

Omdat de internist voorbij de klachten keek, herwon Sandra na schildklierkanker haar energie en doet ze nu mee aan Alpe d'HuZes

“Ik heb veel verloren – vrienden, mijn baan en drie jaar van mijn leven – maar begin nu mijn leven weer terug te krijgen”

Sandra Snickers (51) kreeg begin 2021 de diagnose schildklierkanker. Ondanks een operatie, medicatie en bezoeken aan psychologen en sportscholen bleef ze zich slecht voelen. Totdat ze internist-endocrinoloog Sjoerd van Thiel van het Amphia-ziekenhuis tegenkwam. Hij keek voorbij haar klachten en verwees Sandra door naar BioCheck-partner Doornbos Health, waar ze een BioCheck-programma volgde. Sandra herwon na een zoektocht van drie jaar haar energie en doet in juni mee aan Alpe d'HuZes om geld in te zamelen voor kankerbestrijding. In dit artikel vertellen Sandra, dokter van Thiel en Yorick van Nijnanten (Doornbos Health) over de aanpak.

Het is kerst 2020 als Sandra uit het Brabantse Hoeven een knobbeltje in haar nek voelt. Een maand en een aantal onderzoeken later krijgt ze de diagnose: schildklierkanker. “Dat was schrikken, maar gelukkig was het een vorm die goed te behandelen is”, vertelt Sandra. De schildklier wordt operatief verwijderd. Daarna volgt een behandeling met radioactief jodium. Een aantal maanden later lijkt alles achter de rug; Sandra is genezen van kanker.

Ze wil weer vooruit kijken, terug aan het werk. Maar ze blijft vermoeid. Ze heeft tintelingen in haar lichaam en ‘mist in haar hoofd’. Ook het instellen van de medicatie verloopt moeizaam. Tegelijkertijd is ze in de overgang. Ze was weer gaan werken, maar moet daarmee stoppen. Het gaat gewoon niet. Sandra’s arts snapt er niets van. “Mijn bloed- en hormoonwaarden waren normaal, dus mijn arts zei: “Ik kan niks voor je doen.” Ik heb nog gesprekken gevoerd met de praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg. En ik ging zelf sporten in de sportschool, omdat ik dacht: ik moet fitter en sterker worden. Niks hielp. Ik ging elke avond vroeg naar bed, kon niks leuks meer ondernemen met mijn kinderen. Tuinieren, autorijden – het lukte niet. Mijn sociale wereldje werd steeds kleiner.”

De arts die de oplossing zag

Sandra neemt het heft in eigen hand. Ze vraagt een second opinion aan en komt terecht bij internist-endocrinoloog Sjoerd van Thiel in het Amphia-ziekenhuis in Breda. Het is dan het voorjaar van 2024, drie (!) jaar nadat haar schildklier is verwijderd. Sjoerd van Thiel is als internist ‘de huisarts van het ziekenhuis’, legt hij uit. “Ik zie mensen met allerlei interne lichamelijke klachten, van duidelijke tot vage klachten. Mijn specialisme is endocrinologie. Daarmee richt ik me op klachten die ontstaan doordat organen te veel of juist te weinig van een bepaald hormoon aanmaken. Maar ik houd me ook bezig met aandoeningen aan organen die hormonen aanmaken, zoals de bijnieren, schildklieren en hypofyzen.”

In zijn functie treft Sjoerd relatief veel mensen met stress- en vermoeidheidsklachten, zoals Sandra. “Die klachten kunnen allerlei oorzaken hebben”, zegt Sjoerd. “De hormoonhuishouding in het lichaam speelt in allerlei processen een belangrijke rol, maar het is lastige materie. Je kunt het zien als een orkest. Als de dirigent niet goed is, of iemand let niet op, dan is de muziek niet mooi. Als endocrinoloog ga je samen met de patiënt op zoek naar de oorzaak van de disbalans. Die probeer je zo goed mogelijk te behandelen. Als eerste maximaliseer ik de aanpak van de lichamelijke klachten. Als ik geen internistische verklaring kan vinden voor de klachten, dan kijken we verder. Want niet alles wordt veroorzaakt door hormonen.”

