



Nr. 20

Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie

Paul Meuwese

DUBBELNUMMER

Deze gids is bestemd voor mensen die bij gezondheidsproblemen gezichtspunten vanuit de antroposofische geneeskunst willen toepassen. Hij geeft een overzicht van de maatregelen die zelf genomen kunnen worden bij veel voorkomende kwalen en andere storingen van de gezondheid.

De afgelopen ontwikkelingen in de gezondheidszorg hebben ertoe geleid dat de deskundigheid met betrekking tot ziekteherstel en gezondheid uitbesteed wordt aan de werkers in de gezondheidszorg en dat kennis van het handelen bij weinig ernstige ziekten bij de gemiddelde patiënt steeds minder aanwezig is. Het accent in de geneeskunde is daarmee steeds meer in de curatieve sfeer terechtgekomen, daar dus waar klachten weer verholpen moeten worden in plaats van voorkomen. Veel patiënten willen echter graag weten wat ze zelf kunnen doen ter herkenning en behandeling van hun kwalen en ziekten. Daarom wil deze gids een wegwijzen voor mensen die in de preventieve sfeer willen weten wat ze kunnen doen om gezond te blijven en wat ze kunnen doen bij lastige, maar niet ernstige gezondheidsproblemen. Er wordt aangegeven bij welke symptomen zelfhulp verantwoord is en bij welke het verstandig is een arts te raadplegen. Daarbij is het belangrijk om goed 'waar' te nemen welke klachten er zijn, hoe lang ze bestaan, of je weet wat de aanleidingen of

oorzaken zijn en wat er tot nu toe aan gedaan werd om ze te voorkomen of te verhelpen. Het kan nuttig zijn deze zaken op te schrijven, zowel voor jezelf als voor de arts die eventueel geconsulteerd moet worden.

De indeling van de gids volgt de orgaansystemen (dit zijn groepen van bij elkaar horende organen), zoals het zenuwzintuigstelsel, de luchtwegen of het maagdarmkanaal.

Achterin de gids is een register opgenomen waarin per ziekte of symptoom verwezen wordt naar de beschrijving ervan in de gids.

In het algemeen richt de gids zich op algemeen voorkomende klachten bij vooral volwassenen en oudere kinderen.

Daarnaast is er een hoofdstuk opgenomen over de meest voorkomende kinderziekten.

Zwaardere problemen op het gebied van lichamelijke ziekten, zoals adipositas (vetzucht), suikerziekte, geslachtsziekten - en psychische klachten, zoals zware depressies en verslavingen (drugs, alcohol, roken) - vallen buiten het bestek van deze gids; hiervoor kun je je het beste tot je huisarts wenden.

Tenslotte zijn er in de gids hoofdstukken opgenomen over EHBO, het samenstellen van de eigen huisapotheek en het aanleggen van wikkels en verbanden, voor zover eenvoudig toepasbaar in de thuissituatie. Deze gids is geen leesboekje maar een naslagwerkje dat zijn nut kan bewijzen als er problemen zijn met de gezondheid.