd worden?’

Het korte antwoord: aan een liesbreuk rechts. Helaas kon ik geen nieuw lies-contract krijgen (humor als medicijn, excuus).

Het langere antwoord: verleden jaar oktober deed ik met mijn personal trainer Jaap mee aan de Hyrox Games in de RAI in Amsterdam. Een combinatie van krachttraining en cardio, dus 8 verschillende krachtoefeningen steeds afgewisseld met 1 kilometer hardlopen. Ik stel mezelf namelijk ieder jaar het doel om mijn levensjaar (15 oktober ben ik jarig) zo vitaal mogelijk af te sluiten. De Hyrox Games leken me dus een gepaste uitdaging.

De trainingen waren enorm pittig en afzien. Het was fysiek over op beast-mode en soms voelde het echt als overleven als ik er aan het einde van een training helemaal doorheen zat. Wat dat betreft is mijn mind sterker dan mijn lichaam, en blaas ik mezelf soms blijkbaar letterlijk op (toch ligt de oorzaak vanuit spiritueel perspectief op een heel ander thema, maar daarover later meer).

Uiteindelijk behaalden we op 13 oktober 2024 in de RAI te Amsterdam een prima eind-tijd (1 uur en 9 minuten), maar was het me ook opgevallen dat ik in het trainingsproces wat vocht in mijn rechterlies had gekregen (althans, ik dacht dat het vocht was). Achteraf bekeken heb ik dus met een liesbreuk aan de Hyrox Games meegedaan.

Na de Hyrox Games besloot ik 2 weken rust te houden, zodat mijn lijf kon herstellen en het vocht in mijn lies hopelijk zou wegtrekken. Dit gebeurde niet, en ik kreeg zelfs iets meer last van pijn in mijn rechterlies. Ik besloot ter check maar even langs de huisarts te gaan. Ik vertelde hem mijn hypothese over vocht en overbelasting, en dat het in mijn optiek geen liesbreuk was. ‘Nou, goed, laten we eens even kijken’, waren zijn woorden. Bij het laten zakken van mijn boxershort zei hij gelijk ‘Ja, dat is een kleine liesbreuk.’

Wat zijn de opties vroeg ik aan hem. Zijn magische woorden waren toen: ‘dit ga je zonder mes niet herstellen.’

Het waren net die woorden die ik niet wilde horen. Ik baalde enorm.

Ik wil niet geopereerd worden.
Ik wil niet onder zeil.
Ik wil de controle niet kwijtraken.

Kak.

Misschien is een operatie wel te voorkomen, toch?

Eigenwijs als ik ben legde ik me niet meteen bij een operatie neer. Beter gezegd: bang als ik was wilde ik alle andere opties uitzoeken om niet onder het mes te moeten.

Ik maakte een afspraak bij een goede osteopaat. Mijn hoop was dat hij het manueel kan 'terugduwen' of herstellen. Na een minuut op zijn behandeltafel was ook zijn conclusie: 'Nee, dat moet echt operatief hersteld worden.'

Helder. Het was het punt dat ik me moest overgeven aan mijn lot. Dan maar opereren, maar wel graag bij de beste chirurg :-)

Door mijn leefstijlplatform OERsterk heb ik enorm veel persoonlijke lijntjes met artsen, waaronder een chirurg en een anesthesist. Ik appte de chirurg met de vraag: 'Ik heb een liesbreuk en moet geopereerd worden. Weet jij de beste chirurg voor deze klus?'

Na een rondvraag in haar netwerk kwam de chirurg Ine Burgmans naar voren, die op het laparascopisch opereren van een liesbreuk gepromoveerd was (laparascopie betekent dus niet meer een grote snee in de lies, maar 3 kleine sneetjes rondom de navel waardoor met buizen en een camera de klus met veel minder 'schade' gedaan kan worden). Ze werkt in het liesbreukcentrum in Zeist, onderdeel van het Diakonessenhuis, en ze is inmiddels ook directeur van Diak Clinic.

Ik maakte begin december 2024 een afspraak op de poli voor een intake van 10 minuten. Ook zij zag gelijk dat het een liesbreuk was en liet de keuze om te opereren aan mij over (de kans op inklemming is slechts 2 procent in 7 jaar, dus later opereren of niet opereren kan natuurlijk ook. Het is altijd een vrije keuze, alleen heb je bij een inklemming geen vrije keuze meer. Dan wordt het een spoed-operatie met een grotere snee). Aangezien ik er dagelijks last van had besloot ik door te pakken.

De wachtlijst voor een operatie is gemiddeld zo'n 6-7 weken. In Nederland zijn er maar liefst 30.000 liesbreuken per jaar, waarvan 88 procent bij mannen is en slechts 12 procent bij vrouwen. Door de mannelijke anatomie (de zaadstreng die in het lies-kanaal loopt) is er bij mannen een veel grotere kans op zwakte bij drukverhoging, en dus een breuk.

Ik moest qua planning vooral rekening houden met de data van mijn OERsterk theatertOER. In februari had ik 18 dagen hersteltijd tussen de voorstelling in Zwolle en de voorstelling in Nieuwegein (28 februari). Aangezien chirurg Burgmans op donderdag opereert, werd het donderdagmiddag 13 februari.

Op 12 februari zou ik een mailtje krijgen met de tijd dat ik in het ziekenhuis moest zijn. Vanaf begin december 2024 tot en met 13 februari dit jaar begon mijn projectje om mezelf zo ontspannen en fit mogelijk in Zeist te krijgen :).

Oja, van de anesthesist kreeg ik dit advies voor de operatie:

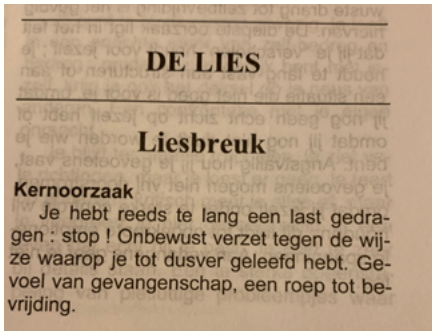


'Gewoon proberen te ontspannen?' Klonk logisch, maar het voelde heel anders in mijn lijf. Dus er was nog werk aan mijn emotionele winkel.

