

# HELEN



## (ON)ZICHTBAAR ZIEK ZIJN

Van chemo word  
je niet altijd kaal

## KANKER IN HET GEZIN

'Mijn eigen angst  
maskeerde ik  
met grapjes'

## MARVIN (31)

'Na therapie  
bij het HDI kon  
ik de wereld  
weer aan'

*Kanker...  
en dan?*

## Veerkracht

Laat de zon  
mij weer raken,  
het springkussen  
is vandaag,  
het is nodig  
om mij los te maken,  
want ik kom niet van de grond  
door de lasten die ik draag,

tot ik voel  
hoe naast de twijfel moed bestaat,  
dus ik spring opnieuw  
en op mijn beurt  
raak ik de lucht,  
ik maak verbinding  
met wie mijn taal verstaat  
en land zachtjes op het kussen  
met een zucht  
van verlichting

## Kanker: práát erover!

Als kanker je werkelijkheid wordt, start een lawine van afspraken met artsen, operaties, bestralingen, onderzoeken, medicijnen en overleggen. Tijdens deze onwerkelijke werkelijkheid ben je als patiënt of naaste vooral bezig om je staande te houden. De storm gaat weer een beetje liggen als je hoort dat de kanker weg is of controleerbaar chronisch. Maar je kunt ook slechter nieuws krijgen. Welk bericht je ook hebt gehad, het leven van vóór de kanker oppakken lukt niet zomaar.

Je moet weer vertrouwen krijgen in je lichaam, omgaan met angst, verdriet en vermoeidheid. Je merkt dat je veranderd bent. Je kijkt anders naar de wereld om je heen, naar je partner, familie, werk en relaties. Soms lijkt het alsof je jezelf weer opnieuw moet uitvinden.

De emotionele impact van kanker is groot, maar de aandacht ervoor is klein. Dat is onterecht. Bij het Helen Dowling Instituut weten we wat de ziekte met mensen doet. Onze therapeuten kennen het proces van verandering, rouw en afscheid nemen, net als het proces van willen leven en het dagelijks leven weer oppakken. Psychologische zorg bij kanker is ons specialisme. Het vraagt om unieke kennis op medisch en psychologisch gebied. In combinatie met onze onderzoeksafdeling komen we tot de beste gepersonaliseerde zorg voor onze cliënten. De hoge waardering van cliënten stimuleert ons op de ingeslagen weg door te gaan.

Toen Helen Dowling in de jaren 80 ziek werd, was kanker nog een taboe. Gelukkig is dit veranderd en is er erkenning voor de veelvoorkomende worsteling met herstel. Dit magazine 'Helen' wil bijdragen aan deze erkenning, wil troost en herkenning bieden en iedereen bewust maken van de emotionele impact van kanker.

Kanker: práát erover!

*Hanneke Haanraadt*  
algemeen directeur  
Helen Dowling Instituut



“  
De  
emotionele  
impact van kanker  
is groot, maar de  
aandacht ervoor  
is klein

# 1 op de 3 mensen in Nederland krijgt gedurende zijn of haar leven kanker.

In 2017 kregen bijna **110.000 mensen** de diagnose. Dit aantal zal blijven stijgen naar ongeveer 123.000 in 2020. Mannen kregen vaker de diagnose kanker (circa 57.000) dan vrouwen (circa 53.000). Onder mannen kwam prostaatkanker het vaakst voor (20,5%), onder vrouwen was dit borstkanker (28%).

De kans op overleving 5 jaar na de diagnose is in de afgelopen 50 jaar gestegen van 36 naar 64 procent.

Tien jaar na de diagnose is de helft van de patiënten nog in leven.

In Nederland leven nu **ongeveer 770.000 mensen** die kanker hebben, of hebben gehad.

64% van hen ervaart emotionele klachten, zoals onzekerheid, angst of somberheid.  
39% van de patiënten heeft last van ernstige vermoeidheid.  
75% van de kankerpatiënten werkt tijdelijk niet.  
Ook onder partners van kankerpatiënten zijn depressie, angst en vermoeidheid veelgenoemde klachten.

De meeste mensen (73%) praten over hun klachten als gevolg van (de behandeling van) kanker met hun partner, familie of vrienden.

**10%** heeft ondersteuning nodig van een professional, zoals een gespecialiseerde therapeut.

Psychologische behandeling zorgt voor een daling in klachten als stress, depressie en vermoeidheid en een stijging in kwaliteit van leven, ook als de prognose ongunstig is.

