



‘Collagene colitis is een deel van mij’

Een halfjaar lang had Renske (47) heftige diarree. Ze dacht in eerste instantie aan een buikgriep die maar niet over wilde gaan. Een coloscopie liet een gezonde darm zien, maar na onderzoek van de bipten werd collagene colitis geconstateerd.

Renske kreeg in 2020, in coronatijd, de diagnose van haar huisarts. Zij had toen beperkt telefonisch contact met de MDL-arts, waardoor ze weinig informatie kreeg. Daarom ging zij zelf op zoek naar informatie. ‘Via Crohn & Colitis NL kwam ik in contact met Astrid. Daar heb ik veel aan gehad.’

Voeding en sport

Renske reageerde heftig op de budesonide die ze een paar maanden gebruikte. ‘Ik was warrig, kreeg gewrichtspijn en alle bijwerkingen kwamen voorbij. Na het afbouwen, heeft het maanden geduurd om mezelf weer terug te vinden. ‘Ook nu de ziekte vrij rustig is, blijf ik moe en last houden van sterke energiestormen. En mijn darm blijft onrustig. Ik moet kiezen wat ik op een dag doe. Een verjaardag heeft de volgende dag een grote impact. Mijn sociale kring is wel wat kleiner geworden.’

Renske sport drie keer per week. ‘Het is goed voor mijn darm en ik voel me fitter.’ Haar voeding heeft ze samen met een diëtist aangepast om haar darm minder te prikkelen. Ze drinkt geen alcohol, past op met vet eten, eet spelt in plaats van tarwe en laat gasvormende voeding staan. ‘Ik heb minder buikpijn als ik mij aan dit dieet houd. Iets lekkers eten en drinken heeft voor mij een andere lading gekregen. Het gaat mij meer om het samen zijn met mensen, dan om het eten zelf.’

Openheid

De eerste tijd na de diagnose sprak Renske liever niet over haar ziekte. Het moest geen centraal thema worden in haar gezin. De impact op haar partner is groot, omdat hij vaak dagelijkse dingen van haar overneemt. ‘Mijn leidinggevende raadt mij een medisch coach aan. De coach heeft mij geleerd dat het goed is om open te zijn.



‘Ik moet er nog steeds aan wennen dat mijn energiestormen en darmklachten blijvend zijn’

Ook praat ik er nu over op mijn werk. Renske is teamleider en GZ-psycholoog. ‘Ik heb moeten leren dat dit ook een deel van mij is. Ik vind het belangrijk dat ik met dit artikel kan bijdragen aan meer informatie over de impact die collagene colitis kan hebben.’

Ambitieuze

Van nature zit Renske vol ambitieuze plannen en ideeën. Sinds haar diagnose matcht dit niet meer met haar lijf. ‘Jammer, maar ik zie het ook als een uitdaging en ga niet bij de pakken neerzitten. Het blijft gek om te ervaren dat leuke dingen niet meer kunnen, zoals naar een festival gaan of een paar dagen op een stedentrip. Ik moet er nog steeds aan wennen dat mijn energiestormen en darmklachten blijvend zijn. Collagene

colitis is een stukje van mij dat er ook bij hoort, maar ik ben dat niet alleen. Ik moet goed voor mijn lijf zorgen. Daarom zocht ik iets positiefs, zodat ik op een positievere manier weer naar mijn lichaam kon kijken. Drie keer per week dansen heeft mij geholpen. Het geeft me energie en plezier.’

Informatie over microscopische colitis

Op onze website vind je meer informatie over microscopische colitis

