

EXTRA

hulptips

als je herstelt van kanker

Nu veel soorten kanker beter te behandelen zijn, komt er meer aandacht voor het traject erna. Hoe ga je om met de angst dat de kanker terugkomt? Helpt gezond eten? En sporten? Drie deskundigen geven advies.

Tekst **Bart de Haas** | Illustraties **Nelleke Verhoeff**

Bijna iedereen die ooit kanker kreeg, herkent het. De angst dat je opnieuw ziek wordt of dat de ziekte erger wordt. Zelfs als artsen beweren dat alles helemaal goed is, blijft er iets knagen. Tilly Overbeek kent dat gevoel. Tien jaar geleden kreeg ze dikkedarmkanker. “Inmiddels ben ik gelukkig alweer jaren kankervrij. Toch blijft het ergens in mijn achterhoofd zitten: als het maar niet terugkomt. De onderzoeken zijn telkens weer spannend. Tegelijkertijd ben ik heel nuchter. Angst mag mijn leven niet bepalen. Ik wil vooruitkijken.”

‘Het blijft in mijn hoofd zitten: als het maar niet terugkomt’

Niet iedereen is zo optimistisch ingesteld als Tilly. “Het lichaam heeft helaas geen knop die je kunt indrukken om zekerheid te krijgen”, zegt psycholoog Coen Völker van het Helen Dowling Instituut, dat psychologische hulp geeft bij kanker. Hij heeft dagelijks te maken met mensen die moeilijk met hun angst om kunnen gaan. “Soms gaat angst je leven beheersen.”

Vijf stappen tegen angst

Samen met psycholoog en ex-kankerpatiënt Jan Verhulst schreef Coen



Völker het boek *Angst na kanker* (2018). Gelukkig is er iets aan angst te doen, zegt Völker. “Er zijn vijf stappen, samengevat in het acroniem ‘HOPPA’. De H staat voor het herkennen van de klachten: hoe weet je dat je bang bent? Na je ziekte kun je prikkelbaarder zijn en om het minste al boos worden. Vaak ben je eigenlijk niet zozeer boos, maar bang. Je maakt je zorgen over de toekomst. Als je dat weet, kun je daar verder aan werken.” De volgende stap, de O, is het onderzoeken van de angst. Völker: “Waar ben

‘Angst kan minder worden als je accepteert dat hij er is’

je precies bang voor? Hier kun je hulp van je omgeving goed bij gebruiken. Geef mensen de gelegenheid dóór te vragen over hoe jij met je onzekerheid omgaat, welke zorgen jij je maakt. Je kunt je immers heel anders voelen dan je aan de buitenkant laat zien. Wat je voelt en waar je bang voor bent, kan voor iedereen anders zijn.” De eerste P staat voor praten. “Sommige mensen vinden het lastig om met hun partner te praten”, weet Völker, “maar je kunt ook met iemand in de directe ►

omgeving praten, desnoods een buitenstaander of hulpverlener. Het lucht echt op als je iemand in vertrouwen kunt nemen. Op internet vind je allerlei lijstjes met tips voor een goede dialoog of een troostend gesprek.”

De tweede P staat voor proberen. Coen Völker: “Wat de beste methode is om met angst en onzekerheid om te gaan, verschilt per persoon. Probeer daarom uit wat het beste bij jou past. Voor de een helpt het om meer aan sport te doen, de ander heeft medicatie nodig of een therapeut. Onthoud dat het helemaal niet erg is om hulp te zoeken als je er alleen niet uit komt.”