Bronnen: Nederlandse Kankerregistratie/IKNL (2018), CBS (2018), NFK (2017), RIVM (2016), IPSO (2011)

## Inhoud:

De nalatenschap van Helen Dowling	6
Een bericht met enorme impact	8
Kanker in het gezin	10
Hoe vertel ik het de kinderen?	13
Let's talk about sex	14
Als je kind sterft...	16
Column uit de praktijk	19
Therapeut en cliënt over elkaar	22
'Kanker verandert iets in je kern'	30
Onzichtbaar ziek	32
Onderzoek door het HDI	40
'Ik was voortdurend doodmoe'	42
Minder Moe bij Kanker	43
Angst bij kanker	46
HOPPA - 5 stappen tegen angst	48
Minder Angst na Kanker	51
Helen Dowling Academie	52
Het HDI als goed doel	64
Helden van het HDI	67



Kanker in het gezin

10



Een kind verliezen

16

30

'Kanker verandert iets in je kern'



5 stappen om angst te overwinnen

48



Deze uitgave is een samenwerking van het Helen Dowling Instituut en ForYou Media

**Helen Dowling Instituut**  
Postbus 80, 3720 AB Bilthoven  
www.hdi.nl

**ForYou Media**  
Schweitzerlaan 21, 9728 NR Groningen  
050 - 76 00 800  
info@foryoumedia.nl  
www.foryoumedia.nl

**Oplage**  
5.000 exemplaren

**Redactie**  
Karljin Bouts, Margo Gal, Hanneke Haanraads, Lienke van Hoek, Renate Koers, Anette Pet, Mascha Ridder-Jansen, Gerlinde van der Vegte, Joyce Vermeer, Coen Völker, Marvin de Vos

De artikelen in de rubriek 'Nazorg in de regio' zijn verzorgd door de deelnemende publicisten en bewerkt door de redactie van ForYou Media.

Gedicht binnencover:  
VeerkrachtHaptonomie

Met dank aan alle deelnemende publicisten.

**Fotografie**  
Dick Engelen

**Druk**  
Veldhuis Media - Raalte

**Beeldmateriaal**  
Afbelding(en) gebruikt onder licentie van Shutterstock.com, de fotograaf en/of publicisten.

Wij hebben ons best gedaan om alle rechthebbenden met betrekking tot (foto) materiaal en teksten in dit magazine te achterhalen. Eenieder die meent dat zijn/haar materiaal zonder voorafgaande toestemming is gebruikt, verzoeken wij om zich tot ons te wenden.

**Disclaimer**  
ForYou BV stelt zich niet verantwoordelijk voor de inhoud van de ingezonden redactie en gedane uitspraken. Op de inhoud van dit magazine rust copyright. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

# De nalatenschap van Helen Dowling

*Helen Dowling wordt op de piano begeleid door Yehudi Menuhin, met wie ze in Parijs studeerde. Later gaf Helen regelmatig les op de Yehudi Menuhin School, net buiten Londen.*

**In 1987 vond een ontmoeting plaats die de inspiratie vormde voor het eerste instituut in Nederland op het gebied van professionele psychologische zorg bij kanker: het Helen Dowling Instituut. Wie was Helen Dowling? En waarom werd een zorginstelling naar haar vernoemd?**

De Joodse Helen Airoff werd in 1916 geboren in Rusland, waar toen veel geweld was tegen Joden. Niet lang na haar geboorte vluchtte Helen met haar familie naar de Verenigde Staten. Ze leerde er vioolspelen en op 9-jarige leeftijd maakte ze haar debuut. Haar talent werd opgemerkt en ze volgde lessen van beroemde violisten als Adolph Busch en George Enescu.

## Wereldspeler

Voor optredens vloog Helen de hele wereld over. Ze woonde afwisselend in New York en Zwitserland met haar man Allan Dowling. Tijdens de Tweede Wereldoorlog bood ze vrijwillig aan om te spelen voor geallieerde soldaten in Afrika, Europa en het Midden-Oosten. Hoewel ze een veelgevraagde solovioliste was, haalde ze de meeste voldoening uit lesgeven. Dankzij haar inventieve lesmethoden en doorzettingsvermogen groeiden veel van haar pupillen uit tot bekroonde musici.

'Iedereen was vol bewondering over Helen. Ze was klein van postuur, maar ze had een enorme kracht en energie in zich. Boos werd ze nooit. Met veel geduld leerde ze ons technieken die ik nu gebruik in mijn eigen lessen. Helen was en is nog steeds een grote inspiratiebron.'

