

# De stoppen slaan door

Marloes Juffermans



**I**k word langzaam wakker en voel het meteen. Au! Een stekende pijn in mijn rechterslaap. Alsof er een priem recht door m'n oog boort. Het terugkerende proces van argumenten afwegen begint. Ga ik medicatie slikken? Of kan ik de pijn vandaag aan en lig ik de aanval uit? Als ik wat slik, doe ik het dan nu of wacht ik nog even? En probeer ik eerst wat te eten of blijft dat niet binnen? Mijn voorlopige, halfslachtige besluit is om de pillen vast klaar te leggen. Ik graai in de doos naast mijn bed. Normaal weet ik ze blindelings te vinden. Maar vandaag niet. Grrr!

Oké, dan toch het lampje maar aan. Ik háát licht als ik migraine heb. De lamp geeft geen sjoege terwijl er net een nieuwe spaarlamp in zit. Op de tast vind ik de benodigde medicijnen en ga weer liggen. De kapotte lamp blijft door mijn hoofd spelen. Er zal toch niets mis zijn?

Ik moet naar de wc. De verwarmde tegels in de badkamer zijn ijskoud, net als de radiator. Dan de lamp in de hal. Doet het ook niet. Voel me net een arts die mogelijkheden uitsluit om een diagnose te kunnen stellen. Ik kijk voorzichtig naar buiten. Aan de overkant brandt wel licht en zo te horen staan de burens onder de douche. Er klopt hier iets niet.

De oproep 'Op zoek naar u' uit *Hoofdzaken* 1/2011 heeft een aantal hoofdpijnpatiënten aan het schrijven gezet over hun leven met hoofdpijn. De resultaten zijn beoordeeld door een deskundige jury. De verhalen verschijnen in volgorde van waardering. In vorige afleveringen van *Hoofdzaken* stonden de nummers 1, 2 en 3. Dit is nummer 4. Op blz. 35 staat nummer 5.

Ik vind het een probleem van later zorg. Ik kan niet kijken van de pijn dus eerst die vreselijke koppijn en alle bijverschijnselen verlichten. Ik slik mijn 2 roze reddingboeien, kruip weer onder de wol en doezel een beetje weg. Als ik een paar uur later wakker word, heeft de medicatie zijn werk gedaan. Ben niet meer misselijk en mijn hoofd voelt wat lichter. Het is tijd voor actie. Ik strompel de trap af, duik de kelder in en werp een blik op de stoppenkast. Ah, één van de schakelaars staat omlaag. Voorzichtig zet ik 'm terug. Hij blijft staan. Mooi! Er is dus geen kortsluiting. Nu nog kijken of alles het weer doet. In de slaapkamer brandt het licht en na een uur worden de verwarmingsbuizen loeiheet. Yes! Probleem opgelost.

**W**erkte het bij migraine ook maar zo simpel als bij een doorgeslagen stop. Was dat ook maar een kwestie van een knopje omzetten. Maar niets is minder waar. Mijn lijf vraagt om rust. Dat is het enige wat écht helpt. Gelukkig kan ik het dat nu geven en dat is een lichtpuntje. Ik hoef op deze brakke ochtend tenslotte niet meer op zoek naar een elektricien!