BIJ HET BOEK THE BIOLOGY OF SAFETY

Wegwijzer

Waar kun je beginnen?

Voor wie zich herkent in het boek en wil weten waar te beginnen.
Met vragen om te ordenen, een overzicht van wie waarbij kan helpen,
en bladen om te printen.

Yvonne van Stigt

www.yvonnevanstigt.nl

Wat je hier vindt

- Vragen om te ordenen wat er bij jou speelt en waar je kunt beginnen.
- Een manier om bij te houden wat je lichaam aankan, zo kort of lang als jij wilt.
- Een uitleg van PEM, met wat bekend is en wat nog niet.
- Een overzicht van welk soort deskundigheid bij welke vraag past.
- Hulp bij het voorbereiden van een gesprek met een arts of therapeut.
- Achterin drie bladen om te printen: een gespreksblad en twee dagboekbladen.

Voor je begint

Je kent je lichaam beter dan wie ook en je hebt waarschijnlijk al veel geprobeerd. Deze wegwijzer is geen lijst om af te werken. Hij helpt je, als je dat wilt, een beetje te ordenen wat er bij jou speelt en waar je kunt beginnen. Er komt geen diagnose uit en je antwoorden worden nergens opgeslagen.

Neem alleen wat je herkent. De rest mag blijven liggen.

> **Als het acuut is**
> Heb je plotselinge, hevige of snel verergerende klachten, zoals pijn op de borst, benauwdheid, plotselinge verwardheid of flauwvallen? Zoek dan direct hulp via de huisartsenpost of bel 112. Heb je gedachten aan zelfdoding? Bel 113 Zelfmoordpreventie op 113 of 0800-0113, dag en nacht en gratis.

Waar kun je beginnen?

Het boek ordent een klacht in vier lagen. Lees de stellingen en vink aan wat je herkent. Meer hoef je niet te doen. De laag met de meeste herkenning is een goede plek om te beginnen.

Bron. Wat kan het alarm nog aanhouden?

- ☐ Je klachten komen terug na een behandeling.
- ☐ Het begon na een infectie, operatie, tandheelkundig werk, tekenbeet, verblijf in het buitenland of een medicijnkuur.
- ☐ Je merkt verschil op bepaalde plekken, thuis, op je werk of op vakantie.
- ☐ Er is vocht, schimmel of een muffe geur op een plek waar je veel bent.
- ☐ Je reageert sterk op voeding, geuren, medicijnen of supplementen.
- ☐ Er is veel onderzocht zonder uitkomst, terwijl de klachten blijven.

Container. Hoeveel kan je systeem dragen?

- ☐ Herstel na een inspanning duurt uren, dagen of langer.
- ☐ Een kleine extra belasting is al snel te veel.
- ☐ Dezelfde belasting gaat de ene periode goed en de andere niet.
- ☐ Je slaapt slecht of wordt niet uitgerust wakker.
- ☐ Er is veel stress geweest, nu of vroeger.
- ☐ Ernstige of onverklaarde aandoeningen komen in je familie voor.

Demping. Wat zet het alarm tijdelijk zachter?

- ☐ Je voelt je beter door druk, adrenaline, cafeïne, suiker, alcohol of pijnstillers.
- ☐ Het gaat goed zolang je bezig bent en je wordt ziek zodra je rust neemt of op vakantie gaat.
- ☐ Iets werkt zolang je het volhoudt, en de klachten komen terug als je stopt.
- ☐ Je voelt je veilig terwijl je lichaam iets anders laat zien, of onrustig zonder duidelijke reden.

Ervaring. Wat merk je, en wanneer?

- ☐ Je klachten zijn het sterkst op een vast moment, na inspanning, 's nachts, na het eten of in rust.
- ☐ Je voelt onrust, angst of somberheid die je met je verstand niet kunt verklaren.
- ☐ Rustoefeningen, meditatie of ademwerk helpen niet, of maken het erger.
- ☐ Je hebt weinig invloed op wat er met je lichaam gebeurt.
- ☐ Je voelt je niet gehoord, door de mensen om je heen of door je behandelaars.

