

# 10 kilo? Dagrítme? Minder pijn? – Column

*door Marleen*

En voor je het weet is er weer een tijd verstreken. Er is veel gebeurd en veel gedaan in deze weken. Het belangrijkste? Ik ben al ruim 10 kilo kwijt in gewicht, ik heb een planning en mijn pijn is meer te behappen! Ja, vandaag zijn er twee dingen waar ik het over ga hebben. In mijn vorige blog schreef ik dat ik iets nieuws wilde vertellen, maar ook dat ik op zoek moet naar een vaste ritme/planning, zodat ik niet te veel hooi op mijn vork neem.

Het grote nieuws

Wat is groot nieuws hè? Maar voor mij is dit groot nieuws dat ik graag met jullie wil delen. Ik ben sinds half april op dieet. Nou ja, ik wil graag afvallen en gezonder gaan leven, dus eigenlijk ben ik druk bezig met het veranderen van mijn levens/voedingsstijl.

Nu heb ik een tijdje geleden het boek van de Foodsisters gekocht en wat bevalt dat goed zeg!

De zussen Amade en Janneke maken samen gezonde

dagmenu's/recepten zonder geraffineerde suikers en dat bevalt echt zo goed! Ik ben inmiddels al heel wat afgevallen: om precies te zijn bijna 10 kilo in 8 weken.



Ik weeg nu al minder dan toen ik ruim 5 jaar geleden klaar was met mijn revalidatie bij Heideheuvel (longrevalidatie centrum, inmiddels heet het Merem en revalidatiecentrum voor meer ziektebeelden). En dan te bedenken dat ik gemiddeld 7 dagen in deze periode me niet (volledig) aan mijn dieet kon houden; dat was voor mij meteen een goede beproeving, maar daar vertel ik zo meer over.

Eerst vertel ik jullie iets meer over het boek. De recepten zijn echt zo makkelijk te bereiden en van al die weken dat ik nu het menu volg, zijn er maar drie avondmaaltijden die ik zelf niet zo lekker vond. Maar smaken verschillen en een boek dat voor iedereen bedoeld is, kan natuurlijk altijd gerechten bevatten die je minder aanspreken.

Wat het fijne van dit boek is -en dat is natuurlijk persoonlijk- is dat ik alles bij één winkel kan krijgen. Ik doe mijn boodschappen bij een vaste supermarkt en die heeft altijd alles in huis en dat is zo fijn! En andere voordelen van dit boek vind ik dat ik niet uren aan het koken ben (en het vaak 's ochtends al kan voorbereiden), en wat ook heel fijn is, als we een dagje rond tuffen door de omgeving ik meestal alles makkelijk mee kan nemen en anders wel kan schuiven met tussendoortjes op die dag waardoor ik het alsnog mee kan nemen.

#### De beproeving

De eerste keer dat ik 's avonds vastliep en er iets van een ruzie in mijn hoofd afspeelde was toen we onderweg waren naar huis, en we van file in file belandden en van afzetting naar afzetting reden. Naar huis zou eigenlijk maar een klein uurtje zijn geweest, dan zouden we rond 17 uur thuis zijn, voldoende tijd om te koken, maar het schoot geen donder op en na een uur waren we verder van huis dan een uur ervoor, en zo ging het maar door. Dus uiteindelijk besloten om bij de grote gele M een salade te halen met kipnuggets, en om toch op de koolhydraten te letten heb ik van de kipnuggets het krokante laagje eraf gehaald en door mijn salade gedaan. Het was een heel gedoe, maar gelukkig zat er de volgende dag niet meteen 2 kilo erbij op en ook de dagen erna gebeurde dat niet.

En zo gingen we ook gezellig ons 1-jarige trouwdag vieren door uit eten te gaan aan onze eigen keukentafel, met heerlijk Grieks eten. Ook daar was het vooral kijken wat gezond is en wat minder gezond is. Daarvan heb ik ook niets of minimaal wat van gehad. Best gek en goed nadenken, maar al doende leer

je.

Want vorig weekend zijn we naar mijn familie geweest, zo leuk! Maar ook daar kon ik me er niet helemaal aan houden en eigenlijk ging het toen al zo automatisch: wat wel, wat niet en wanneer mag ik zondigen van mezelf.

Daarna werd ik 3 dagen opgenomen in het ziekenhuis om mijn pijn naar beneden te schroeven en ook daar was het qua eten schipperen, maar ook dat ging goed. Dat is ook echt wel het fijne van dit boek: naast een vast weekmenu voor 8 weken leer je ook hoe en wat qua eten wel en niet kan.

Voorlopig eet ik nog even met dit boek, want er moet nog heel wat kilo's af. Ik wil er het liefste nog 10 kilo van af hebben en ik ben er zeker van dat het me gaat lukken! In de toekomst wil ik het graag zelf gaan doen, zonder het boek of deels met het boek en soms ook kunnen zondigen, maar eerst 'even' de laatste kilo's eraf 'werken'.

### **En hoe staat het met mijn dagplanning?**

Ik hou van rust, reinheid en regelmaat in mijn leven. Als je een betaalde baan hebt, dan komt de regelmaat al snel in je leven. Eén van de hobby's die ik heb is een journal bijhouden. Voor degenen die dit niet kennen: het is een boek(je) dat je zelf indeelt met bijvoorbeeld een agenda, to-do-lijst, dagboek, of waar je dingen in bij houdt over je gezondheid of lijstjes met daarin dingen die je belangrijk vindt te bewaren/bij te houden.