*Elisabeth Perry, concertmeester bij Radio Filharmonisch Orkest en docente viool aan het HKU Utrechts Conservatorium*

'Haar passie voor muziek deelde Helen met honderden leerlingen, zonder daar ooit geld voor te vragen. Ze had een unieke kijk op muziek en deed er als docent alles aan om het beste in je naar boven te halen. Daar kwamen soms unieke methoden bij kijken. Zo liet ze mij urenlang mandarijnen in mijn linkerhand houden om de beste houding aan te leren. Niets was haar te veel, en dat verwachtte ze ook van haar leerlingen.'

*Patricia Calnan, voormalig violiste in het Lyric Quartet en het Engelse kamerorkest Academy of St. Martin in the Fields*



Haar hele leven draaide om de viool, totdat Helen longkanker kreeg. Als gevolg van de ziekte kon ze haar rechterarm niet meer bewegen. Ze vroeg haar leerlingen om voor haar te spelen en bleef lesgeven totdat ze ook daarvoor te ziek werd. Het laatste halfjaar van haar leven trok Helen zich terug in een appartement in Londen. Er ontstond een groot gat in haar leven, dat tientallen jaren door muziek was gevuld.

## Marco de Vries

Toen Helen steeds zieker werd, nam een bevriende arts contact op met professor dr. Marco de Vries. Marco was patholoog in het Erasmus MC te Rotterdam en op dat moment in Londen voor een lezing. Marco en Helen spraken elkaar slechts één keer maar de ontmoeting veranderde hun levens. Marco hielp Helen zich te realiseren dat ze als docent en inspiratiebron veel voor haar leerlingen had betekend. Dit besef gaf Helen meer berusting en kracht in de laatste fase van haar leven.

## Oprichting Helen Dowling Instituut

Marco was enorm onder de indruk van de moed, rust en wijsheid waarmee Helen haar ziekte droeg. Toen hij haar appartement verliet na hun ontmoeting, wist hij het meteen: als hij ooit een eigen instituut zou oprichten, zou hij dat naar Helen vernoemen. Zelf maakte de violiste dit helaas niet meer mee. Helen Dowling-Airoff overleed drie weken na de ontmoeting op 71-jarige leeftijd. Een jaar later, in 1988, was het Helen Dowling Instituut (HDI) een feit.



# Een bericht met enorme impact

'U heeft kanker'. Het zijn drie woorden met enorme impact. Alles wat ooit zo vanzelfsprekend was, is opeens onzeker. Werk, vrijetijdsbesteding, relatie en gezin: kanker raakt aan alle facetten van het leven. Angst, vermoeidheid en somberheid zijn dan logische, veelvoorkomende reacties. Soms worden deze klachten echter zó heftig, dat professionele hulp nodig is. Dan kunnen mensen terecht bij het Helen Dowling Instituut (HDI).

Jaarlijks vinden enkele duizenden mensen met kanker en hun naasten de weg naar het HDI. Ze worden individueel behandeld, samen met hun partner of gezin, of in een groepstherapie met lotgenoten. Of ze maken gebruik van online behandelingen gericht op vermoeidheid en angst voor terugkeer van kanker. Cliënten kunnen ook terecht bij een kunstzinnig therapeut, haptotherapeuten en gespecialiseerde fysiotherapeuten. Met hulp van therapeuten met verschillende specialismen leren mensen hun dagelijkse bezigheden weer op te pakken, grip te krijgen op klachten of een verlies te verwerken.

## Neem de regie

Anette Pet, adjunct-directeur van het HDI: 'Jarenlang was de aandacht vooral gericht op de medische mogelijkheden, omdat mensen minder lang leefden met kanker, of omdat we dachten dat somberheid en angst er nu eenmaal bij horen. Maar psychisch lijden heeft een enorme invloed op de kwaliteit van iemands leven. Vooral ook omdat mensen tegenwoordig langer leven met of na kanker, maar soms wel met (veel) beperkingen en terugkerende onzekerheid. Bij het HDI geven we mensen met kanker en hun naasten de regie over hun leven, daar waar mogelijk, terug.'

## Verzekerde zorg

De psychologische zorg van het HDI wordt vergoed vanuit de basisverzekering, op voorwaarde dat je verwezen wordt door jouw huisarts of medisch specialist. Neem dus altijd eerst contact op met de arts voor overleg. Na aanmelding bij het HDI en het invullen van de intakevragenlijst wordt bekeken welke behandeling het beste bij jou aansluit. De therapeuten van het HDI zijn geschoold in de best bewezen behandelingen en maken samen met de cliënt een behandelplan op maat.