Waar begin je?

Herken je meerdere dingen? Kies er dan één of twee. De rest komt later, of nooit. Deze tabel wijst je naar het hoofdstuk dat erbij past.

Je herkent vooral	Mogelijk thema	In het boek
Dagen nodig om te herstellen na een inspanning	Herstelruimte en energie	Hoofdstuk 7 en 10
Instorten zodra de druk wegvalt, op vakantie of na een drukke periode	Druk en herstel	Hoofdstuk 10
Klachten komen terug na een behandeling	Wat houdt de bron in stand	Hoofdstuk 15 en 16
Dieet of ketose werkt wisselend, het gewicht blijft hangen	Energie, ijzerhuishouding en de volgorde van interventies	Hoofdstuk 8, 9 en 17
Klachten bij vocht, schimmel of andere omgevingsfactoren	Gevaar dat je niet ziet	Hoofdstuk 6
Overprikkeld, onrustig, ontspannen lukt niet	Wat het zenuwstelsel registreert	Hoofdstuk 14
Flauwvallen of duizeligheid bij rechtop staan	De sluiswachter en de bloeddruk	Hoofdstuk 12
Weinig invloed of niet gehoord voelen	Veiligheid van buitenaf en autonomie	Hoofdstuk 20 en 21
Veel uitslagen, maar geen samenhang	Meten om te begrijpen	Hoofdstuk 19

Luister naar je lichaam

Soms zie je pas wat je lichaam aankan als je het een tijdje bijhoudt. Dat is een dagboek: wat je inneemt en hoe je je daarna voelt. Zo kun je klachten die je niet kon verklaren koppelen aan iets nieuws, zoals een supplement, een medicijn of andere voeding.

Het dagboek hoort bij de eerste en de derde laag uit deel 2, Bron en Demping. Je ziet wat een reactie uitlokt en wat het alarm tijdelijk zachter zet. Heb je al eens een dagboek bijgehouden? Dan kun je dit overslaan.

Zo doe je het

Achterin vind je twee bladen om te printen: Mijn dagboek en Mijn dagboek, kort. Kies wat bij je energie past en vul het in op dat blad. Eén regel per dag is genoeg, en je mag het ook inspreken op je telefoon.

- **Eten en drinken.** Schrijf het gewoon op, want daar kan de verklaring zitten.
- **Wat je inneemt.** Medicijnen, supplementen en kruiden, en wat je spuit of snuift, met dosis en tijdstip.
- **Hoe je je voelt.** Direct erna, na een paar uur en de volgende ochtend. Reacties kunnen uren tot een dag later komen.

Is opschrijven wat je eet voor jou belastend? Dan hoeft dat niet. Noteer dan alleen wat je inneemt en hoe je je voelt, en bespreek het met een behandelaar.

Zo kom je erachter wat iets doet

- **Verander één ding tegelijk.** Dat kan zijn: beginnen met een supplement, je voeding op één punt aanpassen of ergens mee stoppen. Doe er één per keer, bijvoorbeeld een week lang, en laat de rest zoals het is.
- **Schrijf op wanneer je begint en wanneer je stopt.** Dan zie je later welke reactie bij welke verandering hoort.
- **Kijk na een paar weken terug.** Komt er steeds iets terug na hetzelfde moment of dezelfde stof? Dan is dat een aanwijzing om mee te nemen naar een gesprek. Het is nog geen conclusie.

Heb je medicijnen van een arts? Overleg dan eerst met je arts voordat je er iets aan verandert.

Als de klap later komt (PEM)

Misschien ken je het: je doet iets, het gaat goed, en een of twee dagen later ben je nergens. Dat heet post-exertionele malaise, kort PEM. Hier staat wat er over bekend is, en wat nog niet.

