

De magie van Placebo

Leon Cools

De magie van Placebo

Leon Cools

Copyright © 2020 Leon Cools

Auteur: Leon Cools

Omslagontwerp:

Vormgeving binnenwerk: Leon Cools

ISBN: 978-94-6402-234-6

Deskundig medisch advies krijg je van je dokter! De adviezen in dit boek vervangen uiteraard geen professioneel medisch advies. Daarom kan de auteur geen verantwoordelijkheid dragen voor de inhoud van dit boek en de manier waarop mensen hier mee omgaan.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Voorwoord door Dr. Geert Verhelst | 4 |
| Voorwoord door Dr. Annemie Mertens | 6 |
| Placebo, dat zit toch tussen je oren? | 7 |
| Waar ik vandaan kom: | 10 |
| Achtergrondruis? | 12 |
| Placebo op voorschrift? | 13 |
| Wat is een placebo en wat is het placebo-effect? | 14 |
| Wat is een placebo NIET? | 16 |
| Wat maakt een nep-pil werkzaam? | 17 |
| Is het meetbaar? | 20 |
| Een wetenschappelijke verklaring? | 20 |
| Responders? | 21 |
| Placebo, is dat magie? | 23 |
| Zijn er neveneffecten? | 26 |
| Wat maakt die 'suikerpil' dan werkzaam? | 27 |
| Hoe kan je het placebo-effect versterken? | 29 |
| Moeten we liegen? | 31 |
| Verdwijnt het placebo-effect bij klassieke medicijnen? | 32 |
| Implicaties? | 35 |
| Informereren: | 35 |
| Aandacht voor conditionering | 35 |
| Stressbeheersing | 37 |
| Enthousiasme | 38 |
| Positieve instelling | 38 |
| Verwondering | 40 |
| Gewoon luisteren | 40 |
| Hoop | 41 |
| Veranderen is mogelijk | 43 |
| Diagnose | 44 |
| Maak van je dokter je vertrouwenspersoon | 45 |
| Oxytocine | 46 |
| Waar dient dit voor? | 47 |
| Werk aan de angst | 47 |
| Rust en verzorgingsinstellingen | 48 |
| Generische geneesmiddelen | 49 |

| | |
|---|----|
| Het geneesmiddel geneest je niet | 50 |
| Heeft ziek zijn enig nut? | 50 |
| Dokter, mag ik een placebo aub? | 52 |
| Dubbelblind gerandomiseerd placebo gecontroleerd onderzoek | 53 |
| De lichaamseigen apotheek | 54 |
| Ons eigen immuunsysteem | 55 |
| Placebo en ons DNA | 57 |
| Onze kneedbare hersenen | 61 |
| Wakker zijn | 64 |
| Het onderbewustzijn | 66 |
| Meesurfen op de hersengolven | 68 |
| Maak je eigen placebo! | 69 |
| Word je eigen placebo | 71 |

woord vooraf

Als arts weet je dat van een medicijn enkel een werkzaamheid mag geclaimd worden als dat bewezen is via dubbelblind, placebogecontroleerde studies. Op die manier weet je met zekerheid dat het middel beter scoort dan een placebo, een middel dat geen werkzame bestanddelen bevat. Maar deze werkwijze geeft ook meteen aan dat er wel degelijk een placebo-effect bestaat en dat dit vrij aanzienlijk kan zijn, anders zou de opzet van dergelijke studies onzinnig zijn. Als arts mis je wel goede informatie over hoe sterk dit effect precies kan zijn en in welke omstandigheden het inzetbaar zou kunnen zijn. Dit boek heeft de verdienste hier alvast een begin mee te maken.

Wat ook treffend is: als je een gangbaar medicijn als een placebo aanbiedt bij een patiënt, dan blijkt de werkzaamheid ervan te verminderen. Dat bewijst dat ook bij het inzetten van gangbare medicatie een placebo-effect aanwezig is. We zouden daar eigenlijk ook rekening mee moeten houden. En het geeft ook aan hoe belangrijk informatie delen in deze context is en hoe belangrijk het persoonlijke contact met je patiënt is.