Bredere blik

Die bredere blik ontwikkelde Sjoerd in de loop der jaren. “Steeds vaker hoorde ik patiënten iets zeggen over bijvoorbeeld hun werk of relaties. Of zaken als niet kunnen ontspannen, altijd aan staan of slaapproblemen. Dingen uit – zoals ik het noem – het sociale domein, die vermoeidheidsklachten kunnen veroorzaken of verergeren. Ik had eens een patiënt met een hardwerkende schildklier. Dat was ineens voorbij nadat hij een andere baan had gevonden. Van een toxische werkomgeving – figuurlijk gesproken – ging hij naar een werkomgeving waarin hij wél werd gerespecteerd. Zo maakte ik meer van dat soort voorbeelden mee. Dat zette me aan het denken.”

“Als artsen zijn we pathofysiologisch opgeleid”, vervolgt Sjoerd. “Dat betekent dat we vooral kijken naar het ziektebeeld, bijbehorende symptomen en het ontstaan daarvan. Dat is ook de reden dat veel mensen bij hun huisarts of bedrijfsarts niet verder komen. Hun bloed- en hormoonwaarden en vitamines zijn allemaal goed. Dan horen ze: we kunnen verder niks voor je doen. Mijn visie is dat de patiënt meer is dan alleen zijn ziekte of klachten. De patiënt is een mens. Dus moet je met een holistische blik naar die patiënt kijken. Ook omdat steeds duidelijker is dat lichaam en geest niet gescheiden zijn, maar een geheel vormen.”

Een ingang om te zien hoe het met iemand gaat, kan de hartslagvariabiliteit (HRV) zijn. Sjoerd: “Door de HRV te meten, kun je zien in hoeverre iemand in staat is om te ontspannen en te herstellen van inspanning. Dit kan met de meeste smartwatches, die veel mensen tegenwoordig wel hebben, dan wel iemand in hun omgeving. Dat is niet 100 procent betrouwbaar, maar laat wel een trend zien. Een lage HRV kan een aanleiding zijn om het gesprek aan te gaan met een patiënt. Zo van: internistisch is alles normaal, maar gezien de lage HRV zijn er mogelijk aanwijzingen dat door diverse factoren het autonome zenuwstelsel niet in balans is. Dan weet je dus dat je dát moet gaan verbeteren.”

Als internist-endocrinoloog kan Sjoerd zijn patiënten niet direct doorverwijzen. Wel kan hij hen een palet aan oplossingen adviseren, die aansluiten bij de specifieke situatie van de patiënt. “Ze kunnen met een sportarts of psycholoog aan de slag, verwezen worden naar een leefstijlloket, contact opnemen met een bedrijfsarts of de mogelijkheden van een BioCheck-programma verkennen. Deze programma's zijn erop om de balans in het autonome zenuwstelsel te herstellen, waarin veel patiënten zich in herkennen.”

Herkenning en erkenning

Sandra had direct een goed gevoel bij de aanpak van dokter Van Thiel. “Hij had al meerdere vrouwen met vergelijkbare klachten geholpen. Ik voelde me direct gehoord en begrepen. Dat gevoel had ik ruim drie jaar niet gehad. Ik moest alles zelf uitzoeken en mijn vorige arts keek niet verder dan de gemeten waarden. Dankzij dokter Van Thiel had ik ineens zicht op een oplossing.”

De programma's van BioCheck worden onder meer gegeven bij Doornbos Health. Deze fysiopraktijk uit Breda is Powered by BioCheck Partner en heeft een officiële samenwerking met Amphia. Doornbos heeft al meerdere programma's gedraaid in Amphia. Zo heeft de afdeling van Sjoerd positieve ervaringen met verzuim en re-integratie. Daarnaast verbeterde de situatie van enkele patiënten met een COVID-infectie na interventie van Doornbos. Omdat Sjoerd zelf ook op HRV ging trainen op aanraden van een sportarts, kwam hij in contact Yorick van Nijnanten van Doornbos.