Wat vaststaat

- **Een duidelijke verslechtering na inspanning.** Dat kan lichamelijk zijn, maar ook mentaal, emotioneel of sociaal. Het staat vaak niet in verhouding tot wat je deed.
- **De klap komt met vertraging,** meestal na 12 tot 48 uur. Het herstel duurt uren, dagen of weken, en soms langer.
- **PEM komt voor bij ME/CVS en bij veel mensen met long COVID.** Bij ME/CVS is het een kernsymptoom. Het is geen kwestie van wilskracht.
- **Het is niet simpelweg een slechte conditie.** In studies met twee inspanningstesten op twee dagen achter elkaar presteerden mensen met ME/CVS op dag twee slechter, mensen zonder ME/CVS meestal niet. Mits en maren: niet elke studie vond dat, en de test is een onderzoeksinstrument dat zelf klachten kan uitlokken.

Wat onderzoekers vermoeden

Er is nog geen volledige verklaring. Overzichtsstudies noemen meerdere processen die samen kunnen spelen: de energiehuishouding van cellen, het afweersysteem en ontsteking, de kleine bloedvaten en de zuurstofvoorziening, en het autonome zenuwstelsel.

- **Spieronderzoek bij long COVID.** In Amsterdam bleken spiercellen na een inspanningstest slechter te werken en meer schade te laten zien. Het ging om een beperkte groep en de onderzoekers weten nog niet waarom.

- **Een beeld dat veel mensen helpt:** je energie als een bankrekening met een laag maximum. Doe je meer dan er op staat, dan komt de rekening later. Dat is een manier om ernaar te kijken en geen bewezen verklaring.
- **Ideeën over adrenaline die cellen tijdelijk over hun grens trekt,** over cellen die hun eigen energiebouwstenen opeten, of over metalen en receptoren die het herstel vertragen, zijn hypothesen. Ze zijn interessant, maar niet aangetoond.

Wat nog niet bekend is

- **Waarom de klap vertraagd komt** en waarom het herstel bij de één dagen en bij de ander maanden duurt.
- **Er is geen bloedtest of scan die PEM vaststelt.** Het wordt vastgesteld aan de hand van wat jij ervaart, en nadat andere oorzaken zijn uitgesloten.
- **Of herhaalde crashes het systeem op termijn kwetsbaarder maken.** Veel mensen herkennen dat, maar het is niet bewezen.

Wat je ermee kunt

- **Energiemanagement, ook wel pacing,** is het advies dat het best is onderbouwd: binnen je grenzen blijven en niet doorduwen om klachten te overwinnen. De Britse richtlijn (NICE, 2021) zegt dat. Je grens is persoonlijk en kan veranderen.
- **Rust inplannen vóór je moe bent,** en gesprekken, emoties en prikkels meetellen. Die kosten ook energie.
- **Je dagboek kan laten zien** welk moment of welke activiteit een dag later een klap geeft.

Twijfel je of het PEM is, of verandert er iets plotseling? Bespreek het met je arts, want klachten na inspanning kunnen ook andere oorzaken hebben.

Welk soort deskundigheid past?

Je hebt waarschijnlijk al veel mensen gesproken. Het etiket van een behandelaar zegt minder dan de manier waarop iemand kijkt. Toch kan het helpen te weten bij welke vraag welke beroepsgroep past.