Spirituele betekenis liesbreuk

Voordat ik mijn pre- en post-operatie-plan met je deel, graag nog kort wat aandacht op de spirituele betekenis van een liesbreuk.

In het boek De Sleutel tot Zelf-Bevrijding van Christiane Beerlandt staat als ondertitel: Encyclopedie van de psychosomatiek. Psychologische kernoorsprong en kernoplossing van 1300 ziekten en andere verschijnselen.


DE LIES

Liesbreuk

Kernoorzaak

Je hebt reeds te lang een last gedragen : stop ! Onbewust verzet tegen de wijze waarop je tot dusver geleefd hebt. Gevoel van gevangenschap, een roep tot bevrijding.

Bij liesbreuk staat er als kernoorzaak:

Nu voelde ik mij afgelopen twee jaar ook gevangen in het complexe web dat mijn bedrijf OERsterk was geworden. Ik besloot daarom begin 2024 aan mijn team uit te spreken dat ik per 2025 met OERsterk ging stoppen. Die keuze had ik al uitgesproken voordat de liesbreuk verscheen, dus vanuit dit perspectief vond ik de liesbreuk overbodig ;-)

Aan de andere kant heb ik als kleine jongen en als mens altijd veel angsten en onzekerheden gehad, waaronder spreekangst en angst om de controle te verliezen. De eerste angst heb ik inmiddels geheeld en de tweede angst werd nu enorm getriggerd in een situatie waar je totaal geen controle hebt als je buiten bewustzijn wordt gebracht.

Toch voelde het ook als de juiste tijd om deze angst aan te gaan. Om het oude deel die 42 jaar in mij heeft geleefd te laten sterven, en om misschien wel opnieuw herboren te worden. Want hoe spannend ik het ook vond, ik voelde in iedere cel: ik moet dit gewoon doen, ik mag dit nu aangaan.

Pre-operatie-plan

Om met meer vertrouwen richting de operatie te gaan, bespreek ik graag mijn pre-operatie-plan met jou.
Misschien een open deur voor wie mij kent of volgt, maar een gezonde leefstijl is inmiddels een gewoonte. Voor wie mij niet (goed) kent: na mijn doctoraal geneeskunde besloot ik nog voor mijn artsexamen het reguliere medische systeem te verlaten. Ik startte een praktijk voor integrale geneeskunde (van 2008-2019) en schreef in 2012 mijn eerste bestseller OERsterk, wat tot een groot leefstijlbedrijf uitgroeide.
De afgelopen vijf jaar heb ik in de OERsterk Podcast veel nationale pioniers, experts en dwarsdenkers op het gebied van holistische gezondheid mogen interviewen.

Voeding

Het betekent dat ik minimaal 80 procent oervoeding eet (biologisch vlees, vis, groente, fruit, noten, zaden, kruiden en specerijen) en maximaal 20 procent de moderne voeding (waaronder brood, pasta, aardappelen, rijst en pakjes en zakjes). Ik drink nooit frisdranken en misschien eens per week een gin tonic.

In de basis zorg ik voor voldoende eiwitten, omdat het lichaam voor het grootste deel uit eiwit bestaat. Naast de voeding neem ik dagelijks één of twee StrongMe-eiwitshakes met creatine (**www.strongme.nl**). Op trainingsdagen neem ik altijd twee shakes, en op de andere (herstel)dagen slechts één.

Supplementen

Als basissupplement neem ik al jaren dagelijks vitamine D3, vitamine K2, omega 3-vetzuren, jodium, selenium, zink en magnesium. Gelukkig geen losse potjes, want ze zitten allemaal in een dagzakje Vitaily (**www.vitaily.nl**). Wel ben ik een week voor de operatie met Vitaily gestopt, omdat vitamine K2 en omega 3-vetzuren tijdens de operatie invloed op de bloedstolling kunnen hebben. Het medische systeem vraagt trouwens helemaal niet naar supplementen, alleen naar medicijnen.

Ook ben ik twee weken voor de operatie met hoge doseringen vitamine C gestart (CureSupport Liposomal Vitamine C 250 ml neutraal, 2x daags een vol dopje/maat-

cupje voor ontbijt en diner), omdat vitamine C een belangrijk onderdeel is van de aanmaak van collageen en bindweefsel. Ook is het belangrijk voor een goede werking van het onder andere het immuunsysteem.
Ook ben ik een week voor de operatie gestart met dagelijks een flesje oerbouillon (**www.oerbouillon.nl**), waarin bijna alle bouwstenen zitten voor het herstel van bindweefsel (dus het goed helen van de buikspier, huid en bindweefsels na een operatie).

Als laatste ben ik twee dagen voor de operatie Traumeel druppels (homeopathie) gaan nemen op advies van een orthomoleculair arts (2x daags 10 druppels, maar je kunt ook tabletten nemen, dus dan 2x daags 1 tablet). Hier zit ook Arnica in, wat een positieve uitwerking heeft op het verminderen van zwellingen na een operatie.

Beweging

Daarnaast ben ik vrij actief en kan ik slecht stilzitten. Natuurlijk helpt het dat ik gezondheidsondernemer ben met diverse bedrijven (dus er is altijd wat:), twee jonge kinderen heb en ook twee honden die dagelijks uitgelaten moeten worden. Dan heb ik het nog niet over de twee katten, twee konijnen en acht kippen in de achtertuin die dagelijkse verzorging nodig hebben. Weinig reden om veel stil te zitten dus, en een prima veiligheidspal voor het behoud van mijn spierekening.

Ik doe twee keer per week aan krachttraining, en tour met mijn OERsterk theatertOER door het land. Ik ben kortom over het algemeen een vrij bezig bijtje.