“

*Psychisch lijden heeft een enorme invloed op de kwaliteit van iemands leven*

# Kanker in het gezin

*'Mijn eigen angsten en verdriet maskeerde ik met grapjes'*



In het voorjaar van 2010 zat ik in een heuse flow: ik had net mijn diploma voor speltherapie behaald en was druk in de weer om ergens aan de slag te kunnen. Mijn man had het naar zijn zin op zijn werk. Onze dochter was 13. Ze was een vrolijk, beetje verlegen pubermeisje op de middelbare school dat interesse begon te krijgen in jongens. Haar broer van 11 was een vrolijke en actieve jongen die graag buiten speelde met zijn vriendjes. We vormden een normaal gezin, totdat ik de diagnose borstkanker kreeg.

Ik zal de uitdrukking op de gezichten van mijn kinderen nooit vergeten: schrik, gepaard met grote, angstige ogen. De vrolijke onbevangenheid verdween en maakte plaats voor een wijsheid en stilte die niet bij hun leeftijd pasten. Dat ik mijn kinderen met de ziekte moest confronteren, voelde als falen: ik nam hun onschuld weg. Ondanks het zware medische traject waar ik in ging, was ik vooral gefocust op de kinderen: wat valt op, hoe gaat het met ze, wat kan ik doen?

## **Groot houden voor het gezin**

Machteloos keek ik toe hoe de kinderen minder 'kind' werden: onze dochter die het schoolse leventje moeilijk kon bolwerken en afgleed in een depressie en onze zoon die zich afsloot voor de werkelijkheid. Voor hen probeerde ik zo normaal mogelijk te doen. Als ik me iets beter voelde, gingen we lekker uit eten. Mijn eigen angsten en verdriet maskeerde ik met grapjes. Ik moest en zou een moeder blijven waar mijn gezin op kon bouwen en vertrouwen. Maar dat kon ik niet eindelijk volhouden. Mijn glas was allang niet meer halfvol; het was zo goed als leeg. >>

“

*We vormden een normaal gezin, totdat ik de diagnose borstkanker kreeg*

'Er kwam een moment dat ik de **nieuwe werkelijkheid** onder ogen moest zien'



#### Alle emoties eruit

Er kwam een moment dat ik de nieuwe werkelijkheid onder ogen moest zien. Toen in 2015 een vriendin aan kanker overleed, kwamen alle emoties eruit die ik in de afgelopen jaren zoveel mogelijk had weggeloopt. Ik was bang en gefrustreerd dat ik niet meer de energie en onbezorgdheid van vroeger had. Boos en verdrietig omdat mijn dochter en zoon zoveel persoonlijke strijd moesten leveren na de diagnose. Schuldig omdat ik geen stabiele en gezonde partner kon zijn voor mijn man. Wij zorgden als gezin voor elkaar met heel veel liefde, maar dat was niet genoeg om de draad weer te kunnen oppakken.

#### Vijf jaar later

Ik besloot hulp te zoeken bij het HDI, vijf jaar nadat ik de diagnose had gekregen. Had ik dit maar eerder gedaan, want ik voelde me al snel kilo's lichter. Ik kreeg duidelijke handvatten om met mijn angst en beperkte energie om te gaan en voelde dat ik weer grip kreeg op mijn leven. Ik leerde dat mijn gevoelens niet 'raar' of 'overdreven' waren, maar juist normaal. Mijn therapeut leerde mij minder streng te zijn voor mezelf. Als iets te veel is, spreek ik dat uit. Het masker is af en dat is een enorme opluchting. Ik voel me eindelijk gewoon weer Mascha: een vrouw in balans en moeder van een liefdevol gezin dat hechter is dan ooit tevoren.

Bekijk het verhaal van Mascha en andere cliënten op ons Youtube-kanaal  
[www.youtube.com/HelenDowlingInstit](https://www.youtube.com/HelenDowlingInstit)

## Hoe vertel ik het de kinderen?

De diagnose kanker heeft invloed op het hele gezin. Kinderen zijn vaak een grote zorg, zeker als ze nog jong zijn. Hoe vertel je dat hun vader of moeder ziek is?

Michèle Hamel is systeemtherapeut bij het HDI en ziet veel gezinnen die te maken hebben met kanker: 'Je eerste gevoel is misschien om de ziekte zo ver mogelijk van je kinderen te houden. Een logische reactie, maar het is af te raden om de ziekte helemaal te verzwijgen. Al zijn ze heel jong, dan voelen kinderen toch aan dat er spanningen zijn. Bovendien kunnen kinderen het via via horen.'

Hoe open je over de ziekte bent, ligt aan de leeftijd van de kinderen en wat ze aankunnen. Ieder kind verwerkt het bericht op zijn eigen manier, passend bij zijn karakter en leeftijd.

