

GEZONDHEID

■ HYPERHIDROSE BRENDIA INMIDDELS OPEN OVER PROBLEEM



Brenda Nijkamp:
„Het is belangrijk
dat een behandeling
als de mijne in de
toekomst wordt
vergoed.”
FOTO FRANS PAALMAN

SCHAAMTE VOOR EXTREEM ZWETEN

Zweten is heel normaal en zelfs gezond, maar niet als het in zo'n extreme mate gebeurt dat het je dagelijks leven beïnvloedt. Brenda Nijkamp (30) probeerde jarenlang te verbergen dat ze last van hyperhidrose heeft, maar is nu de schaamte voorbij.

door Marion van Es

Ze hulde zich altijd in wijde kleding en plakte zelfs maandverband onder haar oksels: Brenda Nijkamp deed alles om haar zweetplekken te verbergen.

„Ik denk dat ik wel honderd soorten deodorant en andere middeltjes heb geprobeerd, maar ondanks veelbelovende teksten als 'tot vijf dagen lang droog' heb ik nooit iets gevonden wat werkte.”

Al sinds de puberteit heeft Brenda last van hyperhidrose, oftewel overmatig zweten. Ze voelde zich lange tijd niet begrepen. „Als ik tegen mijn vriendinnen er een opmerking over maakte, zeiden ze vaak iets als: 'Maak je niet druk, iedereen zweet toch?' Dat klopt natuurlijk, maar het is een ander verhaal als de druppels continu langs je lichaam lopen, zelfs als je gewoon stilstaat.”

Brenda werkt in de kinderopvang en op vakantiepark PonyparkCity waar ze onder meer evenementen presenteert. Actief werk waarbij ze het onmogelijk lang droog kan houden. „Ik heb daarom altijd extra shirts in mijn tas en als ik voor de bingo op het podium sta,

voor haar probleem. „Hoewel ik nooit stonk, voelde ik me altijd vies. Toen ik mijn huidige vriend ontmoette, durfde ik het hem ook niet meteen te vertellen. Met maandverband onder je oksels voel je je niet bepaald vrouwelijk.”

Inmiddels is ze er wél open over. „Het is fijner om eerlijk te zijn”, zegt ze. „Sinds ik mijn vriendinnen letterlijk heb laten zien hoe snel mijn shirt doorweekt is, reageren zij begripvol.” Haar openheid heeft bovendien tot nog iets veel positievers geleid: een oplossing!

„Iemand die ik in vertrouwen nam, raadde me de MiraDry-behandeling aan, waarbij zweetklieren met elektromagnetische energie blijvend wor-

den uitgeschakeld.” Deze therapie wordt niet vergoed, maar Brenda besloot dat ze het geld ervoor over had.

„Inmiddels heb ik mijn tweede behandeling gehad en het verschil is zó ontzettend groot!” zegt ze enthousiast. „Het zweten is niet helemaal gestopt, maar zo valt er prima mee te leven. Ik heb met-

een nieuwe kleding gekocht, onder meer voor de feestdagen. Vroeger droeg ik over mijn outfit altijd een groot, wijde vest en dan zat ik aan het kerstdiner met een rode kop omdat ik het zo warm had. Nu kan ik eindelijk ook een leuk jurkje of glittertop aan: een verademing!”

Brenda hoopt dat, door haar verhaal te delen, andere mensen met hyperhidrose zich minder alleen voelen. „Ik denk dat de invloed van overmatig zweten op je leven en de psychische klachten die je hierdoor kunt krijgen, enorm worden onderschat. Je staat er letterlijk mee op en gaat ermee naar bed. Het is belangrijk dat een behandeling zoals ik heb gehad, in de toekomst wordt vergoed, zodat meer mensen kunnen worden geholpen.”