Ontspanning & Slaap

Qua ontspanning heb ik ook een goede balans. De basis is een goede slaap, want ik heb echt minimaal 7,5 uur slaap nodig voor mijn drukke leefschema (en zodat mijn gezin ook met mij in harmonie kan samenleven:). Verder is mijn agenda voor minimaal 80 procent gevuld met activiteiten en taken waar ik energie van krijg. Als ondernemer heb ik enkele competenties, maar vooral veel incompetenties en energielekken. Die laatste twee heb ik uitbesteed aan werknemers en ZZP-ers die hier wel competent in zijn (en er energie van krijgen). Zo kan ik vooral trouw blijven aan mijn essentie en dingen doen waar ik energie van krijg en blij van word.

Zingeving

Ik ervaar enorm veel zingeving als mens, echtgenoot, vader en ondernemer.
Het is mijn missie om de aarde vitaler aan mijn zoons Noah en James door te geven. De zoektocht naar een gezond en vervuld leven geeft me iedere dag zin om weer het bed uit te springen. Die levenslust gun ik ook ieder mens.

Mindset

Hier ligt mijn grootste winst. Als kind was ik vaak enorm angstig en onzeker. Ik was echt een hypochonder, dus misschien geen toeval dat ik later geneeskunde ging studeren (om meer grip en controle te krijgen). De afgelopen jaren heb ik enorm veel innerlijk werk en psychologische, mentale, emotionele en spirituele therapievormen gedaan om steeds vrijer te worden. Ik durf te stellen dat ik als mens prima functioneer (maar wat is echt normaal, he? :).

Sinds mei 2024 zit ik in het jaartraject van Gabor Maté, een Amerikaanse arts die in trauma is gespecialiseerd. Specifiek dan de impact van trauma op de fysieke en mentale gezondheid. Trauma is in zijn woorden de disconnectie van je authentieke zelf.

Dit jaartraject is vrij intens met wekelijkse sessies. Ook moet je gedurende dit jaar eens per maand een betaalde sessie bij een gecertificeerde Compassionate Inquiry-behandelaar ondergaan. In deze sessies met Alex Kiss heb ik aan mijn bange innerlijk kind gewerkt met betrekking tot de naderende operatie. Dit gaf al veel rust en inzicht.

Wat me verder enorm heeft geholpen is dat ik van de holistische chirurg Lidewij Hoorntje een op-maat-gemaakte-pre-operatie-meditatie ontving (zie de tekst op de volgende pagina).
Wil je deze meditatie liever beluisteren in plaats van lezen? Scan dan deze QR-code, en dan hoor je de stem van Lidewij zelf. Of **klik hier**.

pre-operatie
meditatie

Pre-operatie-meditatie

Hallo, en welkom bij deze meditatie die je zal helpen ontspannen, zodat je optimaal de operatie in- en doorgaat. Begin bij het vinden van een comfortabele houding, zittend of liggend. Voel dat je rug recht is en je schouders ontspannen. Sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling. Adem diep in door je neus en zucht langzaam uit door je mond... Nog een keer diep in door je neus en volledig uit...

Ga zo door en laat bij elke uitademing spanning los in je schouders, je buik, je rug, je benen, je armen. En terwijl je zo bewust ademt, voel hoe je lichaam zachter wordt en hoe je zo met je adem je gedachten ook wat tot rust kan brengen.
Laat je door je adem naar een plek brengen van diepe ontspanning. Want weet dat door jezelf nu toe te staan helemaal te ontspannen, jij jezelf optimaal ondersteunt voor het beste resultaat. In rust krijgt jouw zelfherstellend vermogen alle ruimte. Geef je zo in deze ontspanning over aan de intelligentie van jouw lichaam, en weet dat jij er door de jaren heen alles aandoet om jezelf zo goed mogelijk te ondersteunen. En weet dat nu bij deze ingreep dat dit tot uiting zal komen. Je bent gezond, fit en sterk en in totale ontspanning maak je ruimte voor optimale genezing en herstel.

En terwijl je zo ademt richt je je aandacht op het diepe vertrouwen in je lichaam en in het proces dat voor je ligt. Je hebt een bewuste keuze gemaakt voor deze operatie. Je bent omringd door deskundige handen met een chirurg die jouw welzijn vooropstelt. Je bent veilig. Je bent gedragen. En terwijl je inademt voel je vertrouwen.
En terwijl je uitademt laat je angst of eventuele twijfel los. En terwijl je zo weer inademt vul je jezelf met rust en terwijl je uitademt voel je ontspanning door je lichaam stromen.

En visualiseer nu jouw lichaam als een krachtig intelligent systeem dat perfect weet hoe het zich moet herstellen. Elke cel is doordrongen van helende energie, elke ademhaling brengt zuurstof, vitaliteit en prana. Zie hoe jouw lichaam zich nu al voorbereidt op een moeiteloos en prachtig herstel. Jouw immuunsysteem is alert en sterk. Jouw lichaam werkt samen met de medische zorg om jou het beste resultaat te geven.

En stel je ook voor hoe je wakker wordt na de operatie, met een gevoel van rust, vertrouwen en een diepe dankbaarheid voor jouw lichaam. Zie jezelf stralen, sterk en herstellend op een meest moeiteloze manier. Visualiseer hoe je liezen nu weer perfect gevormd zullen zijn en hoe je lichaam de nieuwe situatie volledig accepteert. Hoe soepel het genezingsproces verloopt. Voel de vreugde en de opluchting.
Het is goed.

En plaats dan nu een hand op je hart en voel de dankbaarheid voor de liefdevolle zorg die je ontvangt. Voor de kracht van jouw lichaam. Voor het vertrouwen in de chirurg en het medisch team. En zeg in jezelf:

Mijn lichaam herstelt moeiteloos en prachtig.
Ik ontvang het beste resultaat.
Ik ben veilig, geliefd en ondersteund.
En zo is het.

Neem nog een diepe ademhaling in, vul je helemaal op en dan langzaam weer uit. En wanneer je er klaar voor bent, open je straks langzaam je ogen met een gevoel van rust en vertrouwen.

Deze meditatie heb ik de dagen voor de operatie tweemaal daags beluisterd, dus in de ochtend en in de avond. Ook heb ik de affirmatie 'Ik ben veilig, geliefd en ondersteund' op de operatietafel gezegd terwijl ik langzaam in diepe slaap weggleed. Dus dankbaar voor deze support!

