

'Ik zag angst in de ogen'

Door MARC KRUYSWIJK

Zo bang voor injectienaalden dat je je niet meer laat prikken. Met gezondheidsrisicos als gevolg. Prikangst is een miskend probleem waarvan tijdens een speciaal spreekuur serieus werk wordt gemaakt. 'Iedere prik in mijn leven was een gevecht.'



FOTO ANP/CAPITAL PHOTOS

Met zes man moesten ze haar vasthouden, de vorige keer dat ze een prik kreeg. Voor de goede orde: Daphne Verheul is zeker geen grote vrouw. De 37-jarige medewerkster van een it-bedrijf is echter als de dood voor injectienaalden. Het maakt onvermoede krachten in haar los.

„Ik raakte gewoon in paniek.” Ze kan het zich tevoren nog zo voornemen: het stelt allemaal niets voor, het doet geen pijn, stel je toch niet aan; maar als ze op het punt staat geprikt te gaan worden, komt er een onbedwingbare angst over haar. „Dan verkramp ik. Ze vroegen mij of ik mijn arm kon uitsteken, maar ik kón het gewoon niet.”

Sinds de keer dat ze door al die mannen in bedwang moest worden gehouden omdat de dokter nu eenmaal een tetanusprik moest zetten, alweer tien jaar geleden, vermeed ze injectienaalden en al die mensen die haar daarmee angst aanjoegen. Ze ging met vakantie naar de Dominicaanse Republiek zonder de noodzakelijke prikken en verder bleef ze binnen Europa, dus prikken was niet nodig.

Nu moet ze echter ineens met het hele bedrijf op reis. Waarheen de trip gaat, is nog niet duidelijk ('ik denk misschien wel China'), maar een ding is zeker: de personeelsleden moeten worden gevaccineerd.

Wat veroorzaakt prikangst?

„Ik dacht: en nu moet het afgelopen zijn met die angst.” Dus daarom zit ze hier, op het speciale prikangstspreekuur in een van de vestigingen van het Meander Medisch Centrum in Baarn.

Kinderen hebben er soms last van, van angst voor naalden, dat is bekend. Die krijgen in hun eerste levensjaren ook nogal wat prikken toegediend. Ze worden erop voorbereid, ouders en consultatieartsen nemen de angst serieus.

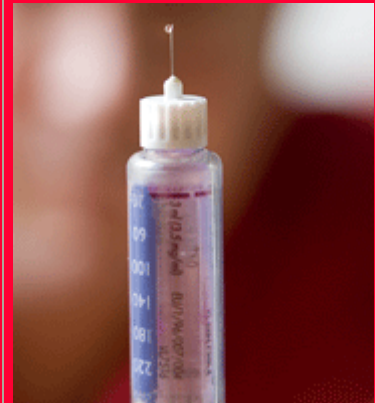
Maar goed, kinderen zijn klein en dat alleen al maakt de injectienaalden een stuk groter, dus er is ook veel om serieus te nemen. Wie ouder wordt realiseert zich vaak dat het allemaal eigenlijk niet echt veel voorstelt. Voor de meeste volwassenen is het krijgen van een prik hooguit vervelend, maar zeker niet iets om echt bang voor te zijn.

Exacte cijfers zijn niet beschikbaar, maar schattingen wijzen uit dat dit voor circa 1 procent van de Nederlanders niet opgaat. Zij maken zich dagen, vaak weken en soms maanden tevoren druk over de afspraak waarbij geprikt gaat worden of bloed gaat worden afgenomen. Bij de arts of verpleegkundige slaan ze niet zelden helemaal dicht. Ze worden misselijk, extreem nerveus en verzinnen de idiototste excuses om maar zo snel mogelijk weg te kunnen.

De Amersfoortse arts Henk Schenk kent alle trucjes inmiddels. Sinds ongeveer tien jaar is hij in Nederland de specialist in het behandelen van mensen met dergelijke extreme angst voor injecties. Iedere vrijdag houdt hij een speciaal spreekuur in een door hem gehuurde ruimte in de Baarnse vestiging van het Meander Medisch Centrum.