Ik ben dan ook blij dat dit boek van Leon Cools, op een voor iedereen leesbare en toegankelijke manier, dieper ingaat op het placebo-effect. Het onderstreept tevens het belang van het kwalitatieve contact dat er moet zijn tussen arts en patiënt om sneller en gemakkelijker tot genezing te komen. Dit boek maakt patiënten ook bewust van wat ze zelf kunnen doen en het geeft ook tips aan de patiënt om dat placebo-effect in zijn eigen voordeel te leren gebruiken. De dokter en het medicijn kunnen al erg veel, maar de patiënt kan zelf ook een belangrijke rol spelen in het genezingsproces.

Het placebo-effect blijkt sterker dan algemeen wordt gedacht en het is goed om daar meer over te lezen om er vervolgens op een verstandige manier mee te leren werken. Het geeft ook aan hoe belangrijk de mindset kan zijn en hoe belangrijk de juiste informatie wel is die een patiënt te horen krijgt. Daar kunnen zowel arts als patiënt nog sterk in groeien. Zelf ben ik me er al erg

lang van bewust dat genezen niet enkel afhangt van de juiste moleculen of van materie, maar dat informatie ook een belangrijk aandeel heeft in dit proces. Dit boek met zijn vele nuttige tips zorgt ervoor dat we weer een stapje verder kunnen zetten in het bereiken van een betere gezondheid.

Dr. Geert Verhelst

auteur van: 'Groot handboek geneeskrachtige planten' en 'Suiker en zoetstoffen'.

woord vooraf

Vanuit zijn passie rond welzijn en gezond leven heeft Leon heel wat onderzoekwerk gedaan rond placebo, en brengt hij op persoonlijke wijze zijn bevindingen samen.

Via dit werk krijg je inzicht op de historische en wetenschappelijke gedachten rond placebo, en kan je de kans grijpen je eigen placebo of zelfhelende krachten van je lichaam beter te begrijpen en te ontwikkelen.

Je gezondheid heb je voor een deel zelf in de hand. Een goede therapeut zal je behandelen zodanig dat je lichaam en geest sterker worden zodat jij je genezingsproces zelf mee kan bepalen. Ik merk in mijn acupunctuur-praktijk regelmatig op dat mensen die er in slagen hun oude gewoontes te doorbreken soms hierdoor spectaculaire vooruitgang boeken in hun genezingsproces.

Dr. Annemie Mertens, acupuncturist.

Placebo, dat zit toch tussen je oren?

Dat is wat ik vaak over een placebo hoor: het is niet écht, het verandert niets, het is enkel inbeelding. Het gebeurt enkel in je gedachten maar het brengt geen echte verandering in je situatie. Dikwijls gaat men zelfs nog een stapje verder en krijg je woorden als 'bedrog' en 'fake' op je bord gelegd. Maar is dat wel zo?

Van sommige behandelingen zegt men wel eens 'het is maar een placebo' en men bedoelt daar eigenlijk mee: het is niet schadelijk, maar het heeft geen echte therapeutische waarde. Men gaat zich wel beter voelen door het placebo maar dat is allemaal maar inbeelding en dus tijdelijk en waardeloos. Als men bij een onderzoek naar een nieuw geneesmiddel tot de conclusie komt dat het niet beter is dan een placebo dan is dat erg slecht nieuws voor de onderzoeker want dat betekent dat grote sommen geld verloren zijn gegaan en dat het geen nieuw medicijn heeft opgeleverd. Op die manier bekeken is placebo iets lastigs, iets dat moet overwonnen worden.

Telkens er een nieuw medicijn getest wordt merken we dat er een grote of kleine groep mensen positief reageert op het placebo. Of een placebo werkt of niet is dus geen vraag meer, dat weten we wel zeker.