Wil je zelf ook ondersteuning van chirug Lidewij Hoorntje? Check dan vooral deze link: **www.drlidewijhoorntje.com**

Pre-operatie-hypnose-sessie

De dag voor de operatie had ik een korte sessie met vriend en collega Edwin Selij, ook wel 'hypnosekoning' genoemd aangezien hij eigenaar van Hypnose Instituut Nederland is.

Hij vroeg mij waar ik bang voor was. Ik gaf aan dat ik bang was om de controle te verliezen, om misschien niet wakker te worden (zonder echt bang te zijn voor de dood, hoewel mijn ego dat natuurlijk verschrikkelijk vindt).

Hij vroeg: **'Ben je wel eens dronken geweest en de controle kwijt geweest?'**
Ja, dat is wel eens gebeurd.
'Dus wat is het probleem dan?'
Misschien vind ik het gewoon lekker om te piekeren, om mezelf druk te maken. Dat geeft een soort controle. Dat is wel een patroon.
'Waarom, wat levert het op dan?'
Dat ik alert ben, dat ik vooruit denk. Dat ik veiligheid garandeer voor mezelf en mijn gezin.
'En wat levert het op als je veiligheid garandeert voor jezelf en je gezin?'
Dan overleef je. Dat blijf je leven.
'Ja, precies. Soort overleven en veiligheid. Dat levert het je op. Maar stel je voor, je doet het niet meer. Je gaat er niet over nadenken. Dus als je je helemaal nergens meer druk over maakt. Waar kom je dan in terecht?'
Dan word ik misschien meer een speelbal van de omstandigheden.
'Ja, en wat gebeurt er dan als je speelbal wordt van de omstandigheden?'
Dan is er een grotere kans om een negatieve ervaring op te doen. Grotere kans om gewond te raken of zelfs dood te gaan.
'En wat gebeurt er dan als jij dat niet goed hebt voorkomen voor jezelf of voor je gezin? Wat is dat dan bij jou?'
Dan voel ik mezelf wel schuldig.
'En wat voel je dan als jij je schuldig voelt?'
Daar voel ik wel verdriet en angst onder.
'Ja, precies. Wist je dat dat gevoel, dus verdriet en angst, dat die veiligheid en leven opleveren?'
Ja, dat zijn de tegenhangers.
'Ja, maar goed, heb je je wel eens veilig en geleefd gevoeld zonder verdriet en angst?'
Zeker.
'Ja, dus dan hoef je het niet meer te doen.'
Hmm.

‘Nou, dan mag je even je ogen dichtdoen. En dan wil ik even dat je op zoek gaat naar de kleine Richard van een jaar of 2,3, 4, 5, zoiets. Maakt niet uit, ongeveer in die leeftijd. Heb je die gevonden?’

Ja.

‘Okay, dan wil ik dat je aan die kleine Richard al die momenten laat zien dat jij je gewoon veilig voelde en gewoon lekker leefde, laat al die momenten maar zien. Dat kan zijn dat het gisteren was, misschien tijdens je werk, tijdens je theatershow, tijdens school, uitgaan, vakantie, misschien op Mallorca of ergens anders en dan laat je al die momenten zien aan de kleine Richard, dat jij leefde en je veilig voelde. ‘Kijk, hier leef ik. En kijk, hier ben ik veilig.’ Laat het maar allemaal aan de kleine Richard zien. Lukt dat?’

Hmm.

‘Okay, begrijpt hij je?’

Ja.

‘Okay, hoe oud is hij?’

5 jaar.

‘Vijf, hij begrijpt je ja. Gelooft hij je ook?’

Ja.

‘Ja. Hij gelooft je en hij begrijpt je. En je ziet hem glimlachen. Hij gelooft je en hij begrijpt je en je zegt tegen hem: ‘Ik vergeef je.’

Ik vergeef je.

‘Heel goed. En je knuffelt dat jongetje van vijf. Dat jongetje van vijf die glimlacht. Die is vrij, blij en vrolijk. Hij begrijpt het. Hij gelooft het ook. Hij denkt: ‘Yes, dit gaan we allemaal meemaken’ en je knuffelt dat jongetje, en hij versmelt in jou. En hij groeit op. Hij wordt 6, 7 en 8 en al die situaties veranderen. 9, 10, 11 en 12 en alles verandert. De hele pubertijd, hij is veilig en leeft en heerlijk. 19, 20, 25 en al die situaties veranderen. 30, 35 helemaal tot nu, voel nu het contact met de stoel en je houdt je ogen dicht. Probeer nog eens vergeefs dat oude gevoel van controle omhoog te halen. Je zult merken hoe meer je probeert, hoe meer het niet lukt, maar probeer maar.’

Nee, ik voel rust.

‘Echt? Serieus? Zeker?’

Ja.

‘Probeer nu nog eens dat oude idee van piekeren omhoog te halen. Je zult merken hoe meer je probeert te piekeren, hoe meer je moet lachen, maar probeer maar.’

ik moet glimlachen

‘Wat gebeurt er nu?’

Ja, heel weinig.

‘Echt? Serieus? Zeker?’

Ja.

‘Okay, hoe weet je dat?’

Omdat ik mij heerlijk ontspannen voel.

'Ja, precies. Nou, denk nog eens even terug dat je hoorde van 'Nou, meneer de Leth, u moet geopereerd worden. U gaat onder volledige narcose, en dan is het klaar.' Wat gebeurt er nu als je daaraan denkt?'

Prima.

'Echt ja, prima? Serieus? Zeker?'

Ja.

'Okay, morgen is het zover. Hoe laat moet je heen?'

Dat hoor ik vanmiddag pas.

'Okay, en als je daar nu aan denkt, wat gebeurt er nu?'

Weinig.

'Echt ja, serieus? Zeker?'

Ja.

'En dan word je straks gebeld en hoor je waar je morgen moet wezen. Wat gebeurt er nu als je hoort dat je daar morgen heen moet?'

Ja, nog steeds ontspannen. En lekker als ik het heb gehad, dus lekker als het achter de rug is.