We praten niet over een wijdverbreide aandoening, Schenk is de eerste om het toe te geven, maar ondanks de relatief beperkte aantallen is er wel degelijk sprake van een serieus probleem, vindt hij. „Veel mensen gaan vermijdingsgedrag vertonen, bezoeken de arts simpelweg niet meer. Dat kan uiteraard gezondheidsrisico's opleveren, bijvoorbeeld doordat men zich niet laat vaccineren of doordat bloedafnames worden uitgesteld. Mensen zetten hun gezondheid op het spel door hun angst.”

Ook op andere manieren heeft de prikangst gevolgen voor het leven van de mensen die ermee kampen. „Ik ken het voorbeeld van een man die geen medische keuring wilde ondergaan, omdat daarvoor ook bloed moest worden afgenomen. Het gevolg was dat hij de hoogst denkbare premie betaalde, maand in maand uit. Dat was hem liever dan zich eventjes laten prikken. Ook op het sociale vlak leidt het tot problemen. Mensen kunnen bijvoorbeeld niet mee als een vriendengroep ergens heengaat waarvoor vaccinaties nodig zijn. Ze ontzeggen het zichzelf gewoon. Soms word ik dan gebeld: ik moet geprikt worden, want ik ga volgende week op reis.”



De angst voor injectienaalden kan ontstaan door slechte ervaringen in het verleden. Doordat tijdens vaccinaties veel pijn werd geleden of doordat de behandeling onder drang moest worden uitgevoerd.

Volgens Henk Schenk kan de angst ook worden veroorzaakt doordat de patiënt slechte ervaringen heeft gehad met medische zorgverleners. „Vaak voelen de mensen die ermee kampen zich niet serieus genomen.

Ook wordt ze geen alternatief geboden.” Vaak is prikangst de angst voor de angst, zegt de arts. „De slechte ervaringen gaan een eigen leven leiden en de vrees voor injecties versterkt vervolgens zichzelf.”

Voor Daphne Verheul, vandaag op het prikspreekuur, is de maat nu vol. Ze wil zichzelf geen plezier meer ontzeggen en zit uiteindelijk bij dokter Schenk. Stijf van de zenuwen, de schouders hoog opgetrokken, de voet trillend. Wanneer haar moeder, die met haar is meegekomen, haar schouder aanraakt, reageert ze als door een wesp gestoken.

Schenk begint met een heldere uitleg over hoe het consult, dat drie kwartier duurt, gaat verlopen. Dat is noodzakelijk, want hij maakt daarbij gebruik van lachgas om zijn patiënten enigszins te kalmeren. De mix van pure zuurstof en lachgas, die de patiënt zelf toedient door een mondkapje, maakt dat die zich zeer kortdurend een beetje dronken voelt, zegt Schenk, maar zonder het bewustzijn te verliezen. „Op een gegeven moment krijg je zoiets van: het kan me allemaal niet meer zoveel schelen.”

Daphne Verheul kan het allemaal niet snel genoeg gaan. Ze is vastberaden zich vandaag te laten prikken en gaat op verzoek van de arts op de behandeltafel liggen. „Daphne, ik kom alleen maar naast je staan, zie je dat ik helemaal nog geen injectiespuiten in mijn handen heb? Wil je de spuitjes zien?” Daphne, met een iets dubbele tong, maar wel vol overtuiging: „Ja! Ik moet er nu echt doorheen.” Schenk: „Adem ondertussen rustig door. Het gas is je maatje. En als jij ‘ho’ zegt, dan stop ik.”

Zonder enige problemen zet Schenk vervolgens de prikken. Daphne lijkt het allemaal niet echt door te hebben. Wanneer ze het gaskapje afzet en na ongeveer een minuut weer helemaal bij haar positieven is, straalt ze van oor tot oor. Rillend van de emoties vertelt ze hoe ze de naald naar binnen voelde dringen, maar toch rustig wist te blijven. „Ik ben zo trots op mezelf. Ik heb mijn angst recht in de ogen gekeken en die angst overwonnen.”

Dat ze voor het eerst in haar leven serieus is genomen, speelt een zeer belangrijke rol bij deze overwinning, zegt ze. Klopt, zegt Schenk, maar het gebruik van gas maakt het allemaal net iets gemakkelijker. „Wat je eigenlijk doet, is tijdelijk de koppeling tussen lichaam en geest verbreken. In jouw geval wilde je geest wel, maar begon je lichaam steeds te protesteren. Door het lachgas maak je dat mogelijk. Maar het begon allemaal met je eigen instelling: jĳ hebt de prestatie geleverd.”