Je vraag	Soort deskundigheid	Let op
Is er sinds je laatste onderzoek iets nieuws of verergerd?	Huisarts of medisch specialist	Bij nieuwe, ernstige of snel veranderende klachten is dit altijd de eerste stap.
Is er een infectie, ontsteking of afweerprobleem?	Huisarts, internist, medisch microbioloog, geregistreerde behandelaar in de functionele geneeskunde	Vraag wat een uitslag wel en niet zegt.
Hormonen, schildklier, bijnier, cyclus	Huisarts, internist, gynaecoloog, geregistreerde behandelaar in de functionele geneeskunde	Een bloedwaarde vertelt niet alles over hoe het signaal in de cel aankomt (hoofdstuk 3).
Energie, herstel na inspanning, ME-achtig beeld	Huisarts, internist, revalidatiearts, geregistreerde behandelaar in de functionele geneeskunde	Vraag naar ervaring met terugval na inspanning.
Voeding, ketose, gewicht, bloedsuiker	(Natuur of Orthomoleculair) Diëtist, geregistreerde behandelaar in de functionele geneeskunde	Gebruik je medicatie, bijvoorbeeld voor diabetes, overleg dan eerst met je arts.
Darm, lever en gal	Huisarts, maag-darm-leverarts, diëtist, geregistreerde behandelaar in de functionele geneeskunde	

Je vraag	Soort deskundigheid	Let op
Trauma, onveiligheid, overprikkeling, autonomie	Psycholoog, psychotherapeut, traumatherapeut	Zoek iemand die ook openstaat voor lichamelijke oorzaken (hoofdstuk 14).
Vocht of schimmel in huis	Bouwkundig of bouwbiologisch adviseur, de GGD	
Erfelijkheid en DNA	Klinisch geneticus, via de huisarts of specialist, geregistreerde en gespecialiseerde behandelaar in de functionele geneeskunde	Vraag wie kan uitleggen wat een variant wel en niet zegt (hoofdstuk 18 en 19).

Artsen en psychotherapeuten vind je in het BIG-register (bigregister.nl). Voor andere beroepen vraag je naar de opleiding en de beroepsvereniging.

Vragen die je aan een behandelaar kunt stellen

Dit zijn vragen voor een gesprek, bijvoorbeeld een eerste afspraak. Ze staan los van je dagboek. Ze laten zien of iemand met je meekijkt. Je kunt ze overnemen op je gespreksblad, bij "Vragen die ik wil stellen".

- Is er ruimte om verder te kijken dan één losse uitslag of diagnose?
- Wordt onderzocht welke belasting nog aanwezig kan zijn?
- Hoe wordt ingeschat hoeveel ruimte mijn systeem heeft?
- Wat verwachten we dat verandert als we dit proberen, en hoe zien we dat?
- Wat doen we als ik beter word, of juist een terugval krijg?
- Mag ik meebeslissen en vragen stellen, ook over de volgorde?

Even stilstaan kan helpen als

- er in één keer veel wordt veranderd,
- alles afhangt van één meting,
- er genezing wordt beloofd,
- wat jij zelf merkt weinig ruimte krijgt.

Voorbereiden op een gesprek

Een gesprek gaat vaak beter als je verhaal op één pagina staat, zeker op een dag dat je hoofd niet meewerkt. Je hoeft niet alles in te vullen. Begin met wat je het eerst te binnen schiet.

- ☐ Je vraag voor dit gesprek, in één zin.
- ☐ Je drie belangrijkste klachten en sinds wanneer.
- ☐ Een tijdlijn met ziekten, operaties, verhuizingen, stressvolle periodes en medicijnkuren, als je kunt vanaf de conceptie.
- ☐ Wat je al geprobeerd hebt en wat het deed, ook als je een terugval kreeg.
- ☐ Je medicijnen en supplementen, met dosis en sinds wanneer.
- ☐ Eerdere uitslagen, met datum.
- ☐ Ernstige of erfelijke aandoeningen in je familie.
- ☐ Je dagboek van de afgelopen weken, als je dat bijhoudt.
- ☐ Wat je hoopt dat dit gesprek oplevert. Neem iemand mee als dat helpt.

Een lichte versie

Weinig energie? Vul dan alleen je vraag, je drie klachten en je medicijnen in. De rest kan de behandelaar met je doornemen. Vraag aan het eind wat jullie afspreken en wanneer je opnieuw kijkt.