'Ja, precies, het kan maar achter de rug zijn. Lekker ja. Serieus?'

Ja.

'Okay. Maar dan lig je daar, en dan zeggen ze 'Meneer de Leth, daar komt het kapje.' Wat gebeurt er nu als je daaraan denkt?'

Dan zeg ik 'tot straks, ouwe pik, ouwe pijp'. Nee, maar de kans is wel groot dat ik nog even een grap maak.

'Ja, serieus? Haha Dat is dan top. Okay, nou, dan is het ook afgelopen op een gegeven moment. Jij wordt dan gewoon wakker. En de chirurg heeft tijdens de narcose - dat weet jij natuurlijk niet - heeft ze allemaal goede dingen gezegd. Want dat is ongelofelijk dat team, want als ze al zeggen van 'je gaat lekker slapen' en 'zoek een mooie droom uit', dan gaan ze ook tijdens de narcose natuurlijk goede dingen tegen je zeggen. 'Meneer de Leth, alles komt goed. Jeetje, wat ziet u er goed uit. Wat zult u geweldig herstellen.' Maar dat weet jij allemaal niet meer, want je wordt wakker en denkt 'Dat was wel lekker man. Ik heb lekker gedroomd.' Wat gebeurt er nu als je daaraan denkt?'

Ja, ik moet lachen. Voel me ontspannen.

'Ja, precies. Zeker? Echt ja? Nou mooi. Heel goed. Dan wil ik dat je je voorstelt dat je een spiegel ziet en in die spiegel zie je een persoon van waarde. Een waardevol persoon. Een persoon die mooi is zowel van binnen als van buiten. Je kijkt naar die persoon en opeens besef je: 'Dat ben ik.' Ik ben die persoon, ik ben een waardevol persoon. Ik ben mooi zowel van binnen als van buiten. Je kijkt naar die persoon en ziet daar een persoon die voelt zich prima, voelt zich lekker ontspannen, voelt zich veilig, voelt zich vrij en wat er ook gebeurt, ja, dat gebeurt. Die weet gewoon wel hoe

hij daar mee om moet gaan. En je ziet daar die rustige en kalme persoon en opeens besef je: 'Ik ben die persoon, ik ben kalm, ik ben rustig. Ik voel me veilig, ik voel me ontspannen. Ik voel me helemaal relaxed. En een week vanaf nu kijk je terug op deze sessie en je beseft: 'Het is allemaal anders. Ik voel me lekker, vrijer, relaxter en 3 weken vanaf nu kijk je terug op deze sessie en je denkt: 'Ik ben gewoon rustig in mijn hoofd en ik maak me helemaal niet zoveel druk om dingen.' Soms gebeuren er dingen en dan denk je 'He, had ik daar niet over na moeten denken? Normaal zat ik altijd dagen van tevoren erover na te denken, maar nu ben je veel meer in het moment dat je denkt van: 'Ik handel het af en prima.'
En 3 maanden vanaf nu kijk je terug op deze sessie en besef je 'Ja, het is allemaal anders. Ik voel je relaxter, vrijer en ontspannen. Ik geniet nog meer van wat er om mij heen is, en is voel je simpelweg fantastisch. Nu, ik tel zo van 1 tot 5 en op 5 zeg ik 'Helder en fris' en op dat moment doe je jouw ogen open, helder en fris en voel je je simpelweg fantastisch. Maar voor dat ik optel, iedere dag gaat het in ieder facet van je leven beter en beter, en voel je je vrijer en vrijer, en gelukkiger en gelukkiger.

1. **Je voelt het contact met de stoel**
2. **Je krijgt meer en meer energie in je lichaam**
3. **Haal een keer diep adem, vul je longen met zuurstof**
4. **Je longen zijn schoon, keel is schoon, mind is helder, hoofd is helder**
5. **Ogen open, helder en fris, simpelweg fantastisch.**

Thanks, Ed.
'Alsjeblieft. Het enige wat je nog moet doen voor morgen is een mooie droom uitzoeken.'

Bovenstaande techniek licht Edwin Selij toe in zijn nieuwe boek 'The Three Minute Reset': ik heb het script een paar maanden geleden al mogen lezen, en het is een aanrader! Om deze theorie zelf in een sessie te ervaren is natuurlijk veel leuker dan alleen de theorie cognitief te begrijpen. Check **thethreeminutereset.nl** voor meer informatie.

De dag van mijn operatie

Het Diakonessenhuis in Zeist, waar het liesbreukcentrum dus onderdeel van is, heeft een eigen app, de BeterDichtbij-app. Hierin had ik na de intake wat overige informatie en enkele video's over de ingreep ontvangen. Ook moest ik in deze app een week voor de ingreep een pre-operatieve vragenlijst van de anesthesist invullen.

Een dag voor de operatie kreeg ik een mail met de tijden. Ik werd om 12:15 uur in de lounge op de derde etage van het ziekenhuis verwacht, en mijn operatie stond om 13:47 uur in de planning.
Ik mocht vanaf 6:00 uur niets meer eten en vanaf 10:00 uur niets meer drinken.

Op de dag van de operatie om 11:00 uur met de auto richting Zeist. We kwamen daar om 12:00 uur het ziekenhuis binnenlopen en moesten naar de derde etage. Daar namen we in de opname-lounge plaats en werden we na een half uurtje opgeroepen voor het opnamegesprek.

Tijdens dit opnamegesprek in het ziekenhuis kreeg ik 2 paracetamol, 1 diclofenac en een maagbeschermer (Pantoprazol) met een half glas water. De eerste maagbeschermer in mijn leven. Ook kreeg ik om beide polsen een plastic bandje met mijn naam, geboortedatum en een QR-code en barcode (later bleek waarom: op een bloeddrukmeter zat een scanapparaatje, en na het scannen van mijn polsbandje stond de bloeddruk gelijk in mijn digitale dossier).

Rond 13:30 uur werd ik opgehaald en naar een bed in kamer 2 gebracht, waar mijn operatieoutfit op het bed lag. Een doorschijnend wit broekje met gaatjes (seksloos dus, waarschijnlijk alvast als generale repetitie voor de seksloze periode na de opera-tie), en een blauw kleed met drukknoopjes voor de mouwen en een strik die op je hals vast moest. De voorkant was dus bedekt en de achterkant open.