Haar eigen toekomst ziet ze een stuk zonniger in. „Al heel lang wil ik trouwen, maar ik zag nooit voor me hoe ik die dag kon doorkomen zonder lelijke zweetplekken. Nu kan ik me voor het eerst voorstellen in een mooie, strakke bruidsjurk.”

'Eindelijk kan ik eens een jurkje aan'

Peiling: niet serieus genomen

Naar schatting bijna 1 miljoen Nederlanders kampen in meer of mindere mate met hyperhidrose. Ruim de helft (57%) schaamt zich voor hun zweetuitbraken, blijkt uit een peiling van de Nederlandse Hyperhidrosis Patiëntenvereniging en de

Nationale Geneesmiddelen Monitor. Verder blijkt dat 55% zich door de eigen huisarts niet serieus genomen voelt.

Dit terwijl er wel degelijk mogelijkheden zijn om de klachten te verminderen. Zo kunnen medicijnen en crèmes tegen-

gaan, kan met botoxinjecties de zweetproductie tijdelijk worden geblokkeerd en vernietigt de MiraDry-behandeling de zweetklieren zelfs definitief.

Kijk voor informatie en ervaringen op de website van de patiëntenvereniging: overmatigzweten.nl

SPREEKUUR

Prof. dr. Leonard Hofstra

CARDIOLOOG
CARDIOLOGIE CENTRA
NEDERLAND

Wat is funest voor het hart?

Mijn dochter en ik hebben beginnende dichtslibbing van de kransslagaderen. We willen gezond gaan leven, maar in december vinden we dat heel moeilijk met alle verleidingen. Wat is nou de grootste zonde voor het hart?

Interessante vraag voor december! Zonden worden wellicht het best geïllustreerd in de thriller *Seven* waarin rechercheurs Brad Pitt en Morgan Freeman achter een killer aangaan die zijn moorden pleegt met de zeven hoofdzonden als motief: hoogmoed, hebzucht, afgunst, woede, onkuisheid, gulzigheid en traagheid. Dit idee stamt oorspronkelijk uit de katholieke kerk.

Wat het hart betreft beginnen we met traagheid en luiheid.

Zittend leven

Tallose studies laten zien dat een leefstijl waarbij het leven vooral zittend wordt doorgebracht, fataal voor het hart kan zijn. De Wereldgezondheidsorganisatie WHO schat dat te weinig bewegen jaarlijks voor meer dan 5 miljoen vroegtijdige overlijdens zorgt, met name door hart- en vaatziekten. De gemakkelijkste remedie is 10.000 stappen per dag zetten. Dit kunt u wellicht samen met uw dochter doen.

Een andere hoofdzonde die sterk met de gezondheid van het hart samenhangt, is gulzigheid. De gemiddelde vrouw heeft ongeveer 2000 calorieën per dag nodig, de gemiddelde man zo'n 2200. Meer consumeren zal resulteren in overgewicht dan wel in

Gulzigheid is de grootste boosdoener

diabetes en daarmee sterk samenhangende hart- en vaatziekten. De WHO schat dat ongezonde voeding jaarlijks verantwoordelijk is voor maar liefst 11 miljoen vroegtijdige overlijdens ter wereld.

Hoogmoed, hebzucht, afgunst en woede kunnen we wellicht onder mentale problemen scharen. Volgens een meta-analyse zorgen mentale sores voor ongeveer 8 miljoen vroegtijdige overlijdens. Over onkuisheid en vroegtijdig overlijden zijn geen harde gegevens beschikbaar. Wat we wel weten, is dat verlies van seksuele interesse is geassocieerd met sneller overlijden. Obesitas en diabetes hangen samen met minder verlangen naar intimiteit.

Wat hoofdzonden betreft is gulzigheid de grootste boosdoener. Probeer, om uzelf speelruimte op de feestdagen zelf te geven, op andere dagen juist een flinke stap terug te doen en wellicht een dagje te vasten.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en cardioloog, elke week een medische vraag.



FOTO GETTY IMAGES