

Henk Pijnenburg www.artpijnenburg.nl henkpijnenburg@gmail.com

Privé Domein 169 (16-09-2022)

Niemandsland.

Ik woon en verkeer in niemandsland. Je zult zeggen: "Nee jij woont in Nederland". Ik dwaal momenteel. Ik geloof dat ik in een identiteitscrisis zit. Je kunt je afvragen waarom, mensen zeggen dat ik daar toch geen reden voor heb, je hebt alles en dan noemen ze de hele santenkraam op. Helemaal waar, maar het is alsof een heel nest ongedierte plotseling uit het niets van onderuit naar boven komt. Je kunt er niets aan doen, het overvalt je. Ik word overvallen door een enorm droefgeestig gevoel. Jarenlang geen last van gehad, alleen in mijn jeugd. Altijd enthousiast en ook gedisciplineerd.

Het zou kunnen dat ik me ineens echt oud begin te voelen. De restanten van gordelroos aan mijn linkervoet laten dag- en nacht voelen dat je een voet hebt. Normaal gesproken is die er gewoon en doet zijn werk. Mijn linkervoet is doof, waar ik tijdens onze reis door Noorwegen veel last van kreeg. Het urenlang stilzitten is niet goed, maar veelvuldig lopen en over ongelijke delen ook niet. 82 jaar sinds kort.

Overal waar we komen zijn we de oudste, vroeger de jongste. 82 lijkt heel wat, maar geloof me het is een zuchtje van een windje dat je zijdelings passeert en je hoogstens even raakt.

Leonie heeft het heel moeilijk, maar we bijten ons er doorheen en doen er van alles aan om positief te blijven en dankbaar te zijn voor het mooie leven. Toch het droeve gevoel blijft en knaagt als een rat aan je bestaan.

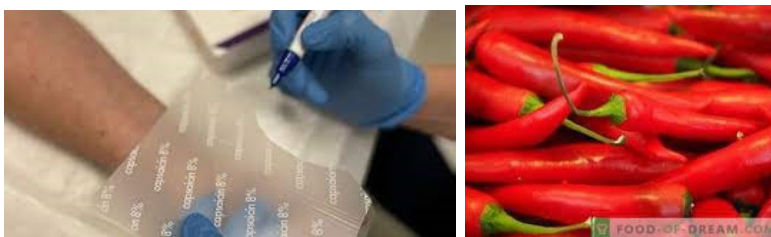
Je vraagt je van alles af. Heeft het nog zin op onze leeftijd te verzamelen, wie zadel je ermee op en vind je het nog wel leuk ?

Ik ben met Brendan naar de Tefaf geweest en hoopte daar 'er weer zin in te krijgen'. Helaas kwam ik bedrogen uit. Brendan wees me erop dat ik blijkbaar alles anders beleefde. Andere jaren kwam ik altijd oude bekenden tegen die ik normaal niet tegenkom en waarmee je dan even gezellig praat en iets drinkt. Helaas kwam ik niemand tegen, alleen een oud-student van me die bij Sothebys in Keulen werkt. Of veel mensen zijn dood of ze voelen zich te oud. Het voedde allemaal mijn al negatieve gevoelens.

Ja het gaat niet alleen om de kunst, het gedoe eromheen is ook belangrijk. Ik wil het nu niet over de kunstschaten hebben die er te zien waren. Ik heb er met minder plezier naar gekeken. Ik had het gevoel het allemaal al gezien te hebben, wat natuurlijk niet waar is.

Chilipeperbehandeling ook wel Qutenza behandeling genoemd.

Ik dacht laat ik alles maar eens een tijdje rusten, misschien ga ik het later anders beleven. Ik besloot een tijdje niet te gaan schrijven. Een *chilipeperbehandeling* in het pijncentrum zou misschien wonderen kunnen doen waardoor ik de wereld weer anders kan beleven.