Rond 13:45 uur werd ik door twee verpleegsters – liggend in een ziekenhuisbed - naar de pre-operatieve ruimte gerold. Daar werd ik door Leonoor geholpen. Ze plakte de ECG-stickers op mijn borst en prikte een infuus onderin mijn linkerarm.

Rond 14:05 uur werd ik door een anesthesie-verpleegkundige en een co-assistent opgehaald. De verpleegkundige heette Liesbeth, dus ik kon het niet laten om een grap te maken over Liesbeth versus Liesbreuk. Al kletsend en grappend rolden ze mijn bed naar operatiekamer twee. Daar stonden de chirurg en anesthesist al op mij te wachten, en waren ook veel andere mensen in de ruimte (geen idee wat die precies deden, want dat heb ik niet bewust meegemaakt :-). Op het computerscherm in de operatiekamer stond centraal het woord ONTSLAGEN. Ik kon het weer niet laten door hier een opmerking over te maken tegen de chirurg: 'Gelukkig bent u niet ontslagen, anders was ik hier voor niets geweest.' Mijn grap was weer niet duidelijk, omdat zij niet wisten dat er ONTSLAGEN op het scherm stond. Altijd jammer als je je grappen moet uitleggen, maar dat gebeurt mij helaas wel vaker (dus ben er al aardig aan gewend).

Ik moest uit mijn ziekenhuisbed op de operatietafel schuiven en mijn armen vlak naast mij leggen. Na een kort praatje vroeg de chirurg mijn naam, geboortedatum en welke kant de liesbreuk was. Gelukkig had ik alle 3 de antwoorden goed en mocht ik door naar de volgende ronde. Er werd met een zwarte stift een pijl op mijn onderbuik richting mijn rechterlies gemaakt. Daarna vroeg de chirurg of ik nog een laatste vraag had. Nee, dat had ik niet. Ik wenste ze succes met het herstel van mijn tempel. De anesthesist zei dat ik een mooie droom mocht uitzoeken, terwijl ik het mantra 'Ik ben veilig, geliefd en ondersteund' herhaalde. Voor ik het wist werd ik een beetje dizzy en gleed ik rustig weg naar een andere dimensie.

Het volgende moment werd ik wakker op de uitslaapkamer en probeerde ik op de klok aan de overkant de tijd te zien. Ik zag vier klokken, dus ik zag nog aardig dubbel. Het bleek 14:36 uur te zijn. Vrij snel verbeterde mijn zicht en werd gevraagd of ik een ijsje wilde. Tuurlijk, ik wilde het hele all-inclusive-pakket. Ik betaal niet voor niets al jaren zorgpremie. Het ijsje was heerlijk en ik begon wat praatjes en grappen te maken. Mijn bloeddruk werd gemeten en al vrij snel hadden ze door dat ik opgehaald mocht worden om naar de dag-afdeling op de vierde etage te gaan. Na een kwartier kwamen twee verpleegsters mij ophalen en brachten mij naar de vierde etage. Ik werd in een kamer gebracht waar verder nog niemand was. De verpleegster vroeg of ik iets wilde eten en ik vroeg wat ze in de aanbieding had. Er bleek alleen een broodmaaltijd, en ik had trek als een paard. Dus besloot ik voor een broodje kaas en broodje appelstroop (doe eens gek). Ook wilde ik roomboter, maar er was alleen margarine, dus besloot ik dan niets op mijn brood te smeren. Ook nam ik een glas appelsap en een

cappuccino (zelfs uit zo'n vieze automaat smaakte die heerlijk na een operatie en dag nuchter zijn :). Ook kreeg ik weer een glas water met 2 paracetamol.

Ik ga hier geen betoog houden over voeding als medicijn, maar duidelijk is dat de acute geneeskunde fantastisch is in reparatiewerk zoals bij een liesbreuk. Na de operatie zie je dat de reguliere geneeskunde op voedingsgebied flink tekortschiet. De focus ligt op calorieën (en met name bewerkte koolhydraten) in plaats van op nutriënten (en dus opbouwende eiwitten, vitale vetten en gezonde oer-koolhydraten). Maar dat is prima, want ik was slechts een paar uur in het ziekenhuis. De uitdaging wordt groter als je een paar dagen in het ziekenhuis moet verblijven. Dan mag je hopen dat iemand van buitenaf je opbouwend levenskrachtig voedsel in bakjes komt brengen, maar dit terzijde. Voor de context van dit document houd ik het hierbij, want in principe zou ik hier een boek over kunnen schrijven (wat ik ook heb gedaan, dus check vooral mijn bestseller De Gouden GezondheidsGids als je meer verdieping wilt, zie www.richarddeleth.com/boeken).

De verpleegster gaf aan dat ik hier twee uur moest bijkomen of te kijken of alles goed is. In die twee uren stonden een maaltijd, een loopje naar het toilet en het aankleden in de planning.

Na het loopje naar het toilet om te plassen, brak het zweet me overal uit. Een reactie van het autonome zenuwstelsel door de plotselinge inspanning na een operatie. Ik kleedde me aan en toen stond ineens de chirurg voor mijn bed, weer met witte doktersjas in plaats van operatie-outfit.

Ze gaf aan dat de operatie prima was gegaan en vroeg hoe ik mij voelde. Na een kort praatje bedankte ik haar voor haar goede werk en goede zorgen en vertrok ze weer (naar de volgende waarschijnlijk, want ze doet 6-7 liesbreukoperaties achter elkaar).