De A ten slotte staat voor acceptatie. “Dat blijkt voor veel mensen erg moeilijk. Maar angst kan minder worden als je accepteert dat hij er is. Ja, er is een onzekerheid die je kwetsbaar maakt. Ja, je hebt je leven minder in de hand dan je altijd dacht. Maar die onzekerheid is er nu eenmaal, dus kun je er maar beter gebruik van maken. Maak van die angst een bondgenoot. Zie angst als een bodyguard die je probeert te beschermen, ook al zit-ie je vaak dwars.” Angst en stress zijn er niet voor niets, aldus Völker. “Je lichaam maakt stresshormonen aan omdat het probeert voor je te zorgen. Zonder angst zou je te veel risico's nemen, veel te hard rijden, zou je niet op tijd opzijspringen als er plots een auto aankomt. De angst vertelt je dat je alert moet zijn. Daarom controleren patiënten hun lichaam vaker en gaan ze sneller naar de dokter als ze voelen dat er iets niet goed zit. Extra alertheid is helemaal niet slecht. Vertrouw ook op je eigen veerkracht. Mensen blijken tot veel meer in staat dan ze vooraf gedacht hadden.”

Eten als je geen trek hebt

Bij het herstel van kanker is voeding heel belangrijk. “Door de ziekte en de behandeling heeft het lichaam vooral



‘Focus niet op groenten en fruit. Extra vitamines helpen je niet, en als je veel groenten of fruit eet zit je eerder vol’



behoefte aan extra eiwitten”, zegt Harriët Jager-Wittenaar. Als lector aan de Hanzehogeschool Groningen doet zij al jaren onderzoek naar ondervoeding. “Die eiwitten zijn nodig om spiermassa te kunnen opbouwen. Maar tegelijkertijd is je stofwisseling verstoord. Dat noemen we metabole ontregeling. Je lichaam benut de voedingsstoffen niet goed. Daarnaast vertellen je hersenen aan je lichaam dat je vol zit. Je moet dus veel eten om te kunnen herstellen terwijl je eigenlijk geen trek hebt.”

Bij sommige patiënten komt daar nog een extra probleem bij: misselijkheid. Jager-Wittenaar: “Daardoor eet je minder. Dit is niet zonder gevaar. Bij een tekort aan calorieën en eiwitten ga je gewicht verliezen. Dat klinkt misschien positief, maar dat is het niet. Want je verliest niet zozeer vet, je verliest vooral spieren. Je hebt dan minder spierkracht én minder denkkraft. Dat leidt ertoe dat je eerder vermoeid bent en ook depressief of angstig kunt worden.”

Eiwitten houden je op de been

Hoe je dit het beste kunt tegengaan? Harriët Jager-Wittenaar: “Eiwitten, eiwitten, eiwitten. Die zitten onder andere in vlees, vis, ei en zuivelproducten. Smaakt een boterham je niet meer? Eet dan wel gewoon het beleg. En neem er wat yoghurt bij. In de supermarkt zijn zuivelproducten met extra eiwitten te koop. Die extra eiwitten zitten ook in speciale dieetvoeding; het is er in allerlei smaakjes. Dit kan door de zorgverzekering worden vergoed. Vraag ernaar bij je (huis)arts of verpleegkundige. Zij kunnen je ook doorverwijzen naar een diëtist.” Voldoende eten klinkt eenvoudiger dan het is. De bijwerkingen van de behandeling en de ziekte maken het niet makkelijk om genoeg binnen te krijgen. Jager-Wittenaar: “Het helpt als je tussendoor geregeld een blokje kaas



of plakje worst eet. En wat melk door je koffie doet. Focus niet op groenten en fruit. Extra vitamines helpen je niet, en als je veel groenten of fruit eet zit je eerder vol.”

Wat ook helpt: eet andere smaken dan je gewend bent. Tilly Overbeek heeft dit ook ervaren. Tijdens haar chemokuur tegen dikkedarmkanker at zij het liefst dingen met een sterke smaak.

Jager-Wittenaar: “Door de ziekte en door de behandeling kunnen je hersenen andere signalen doorgeven wanneer je iets proeft of ruikt. Daardoor krijgt het eten een andere smaak of geur. Dit verschilt per patiënt, maar het kan voorkomen dat je iets wat je vóór de behandeling erg lekker vond, daarna ineens heel vies vindt. Dat maakt het nog moeilijker om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Maar het omgekeerde geldt ook. Als je voorheen karnemelk

‘Het lichaam heeft door de ziekte en de behandeling vooral behoefte aan extra eiwitten’

zuur en vies vond, kan dat nu ineens heerlijk fris smaken.”