Sjoerd: “De programma's van BioCheck sluiten mooi aan bij een groep patiënten die ik niet kon helpen. De effecten waren direct zeer goed bij meerdere mensen met schildklier- en andere hormonale problemen, die klachten hadden die vergelijkbaar zijn met post-COVID. Denk aan vermoeidheid, concentratieproblemen, snel moe zijn na een inspanning, de hele dag 'aan staan',

enzovoort. Ook merkte ik dat de patiënten voor wie ik geen internistische verklaring kon vinden, verbetering merkten tijdens deelname.”

Ook Sandra meldt zich aan bij BioCheck-partner Doornbos Health. Arbeidsfysiotherapeut en vitaliteitscoach Yorick van Nijnanten begeleidt haar. “Hij liet me een lijst zien met mogelijke klachten; nou, daar stonden al mijn klachten tussen. Dat gaf me een extra bevestiging. Zo van: hé, hier snappen ze wat ik doormaak.”

Yorick weet nog met welke klachten Sandra binnenkwam. “Tintelingen in het lichaam, spierslapte, zware benen, futloosheid, concentratieverlies, duizeligheid, een vol hoofd, hoge bloeddruk”, somt hij op. “Stuk voor stuk klachten die veroorzaakt kunnen worden door een disbalans in het autonome zenuwstelsel. Daardoor kan het lichaam niet goed herstellen na inspanning of stress. De BioCheck-programma’s zijn erop gericht om die balans te herstellen.”

Doornbos helpt de laatste jaren steeds meer mensen met problemen met hun hormoonhuishouding en stress gerelateerde klachten. “Daar zitten veel vrouwen tussen, regelmatig met restklachten na een schildklierbehandeling. De schildklier regelt deels je hormoonhuishouding en stress-systeem. Als die verwijderd wordt, heeft dat impact. Nog los van de stress die zo’n medisch traject veroorzaakt.”

Het effect van de trainingen

Sandra volgt bij Doornbos een maatwerkprogramma. Ze traint op locatie in Breda en vanuit huis. “Stap voor stap zijn we Sandra’s belastbaarheid gaan verhogen”, zegt Yorick. “Door binnen haar grenzen te trainen en door aandacht te besteden aan ademhaling, maar ook door oog te hebben voor haar medische situatie. Sowieso kijken wij altijd verder dan de klachten. Je hebt met een mens te maken. Een BioCheck-programma is altijd maatwerk, maar wanneer mensen een medisch traject hebben doorlopen, is het echt anders dan wanneer mensen met burn-outklachten thuis zijn komen te zitten. We bespreken altijd wat voor effect onze trainingen precies hebben op iemands lijf. Het mooie van de BioCheck-programma’s is dat we dat ook meetbaar kunnen maken.”

Het BioCheck-programma spreekt Sandra direct aan. “Je traint binnen je belastbaarheid en gaat nooit te ver over je grenzen heen. Toen ik zelf in de sportschool trainde, deed ik dat wél. Het was ook fijn om gesprekken te voeren met Yorick. Ik kon mijn ei kwijt over alles waar ik tegenaan liep, in mijn werk en privé. Ik leerde in de educatielessen ook hoe mijn lichaam werkt. Daar had ik veel aan.”

Sandra krijgt haar leven terug

Tijdens de zomervakantie van 2024 kan Sandra eindelijk weer eens met haar gezin een stadje bezoeken. Ook pakt ze het autorijden weer op. “Daardoor kan ik weer met de honden naar het bos en een boodschap doen. Voor de meeste mensen heel kleine dingen, maar voor mij zijn dat enorme stappen die de kwaliteit van mijn leven enorm verbeteren. Ik heb mijn energie weer teruggevonden. Mijn lijf kan weer ontspannen. Dat is een heerlijk gevoel.”

De situatie op haar werk is nog altijd lastig. “Ik werkte altijd op de babygroep, maar dat is fysiek en mentaal te zwaar voor me. Dat lukt dus niet meer, terwijl ik dat het liefst doe. We onderzoeken wat ik nog wél zou kunnen doen, nadat ik al een aantal jaar niet of minder heb gewerkt. Het worden sowieso minder uren dan voorheen. Mijn gezondheid beïnvloedt dus ook mijn financiële situatie.”