Goed om te weten

Deze wegwijzer is bedoeld om te ordenen en te kiezen. Hij is geen medisch advies, geen diagnose en geen vervanging van een behandelaar. Heb je klachten, of wil je iets aan je medicijnen veranderen? Overleg dan altijd met je arts.

Je mag deze pagina's printen en delen voor eigen gebruik. Hierna volgen de bladen om te printen: *Mijn gesprek in één pagina*, *Mijn dagboek* en *Mijn dagboek, kort*.

© 2026 Yvonne van Stigt. Bij het boek The Biology of Safety. www.yvonnevanstigt.nl

BIJ HET BOEK THE BIOLOGY OF SAFETY

Initialen _____

Datum _____

Mijn gesprek in één pagina

Neem dit blad mee naar een gesprek met een arts of therapeut. Je hoeft niet alles in te vullen.
Geef een kopie aan de behandelaar en bewaar er zelf één.

1. Mijn vraag voor dit gesprek

Één zin.

2. Mijn drie belangrijkste klachten

En sinds wanneer.

1. _____ *sinds* _____
2. _____ *sinds* _____
3. _____ *sinds* _____

3. Wat maakt het erger en wat helpt

4. Tijdlijn met jaartallen

Ziekten, operaties, verhuizingen, stressvolle periodes, medicijnkuren. Begin bij de conceptie.

5. Wat ik al geprobeerd heb en wat het deed

Ook als ik een terugval kreeg.

6. Medicijnen en supplementen

Naam, dosis, sinds wanneer.

7. Eerdere uitslagen en onderzoeken

Datum, waar.

8. Familie: ernstige of erfelijke aandoeningen

9. Wat ik hoop dat dit gesprek oplevert

10. Vragen die ik wil stellen

Bijvoorbeeld: Wat verwachten we dat verandert als we dit proberen? Wat doen we bij een terugval? Mag ik meebeslissen?

Vraag aan het eind: wat spreken we af, en wanneer kijken we opnieuw?

Mijn dagboek

Alleen als je dat wilt. Wat ik eet, drink, slik, spuit of snuif, en hoe ik me daarna voel.
Zo kun je zien of klachten samenhangen met iets nieuws, zoals een supplement of andere voeding.

Weinig energie? Gebruik het korte blad op de volgende pagina, of spreek het in op je telefoon.
Maakt opschrijven wat je eet je onrustig? Laat dat deel dan weg.
Spuit of snuif je iets, zoals injecties, neusspray of een inhalator? Dan hoort dat er ook bij.
Reacties kunnen uren tot een dag later komen. De laatste kolom mag je de volgende dag invullen.

Datum en tijd	Gegeten en gedronken	Medicijnen, supplementen en andere inname (met dosis)	Hoe voel ik me?			Slaap, inspanning, stress
			Direct	Na 2 uur	Volgende ochtend	
Voorbeeld ma 8:00	*2 boterhammen, koffie*	*Supplement X, 1 capsule (nieuw, dag 1)*	*goed*	*licht onrustig*	*moe*	*slecht geslapen, 30 min wandelen*

Kijk na een paar weken terug, als je daar zin in hebt: komt er steeds iets terug na hetzelfde moment of dezelfde stof?
Heb je medicijnen van een arts? Overleg eerst met je arts voordat je er iets aan verandert.

BIJ HET BOEK THE BIOLOGY OF SAFETY

Mijn dagboek, kort

Eén regel per dag is genoeg. Je mag het ook inspreken op je telefoon.
Vink “iets nieuws” aan als je die dag met iets begint of ergens mee stopt.

Datum	Wat ik at, dronk of innam	Iets nieuws?	Hoe voelde ik me?
Voorbeeld ma	*ontbijt, koffie, supplement X*	☑	*goed, na 2 uur onrustig*
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Heb je medicijnen van een arts? Overleg eerst met je arts voordat je er iets aan verandert.