Ik kreeg door mijn zweetaanval nog een kopje bouillon van de verpleegster aangeboden (wat een zoute meuk is dat) en kreeg wat laatste instructies over pijnstillers, rusthouden en 'toverballen'. Wat blijkt, door de ingreep kan het bloed van de operatie uit de buikholte afzakken in de balzak en zelfs tot in het bovenbeen zou een bloeduitstorting zichtbaar kunnen worden. Al deze kleuren kunnen dus voor toverballen zorgen, dus een balzak vol kleuren (het waren haar woorden :). Na deze bemoedigende instructies mocht mijn vrouw Renate mij met een rolstoel oppikken. Het laatste advies was om thuis nog 4 dagen 4x daags 2 paracetamol te nemen tegen de pijn.
Daar liepen we dan door het ziekenhuis, althans, zij liep en ik zat in een rolstoel.
Wederom een heel nederige ervaring als je altijd gezond bent.

Bij de hoofdingang liet Renate mij binnen in de hal wachten en reed onze auto voor het ziekenhuis. Ze kwam me weer ophalen en we liepen door de draaideur naar buiten. Ik stapje uit de rolstoel in de auto, klaar voor de terugreis naar ons warme veilige huis in Heemskerk. Van 12:00 uur tot 17:00 uur waren 5 boeiende uren in het ziekenhuis. Bedankt aan alle helden die mijn lekke binnenband – c.q. lies – weer hebben geplakt.

Nu richting huis voor het verdere - en diepere - herstel.

Post-operatie-plan

Het is heerlijk om weer thuis te komen, ook al ervaar je fysiek wat pijn en ongemak. Je eigen huis en je eigen bed zijn natuurlijk niet te overtreffen. Hoe lief ze in het ziekenhuis ook zijn, de warmte en veiligheid van thuis zijn onbetaalbaar (met een positieve uitwerking op het genezingsproces).

Na de operatie vroeg ik mijn vrouw op de terugweg naar huis om bij een benzinestation te stoppen en wat 'zo gezond mogelijk voedsel' te kopen. Ik had trek als een paard. Ze kwam terug met wat cashewnoten, een (ongezonde) proteïnereep, bruisend water en een flesje appelsap. Vond ik helemaal top, maar in een ideale wereld had ik natuurlijk beter wat thuis kunnen preppen voor mijn trek na de operatie (dus wat gezond eten voorbereiden en al in een bakje meenemen, ook al waren het wat nootjes, een eitje, een eiwitshake of wat fruit).

We kwamen donderdagavond rond 19:00 uur weer thuis vanuit het ziekenhuis. Daar heb ik me de eerste avond vooral rustig gehouden. Voor de eerste nacht nam ik twee paracetamol, zodat ik minder pijn en meer goede nachtrust zou hebben (want vooral tijdens de slaap/nacht vindt herstel, opbouw en genezing plaats).

Op vrijdag kroop ik lekker op de bank en heb ik wat korte loopjes naar de kippen en de konijnen buiten gehad. Ook wat heen en weer gelopen naar de keuken voor water, thee en eten.

Vrijdagavond heb ik voor de nacht nog 1 paracetamol genomen, en dat was meteen de laatste. In totaal thuis dus slechts 3 paracetamol genomen in plaats van 8 paracetamol per dag voor 4 dagen lang (dus 3 in plaats van 32 tabletten).

Natuurlijk is paracetamol heel prettig als je veel pijn hebt, maar ik kon prima met de pijn en het ongemak omgaan. Ik vind het zelf verraderlijk om paracetamol te nemen als de pijn goed draaglijk is, omdat je dan door minder pijn juist meer gaat doen en mogelijk roofbouw gaat plegen (en daar later de rekening weer van krijgt gepresenteerd in de vorm van meer pijn of ongemak). Maar dat is puur persoonlijk.

Wat heb ik wel veel genomen?

- Veel rustmomenten op de bank, en vroeg naar bed (21:30 uur).
- Veel water gedronken en biologische kruidentheeën gedronken (van Pukka en YogiTea).
- Veel verse soepen, van wortelsoep met kokosmelk tot kippensoep. Ook dagelijks 2 flesjes oerbouillon (van kippenbottenbouillon).
- Verse stamppotten, dus hutspot met zoete aardappel en vleesjus tot boerenkool met zoete aardappel, vleesjus en een (runder)rookworst.
- Tot 7 dagen na de operatie: dagelijks 3x 10 druppels Traumeel én liposomaal vitamine C 2x daags 15ml (=6 gram per keer) voor herstel bindweefsel en ondersteuning immuunsysteem.
- Dagelijks een dagzakje Vitaily (vitamine D3, K2, omega 3, magnesium, selenium, zink en jodium).
- Dagelijks een shake **StrongMe** (voor 15,3 gram extra eiwit met 3 gram creatine). Op trainingsdagen neem ik trouwens altijd 2 shakes StrongMe (dus 30,6 gram eiwit met 6 gram creatine), maar na de operatie mag ik 3 weken niet trainen om de wondgenezing alle ruimte en tijd te geven.
- Na de operatie start met 2x daags 2 glutathion 100mg, is master-antioxidant die helpt om gifstoffen af te voeren (tot potje op is, dus 30 dagen bij 60 capsules) en ondersteunt immuunsysteem.
- Na 7 dagen na operatie: start met Trias-kuur van Heel, dus homeopatische kuur om je ontgifting te stimuleren op het gebied van de nieren, lever en lymfe (ook om de narcotica uit mijn systeem te krijgen).

Dit document is trouwens op dag 2 en 3 (vrijdag en zaterdag) van mijn herstel geschreven, dus ik had toen al voldoende energie, inspiratie en praatjes om mijn reis uit te werken :).

Lijf als tempel

Mijn lichaam zie ik als tempel. Veel mensen vinden hun gezondheid heel belangrijk, maar zijn niet bereid financieel ook veel in hun gezondheid te investeren in vergelijking met het huis of de auto. Hiermee bedoel ik dat bijna iedereen maandelijks meer geld aan zijn huis of auto uitgeeft in vergelijking met zijn of haar lichaam. Terwijl het lichaam het bouwwerk is waar je dit leven in woont en het voertuig waar je dit leven in reist.

Aan gezondheid geef ik mijn hele leven al preventief veel geld uit. Natuurlijk betaal ik ook vanaf mijn achttiende al maandelijks de ziektekostenpremie. Ik kom gelukkig verder eigenlijk nooit bij de huisarts, maar deze doorverwijzing en operatie kost me natuurlijk het eigen risico van €385,- (wat natuurlijk een schijntje is op de kosten van de hele operatie).