Ik gebruik er meerdere. In één schrijf ik mijn blogs nog op papier, de tweede is echt mijn to-do boek en iedere week kijk ik in mijn agenda wat ik aan afspraken heb. Dat zet ik erin, maar daarnaast ook wanneer ik een kaart op de post moet doen, B12 moet spuiten, wanneer ik mijn boodschappen moet bestellen, de was ga wassen en ga zo maar door. Iedere maand maak ik een nieuwe opzet in een nieuw thema en dat werkt heel erg goed, gelukkig. Door de pijn ben ik slecht met concentreren en

vergeet ik vaak dingen. Mijn derde boekje gebruik ik als dagboek, maar hierin heb ik ook verschillende lijstjes zitten, waaronder één van mijn strijd tegen de kilo's.

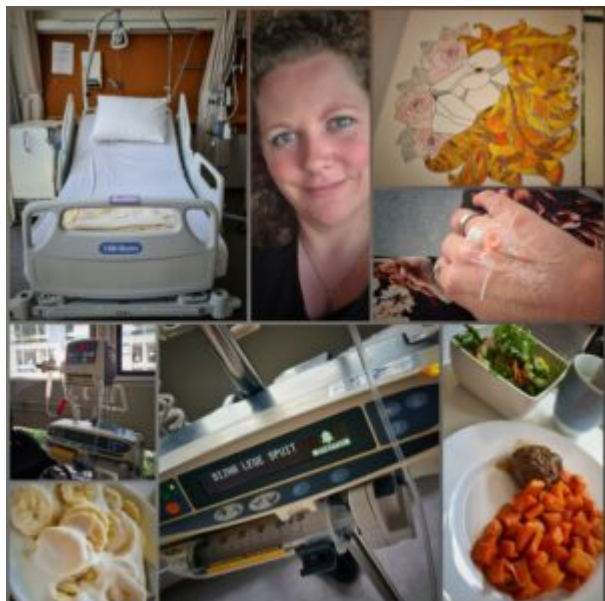
Voor mij is het erg leuk om op deze manier creatief bezig te kunnen zijn, maar het is ook erg nuttig. Nu lijkt het me leuk en fijn om hier ook een planning in te verwerken, maar wauw, wat is het moeilijk om een goede planning te maken zeg.

Ik heb er de laatste weken al meerdere gemaakt, maar tot op heden is er geen één die echt goed werkt. Nu komt dit niet helemaal alleen door de planning die niet goed is; ik denk dat een groot deel ook door mij/situatie komt.

Mijn pijn was de laatste weken walgelijk. Lopen ging nog amper, slapen ging alleen met extra THC- oliedruppels en verder kon ik niet veel op een dag. Met als gevolg dat een planning op zulke momenten niet werkt. Ook gaat Dave steeds meer op kantoor werken en zitten we nu echt in een tussenfase: soms thuis werken, soms op kantoor. Hierdoor is mijn dag ook anders. Je zou denken, dat valt toch best mee? Maar als hij thuis eet, lunchen we samen, dan dek ik helemaal de tafel en dat kost extra tijd/energie. Als ik alleen ben smeer ik wat aan het aanrecht en eet alleen aan de keukentafel. Zo zijn er meer dingen die anders gaan als hij thuis of op kantoor is.

Maar, ik denk dat ik een planning heb en geen strakke planning wanneer/hoe laat ik wat doe op een dag, maar wel een vaste weekplanning.

Zo komt de maandag in het teken te staan van administratieve bezigheden en de was doen. De tijd die ik over heb kan ik besteden aan één van mijn hobby's. De dinsdag komt de schoonmaakster en daarna ga ik naar de markt boodschappen doen. Mijn woensdag is een rommeldagje, alles wat nergens thuis hoort komt op de woensdag te staan. De donderdag wordt de was/hobby dag en de vrijdag wordt de filmbewerking/hobby dag en het weekend zijn dagen voor Dave en mij.



## Minder pijn

Tot slot, het laatste nieuwtje: ik heb minder pijn! De pijn was de laatste maanden niet meer te doen. Ik stond op met een pijnscore die minstens een 8 was, maar vaak al een 9 of een 10 en dan moet je nog een hele dag, zo verschrikkelijk!

Van mijn arts van de pijngeneeskunde mocht ik al voor een infuus met lidocaïne, maar doordat ik nog niet gevaccineerd was tegen corona, durfde ik dat niet aan. Toen eenmaal de prikken erin zaten heb ik mijn arts gebeld en kon ik met 2 weken terecht voor een opname van 3 dagen. Die tijd kreeg ik 24/7 lidocaïne toegediend. De weken voor het infuus werd mijn lopen heel erg slecht en kon ik amper nog op mijn voeten staan.

Tijdens het infuus merkte ik na een dag al verandering: ik begon beter te staan, beter te lopen. Helaas is mijn pijn niet weg, maar wauw wat een verschil. Ik sta nu op met een pijnscore van tussen de 4 en een 6, dat is zo anders en zo veel prettiger! De arts hoopt dat het infuus minimaal 6 à 7 maanden gaat werken en dat het dan is uitgewerkt en ik opnieuw voor een infuus zou moeten, maar dat is een zorg voor dan! Voor nu kan ik er vooral van genieten!

Ik ben erg blij eindelijk een beetje overzicht te hebben!

Lieve lezers, in mijn volgende column zullen jullie lezen hoe mijn dagplanning bevalt. Tot de volgende keer!