Toch zit Sandra niet bij de pakken neer. In december 2024 sluit ze het traject bij BioCheck af. In 2025 blijft ze trainen met de BioCheck-app en kan ze altijd terugvallen op coaching van Yorick. Ze heeft een

belangrijk doel voor dit jaar: deelname aan Alpe d'HuZes, een fiets- en wandelevenement bij de Franse berg Alpe d'Huez waarmee geld wordt ingezameld voor kankerbestrijding.

Wanneer ze de berg (13,9 kilometer, met zo'n 1.000 hoogtemeters) straks wandelend beklimt, zal ze terugdenken aan de afgelopen vier jaar. "Soms denk ik: wat als die eerste arts breder had gekeken? Dan had me veel ellende bespaard kunnen blijven. Ik heb vrienden, mijn baan en ruim drie jaar van mijn leven verloren. Aan de andere kant ben ik enorm dankbaar dat dokter Van Thiel en BioCheck in mijn leven zijn gekomen. Anders had ik misschien nog in dezelfde situatie gezeten. Dat ik zou meedoen aan de Alpe d'HuZes had ik een jaar geleden niet durven dromen. Ik heb de afgelopen jaren veel verloren, maar begin nu mijn leven stap voor stap weer terug te krijgen."

Succesverhalen verspreiden

Internist-endocrinoloog Sjoerd kent Sandra's verhaal. "Het is geweldig dat ze dit gaat doen. Het bewijst voor mij dat een gezonde leefstijl in combinatie met sporten en werken aan het herstelvermogen een manier is om patiënten te helpen bij hun klachten." Sjoerd ontvangt vaker positieve reacties van mensen die een BioCheck-programma hebben gevolgd. "Zij vertellen dat ze meer energie hebben en dat hun klachten zijn afgenomen. De meeste mensen zijn weer (meer) gaan werken. En hoe vaak ik niet hoor dat mensen weer de controle over hun leven terug hebben..."

Sjoerd verspreidt de succesverhalen zoveel mogelijk, ook onder collega's. "Artsen willen vaak wetenschappelijk bewijs zien, maar soms is het een combinatie van factoren die de patiënt kan helpen. We zien in ons leefstijlloket dat veel mensen na een consult starten met leefstijlveranderingen, met goed effect. De methode van BioCheck is deels wetenschappelijk onderbouwd, onder meer door onderzoek van het AMC. Voor veel collega's zijn de succesverhalen vooralsnog anekdotisch bewijs. Want we hebben er nooit een groep naast gezet die het programma niet volgde. Aan de andere kant is er een hele groep mensen geweest, waarvoor we voorheen niets konden doen, waardoor zij uitvielen. Door ons te richten op leefstijlgeneeskunde zien we veel positieve effecten in de praktijk. Ook doen we onderzoek om de positieve effecten te bewijzen."

Yorick van Doornbos Health denkt dat die beweging uiteindelijk wel op gang komt. "Wij werken ook samen met Amphibia; hun medewerkers kunnen bij ons de BioCheck-programma's volgen. Dat helpt mee bij de bekendheid en de kennis hierover. Daarnaast bouwen we steeds meer bewijs op. Sandra is lang niet de enige die er dankzij een BioCheck-programma weer bovenop is gekomen. We hebben veel meer mensen geholpen met vergelijkbare klachten."

Yorick is ervan overtuigd dat de brede blik van artsen als Sjoerd leidt tot betere behandeling, en daarmee minder ziektekosten. "Sommige mensen met dit soort klachten moeten jaarlijks terug naar het ziekenhuis. Elke keer weer worden de waarden gemeten en wordt de medicatie aangepast. En dat jarenlang. Als alle artsen breder zouden kijken dan alleen de klachten, kan dat veel zorgkosten én persoonlijke ellende schelen."

Steun Sandra!

Op 5 juni 2025 doet Sandra mee aan de Alpe d'HuZes. Wil jij Sandra helpen om haar doel te behalen? Je kunt doneren via deze link: <https://www.opgevenisgeenoptie.nl/s/30019/38156>