Margo¹ geeft als definitie voor placebo: 'vorm van therapie gebruikt voor zijn niet specifiek psychologisch effect: een inert en onschuldig medicijn dat gegeven wordt om de patiënt te plezieren'. Dat is de meest gebruikelijke definitie en meteen ook wat men meestal over een placebo denkt: het is onschuldig en het heeft een psychologisch effect. Men denkt of veronderstelt dat het placebo effect 'enkel tussen de oren zit'. Men vergeet daarbij dat een placebo ook een meetbaar, lichamenlijk effect kan teweegbrengen. Heel dikwijls onderschat men ook de werkzaamheid en de kracht die uitgaat van een placebo en heeft men ook wel ethische

¹ Margo CE (1999) The placebo effect. Survey of Ophthalmology

bezwaren. Je kan toch niet gaan liegen tegen je patiënt en vertellen dat je een medicijn geeft terwijl je eigenlijk een placebo geeft?

Het verwonderde me altijd dat men dit effect zo neerbuigend bekeek. Als mensen zich beter gingen voelen, maakt het dan iets uit of dat door een placebo komt of door een medicijn? Je beter voelen is toch waar je naar verlangt? Hoe komt het dat we een onderscheid zijn gaan maken tussen *behagen* (de letterlijke betekenis van placebo) en *helpen*? Waarom wordt dit als een tegenstelling ervaren? Waarom gebruiken we het placebo-effect niet? Waarom is er niet meer onderzoek naar het placebo-effect? Zijn we niet geneeskunst aan het onderwaarden ten voordele van geneeskunde?

Behagen - Helpen

In de inleiding van het standaardwerk rond placebo, 'placebo effects', schrijft Fabricio Benedetti:

*'Met dit boek wil ik het wetenschappelijk bewijs leveren dat patiënten niet enkel genezen (cured) moeten worden, maar ook verzorgd (cared). Enkel een aandoening genezen is niet altijd voldoende. We moeten ook zorg dragen voor de patiënt omdat in veel gevallen de mindset erg belangrijk is. (...) We weten nu dat het placebo-effect invloed heeft op cellen en moleculen in het brein en dat dit brein op zijn beurt het verloop van de ziekte en de reactie op de behandeling kan beïnvloeden'*²

² placebo effect, second edition, preface to the first edition (eigen vertaling)

Op dit moment is een 'klinische omgeving' synoniem voor hard, ongezellig. In een kliniek kom je niet om vertroeteld te worden, je komt er niet voor de gezelligheid. Gezondheidszorg is veel te weinig 'to care' en te veel 'to cure'. We moeten ons misschien eens afvragen of empathie en luisteren en verzorgen niet meer aan bod mogen komen in opleidingen. Als je een verpleegster extra aan de dienst toevoegt, dalen de sterftcijfers.

Als ik in mijn dorpsbibliotheek de zoekterm 'placebo' ingeeef dan krijg ik CD's te zien van een rockgroep met die naam, maar er zit geen enkel boek in de hele bibliotheek dat dieper ingaat op de werking van het placebo. Op zijn best zijn er een aantal wetenschappelijke bijdragen te vinden in tijdschriften, maar er is geen enkel goed boek dat me hiermee verder kan helpen.

Hoe meer ik leer over dit placebo-effect hoe meer vragen er naar boven komen rond dit thema. Hoe kan een niet-actieve stof toch een merkbaar effect scoren? Welke mechanismen zitten hier achter? Hoe komt het dat we kunnen genezen zonder een écht medicijn te gebruiken? Als er een meetbaar effect van een placebo uitgaat, waarom maken we daar dan niet meer gebruik van? Kan je dat effect in je eigen voordeel gebruiken? Verdwijnt het placebo-effect volledig bij een klassiek medicijn of blijft er ook een deel van de werking te verklaren door het placebo-effect? Hoe sterk is dat effect? Kan je als dokter of als gezondheidswerker het wel maken om een niet werkzame stof te geven? Kan je liegen tegen je patiënt of je cliënt? Wat moet je als dokter of gezondheidswerker doen om een placebo-effect te creëren? Is het mogelijk als patiënt om zelf een placebo te maken? Kan je een *goed* medicijn *beter* laten werken door bepaalde ingrepen? Kan je dat met je geweten overeenstemmen? Kan je de patiënt niet beter helpen met een middel dat geen bijwerkingen heeft? Een middel dat bovendien niets kost.

Wat is een placebo precies en hoe werkt het? Zou het ook mogelijk zijn om dit beter te benutten? Als we het werkingsmechanisme achter dit effect kunnen doorgronden,