Daarnaast investeer ik maandelijks ook veel geld in puur biologisch voedsel, kwalitatieve hoogwaardige supplementen en de sportschool, maar veel andere goede tips en adviezen uit dit document zijn weer gratis. Denk aan meditatie, visualisatie, wandelen in de natuur, sociaal contact, lachen en een goede slaap.

Wat je ook doet, koester je tempel. Als je goed voor jouw lichaam zorgt, kan jouw lichaam ook goed voor jou blijven zorgen. Prima deal, toch?

En nee, het leven is niet maakbaar, maar wel stuurbaar. Dus kom van de achterbank af en pak het leefstijlstuur met beide handen vast. Enjoy the ride!

Groei en wees dankbaar



Misschien heb je dit document met veel verbazing gelezen en denk je ‘Waar maakt die gozer zich nou druk over? Zo’n kleine ingreep? Schei toch uit!’.

Ik kan me zo’n reactie goed indenken. Dan valt er hard te lachen om de beren op mijn denkbeeldige weg (want het is ‘all in the mind’). Gelukkig is lachen gezond, dus dan heb je ook een voordeel uit dit document gehaald.

Toch zullen heel veel mensen mijn zorgen of angst ook herkennen. Zeker als de hechting in de kindertijd niet vlekkeloos is verlopen, en er dus later in het leven mogelijk wat controledwang of perfectionisme is ontstaan. Of gewoon als de angst voor het onbekende herkenbaar is.

De afgelopen maanden zijn voor mij persoonlijk een mooie reset geweest, maar ook een waardevol reflectiemoment. Niet alleen om met de grenzen van mijn lichaam geconfronteerd te worden, maar ook om te zien hoeveel er is om dankbaar voor te zijn.

Want natuurlijk dacht er een stemmetje in mijn hoofd: 'Wat als ik nou niet wakker word uit de narcose?' Het confronteerde mij met of ik nu op de weg van mijn hart zit, of nog van zaken spijt zou hebben of anders zou willen.

Maar spijt had ik niet. Ik geniet extreem van mijn leven, van mijn lieve gezin, van mijn huisdieren, van familie en vrienden en van mijn waardevolle collega's. Ook heb ik in het proces van het uitbouwen van OERsterk enorm veel mogen leren, en nog meer mooie zielen mogen ontmoeten. Nog belangrijker: de ontwikkeling van OERsterk hing nauw samen met mijn eigen persoonlijke ontwikkeling, en heeft zo voor een belangrijk deel aan mijn eigen heling bijgedragen. Letterlijk van chronische stotteraar naar publiek spreker in uitverkochte zalen. Inmiddels is het hoe meer zielen, hoe meer vreugd. Dit was 15 jaar geleden nog ondenkbaar in mijn toenmalige programmering.

Dus ik heb enorm veel om dankbaar voor te zijn, en hier werd ik mij afgelopen periode weer enorm van bewust. En natuurlijk ben ik rete-dankbaar voor het ziekenhuis, de operatiekamer, de verpleegkundigen, de chirurg, de anesthesist en de overige leden van het medisch team (ik wil niemand vergeten). Wat hebben we een rijke, technologische en veilige acute zorg.

En wat ga je na zo'n ingreep de kleine dingen van het leven nóg meer waarderen, misschien wel de essentie van het leven. Een knuffel van je zoon, een kat die op je borst gaat liggen spinnen, de zon op je huid, een volle biologische supermarkt, de knipoog van je vrouw, een warm bed, een goed boek, een appje van een vriend en nog zo veel meer. In essentie is het genieten van het leven dat door je aderen stroomt.

Als mens zijn we een sociaal dier. Zonder de ander zijn we werkelijk niets, want hadden we het bijvoorbeeld in onze eerste levensjaren niet overleefd. Dus verbondheid met andere mensen is ook een belangrijke basis van gezondheid. Het betekent ook een wederkerige afhankelijkheid en soms zelfs overgave, zeker in de context van een operatie waar je zelf buiten bewustzijn wordt gebracht. Dan is het magisch als je gedragen wordt door andere mensen (in mijn geval een medisch team), maar als je uitzoomt word je in mijn optiek ook door het grotere spirituele geheel – door het leven zelf - gedragen. Het is misschien wel onze uitdaging in dit leven om onszelf steeds meer mentaal en emotioneel te kunnen dragen, zodat we in onszelf altijd rust en vrede kunnen vinden en opzoeken.

Ik hoop dat dit document mag bijdragen aan meer verwondering, maar je mogelijk ook praktische inspiratie geeft voor als jij eens op een operatietafel komt te liggen (of iemand die je dierbaar is). Want het is al goed, maar het wordt misschien nog wel beter.

Je wordt gedragen, en hopelijk maken bepaalde tips in dit document jouw proces of herstel nog iets draaglijker.

Veel liefs en alle goeds,
Richard

PS Wil je mij ook op Instagram volgen? Leuk!
Zie **instagram.com/richarddeleth**

PPS Wil je mijn gratis wekelijkse verdieping ontvangen om te leren, lachen en jezelf te blijven verwonderen? Schrijf je dan hier in: **richarddeleth.com/nieuwsbrief**

PPPS Ken je familieleden, vrienden of collega's die ook van de inhoud van dit document zouden kunnen profiteren? Voel je dan vrij om dit document door te sturen. Sharing is caring!

PPPPS Ik vind dat we in Nederland nog betere zorg kunnen krijgen als we regulier en complementair gaan integreren. Ik heb met OERsterk 12 jaar getracht om een bruggenbouwer te zijn, maar het maatschappelijke en wetenschappelijke klimaat is nog niet rijp voor een collectieve omslag. Alles heeft een juiste tijd en plaats en het blijft mijn wens dat we de natuur en natuurlijke interventies ook een centrale plek gaan geven, zowel preventief als in de aanpak van chronische (welvaarts)ziekten. Want de acute technologische geneeskunde functioneert al prima, waar dit document een bewijs én dankbetuiging voor is.