Probeer nieuwe dingen uit, adviseert Harriët Jager-Wittenaar: “Denk *out of the box*. Surimi-sticks kun je ineens erg lekker vinden – en surimi bevat veel eiwitten. Probeer ook ongewone combinaties uit. Ik ken iemand die opeens dol was op macaroni met frikandellen. Kies vooral iets uit dat je zelf lekker vindt.”

Sporten bij kanker

Naast voeding is ook sporten belangrijk bij het herstel van kanker. Veel patiënten denken dat ze het in de week voor hun behandeling het best wat rustiger aan kunnen doen, zodat ze uitgerust een operatie ingaan. Maar lichamelijke activiteit kan je juist helpen. “Hoe fitter je de behandeling ingaat, hoe fitter je er ook weer uit komt”, zegt Martijn Stuiver. Hij is lector aan de Hogeschool van Amster- ▶

dam en doet onderzoek naar hoe kankerpatiënten het best fysiek kunnen herstellen. “Sport en beweging spelen een centrale rol bij het herstel van kanker”, aldus Stuiwer. “Het herstel begint eigenlijk al vóór de behandeling.”

Sporten wanneer je kanker hebt: het lijkt een te zware opgave. Tilly Overbeek volgde na haar zware behandeling voor darmkanker zo’n beweegprogramma. “Ik hield absoluut niet van sport”, vertelt ze. “Ik wandelde hooguit een halfuurtje in de week. Nu moest ik ineens aan de fitness, rennen op de loopband en werken met allerlei apparaten in de sportschool. Het leek me verschrikkelijk. In de groep zaten allemaal mensen zoals ik. Het was soms confronterend als iemand het niet kon volhouden. Er overleden ook mensen uit de groep. Maar je kon erover praten, dat was heel belangrijk. En al kon ik door de chemo bijna niet meer op mijn benen staan, ik geloof nog steeds dat dit mij uiteindelijk weer op de been heeft geholpen. Sterker nog, ik sport nog steeds.”

Elke stap is goed

Niet alleen voor en na, maar zelfs tijdens een behandeling tegen kanker helpt sporten. Onderzoeker Martijn Stuiwer: “Er zijn aanwijzingen dat gestructureerd bewegen tijdens de behandeling de schadelijke effecten van die behandeling kan beperken. Steeds meer studies bevestigen dat beeld.”

Wat verstaat hij onder ‘gestructureerd bewegen’? Stuiwer: “Laat ik vooropstellen dat elke stap goed is. Elke stap extra levert al winst op. Mijn belangrijkste tip is dan ook: hoe moe of slecht je je misschien ook voelt, probeer inactiviteit te vermijden. Natuurlijk is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Toch zul je merken dat vermoeidheid of misselijkheid minder wordt als je meer beweegt.” Stuiwer adviseert na afloop van de behandeling zo snel mogelijk minimaal



‘Sporten leek me verschrikkelijk, maar het heeft me uiteindelijk wel weer op de been geholpen’

150 minuten per week ‘matig intensief’ te bewegen. “Dat kan rennen of fietsen zijn, maar ook een stevige wandeling. Het is afhankelijk van hoe fit je bent. Doe ook kracht- en rekoefeningen, zodat je lenig blijft en je spieren versterkt. Minstens zo belangrijk: doe iets wat je leuk vindt. Dat kan bijvoorbeeld ook een teamsport zijn. Zo hou je het een stuk beter vol.”

Voor extra motivatie en de juiste adviezen kun je terecht bij speciaal opgeleide fysiotherapeuten, te vinden op www.onconet.nu of www.nvfl.nl. Ook bieden veel ziekenhuizen persoonlijke beweegprogramma’s aan. ■

Sporten met een ziekte, kan dat?
Lees erover op
www.plusonline.nl/veiligssporten