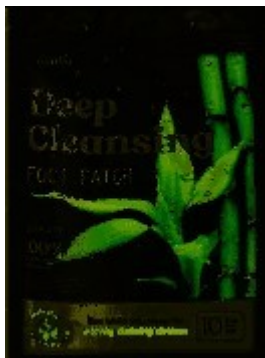
Chilipeper is een ingrediënt van hete sausjes om de smaak op te voeren. Er zit het stofje *capsaïcine* in dat je hersenen laat denken dat je extreme hitte voelt. Je krijgt het idee dat je op die plek in brand staat. Na een tijdje stoppen de zenuwcellen met het doorsturen van pijnsignalen naar de hersenen, ze geven het op. Ook de pijnsignalen vóór de behandeling worden niet meer doorgegeven. Het schijnt wetenschappelijk bewezen te zijn dat deze behandeling helpt. Deze pleisterbehandeling wordt voor veel pijnen toegepast. De behandeling bezorgde mij dagenlange vreselijke pijnen die maar niet op wilden houden.

NUUBU Deep Cleansing Foot Patch

Het werd zo erg dat ik op internet ging zoeken naar een andere oplossing. Daar las ik toevallig over NUUBU pads. Het zijn deep cleansing foot pads. Het zijn pads die je onder de beide voeten plakt. In deze pleisters zitten natuurlijke ingrediënten zoals *bamboeazijn, loquatblad, houttuynia cordata thunb (moerasanemoon – behorend tot de peperfamilie) en houtazijn (azijnzuur, methanol, aceton, houtoliën en teer.*

Er is dus zeer sprake van een verwantschap met de chilipleisters omdat ze beide van natuurproducten gebruik maken. Deze pads veroorzaken echter geen pijn.

Ik bestelde de pads via internet en na tien dagen kreeg ik de pleisters opgestuurd en plakte er onder elke voet een. Waarom onder je voet ? Omdat onder je voet 60 acupunctuurpunten zitten waarin veel afvalstoffen van het lichaam samenkomen. Door deze pleisters worden de afvalstoffen eruit gehaald. Ik heb ze veertien dagen achtereen gebruikt. Het enorme voordeel is dat je helemaal tijdens het gebruik geen pijn voelt. De volgende morgen zijn de pleisters gitzwart. Uiteindelijk zouden ze lichter moeten worden.



In mijn geval blijven ze al heel lang zwart. Ik heb gelukkig geen pijn meer op dit moment, maar de doofheid blijft waardoor de voet niet goed afloopt en je in je bewegingen gehinderd wordt. Deze doofheid kunnen ze niet opheffen. Het zenuwstelsel onder je voet is verstoord. Ik kan bijvoorbeeld geen lange wandelingen meer maken.

Ik heb het pijncentrum van het Elkerliek ziekenhuis in Helmond gebeld en ze verteld over mijn ervaringen. Ze denken toch dat de uitwerking van hun pleisterbehandeling de doorslag heeft gegeven omdat dit wetenschappelijk is bewezen.

Leonie

Verder ben ik mantelzorger voor Leonie met wie ik al bijna 52 jaar getrouwd ben en van wie ik steeds meer ga houden. Leonie heeft ongeveer sinds haar 65^{ste} verjaardag een reeks aan ellende gehad: een herseninfarct, twee zware open hartoperaties en twee nieuwe heupen. Ze lijdt aan hartfalen, de hartspier is verstijfd waardoor ze heel gauw buiten adem is. Ze heeft een rollator en een moving car.

Ik help haar met het aankleden en uitkleden, heb min of meer leren koken, doe huishoudelijke dingen, werk in de tuin, rijd haar overal naar toe zoals de fysiotherapie, ziekenhuisspecialisten, de osteopaat, de kapper, de nagelspecialiste, boodschappen, etc. etc.

Onze beperkingen houden in dat we besloten hebben zoveel mogelijk alleen nog dingen te doen waaraan we plezier beleven, maar wel alles in langzaam tempo. De tocht naar Noorwegen hebben we niet goed ingeschat. Alleen Oslo zou genoeg zijn geweest.

Op onze leeftijd kan gewoon niet alles meer. Bovendien hebben veel mensen het moeilijker dan wij. De wereld is totaal van slag. Het zal zeker onze stemming wel beïnvloeden.

Leonie en ik proberen de negatieve spiraal te doorbreken. We proberen ons in te prenten, te imagineren dat het allemaal goed gaat.

De volgende keer hoop ik u weer een enthousiastere brief te schrijven.



Kurhaus met Leonie 82 jaar