Angst, verdriet, boosheid en onzekerheid zijn normale reacties die horen bij een nare gebeurtenis zoals kanker in het gezin. Soms verbergen kinderen hun verdriet om hun ouders te sparen. Geef ruimte aan hun gevoelens en benadruk dat ze alles mogen vragen en zeggen.

Duidelijke en praktische informatie geven over de ziekte en behandelingen zorgt ervoor dat kinderen bij het proces betrokken worden, maar het hoeft natuurlijk niet altijd over de ziekte te gaan. Michèle: 'Let op de signalen die je kind geeft als het over de ziekte gaat. Ik had laatst een gezin op gesprek en op een gegeven moment hield het 6-jarige zoontje zijn handen over zijn oren en zei: 'Jullie praten te hard. Mag ik weer spelen?'. Hij gaf dus impliciet aan dat hij even niet meer wilde en dat is dan ook goed.'



# Let's talk about SEX

Als je de diagnose kanker krijgt, verandert er vaak ook veel op het gebied van seks en intimiteit. Door de behandeling kunnen er lichamelijke problemen spelen, die ervoor zorgen dat je het vertrouwen in je lichaam verliest. Sommigen willen uit angst of schaamte helemaal geen seks meer, of de behoefte eraan is verminderd. Je moet op zoek naar een nieuw evenwicht.

Dat is niet altijd een gemakkelijke zoektocht. Eline en Marlou raakten het contact met elkaar kwijt toen Eline borstkanker kreeg. Ze waren allebei druk met hun eigen angsten en zorgen, maar konden die niet bij elkaar kwijt. Marlou: 'Ik schoot in de actiestand en wilde van alles voor Eline doen en regelen, maar kreeg meestal een snauw terug.' Eline vult aan: 'Ik voelde hardheid en afstandelijkheid bij haar, maar besepte niet dat daarachter de angst school dat ze me zou gaan verliezen. Tegelijkertijd voelde ik me lelijk door mijn veranderde lichaam en had door de hormoontherapie nauwelijks behoefte aan seks. Al snel sliepen we in een apart bed. Onze relatie stond aan de rand van de afgrond.'

#### Alles wat je aandacht geeft, groeit

Wat Eline en Marlou ook probeerden, ze kwamen er samen niet uit. Maar de bereidheid om eraan te werken was er gelukkig wel. Met hulp van hun therapeut bij het HDI leerde het stel de aandacht te verleggen van wat niet meer kon sinds de ziekte naar wat wél kon en hun relatie versterkte. 'Kaarsjes aansteken, samen op de bank kruipen,

dat soort dingen. En meer waardering naar elkaar uiten.' Zo kwam langzaam de intimiteit terug. Inmiddels slapen Eline en Marlou weer samen in één bed, maar door de behandelingen is het verlangen naar seks bij Eline minder. 'Je bent gewend aan een bepaalde manier van seksualiteit, maar het zal nooit meer worden zoals vóór de ziekte.'

#### Een wereld aan mogelijkheden

'Er zit nog een hele wereld aan mogelijkheden tussen seks en helemaal geen intimiteit. Intimiteit hoeft niet altijd lichamelijk te zijn. Dat kan ook op emotioneel of spiritueel gebied zijn', legt therapeut Mahmoed Chamany Zadeh uit. Hij spreekt als seksuoloog bij het HDI veel stellen die moeite hebben om weer op één lijn te komen na de behandeling van kanker. 'Intimiteit is een lastig onderwerp, maar tegelijkertijd een belangrijk onderdeel van een liefdesrelatie. Door er niet over te praten, kunnen spanningen ontstaan of juist afstandelijkheid. Geef elkaar de tijd en ruimte om te wennen aan de nieuwe situatie, maar blijf zorgen, behoeften en onzekerheden delen.'

*De gebruikte namen in dit artikel zijn om privacyredenen gefingeerd.*

“  
*Er zit nog een hele wereld aan mogelijkheden tussen seks en helemaal geen intimiteit*





Het is de grootste nachtmerrie van iedere ouder: een kind verliezen. Het overkwam Marie-José Westbroek en haar man, die afscheid moesten nemen van hun zoon Oscar. Hij kreeg in 2015 de diagnose acute lymfatische leukemie en zijn enige hoop op blijvend herstel was een stamceldonor. Hoewel zich tienduizenden potentiële donoren meldde na een noodkreet van het gezin, werd een geschikte donor voor Oscar nooit gevonden.

## 'Als je kind sterft, sterft een stukje van **jezelf**'

'Na de diagnose verkeerden we allemaal in een soort shocktoestand. Je hebt talloze gesprekken, cijfers en prognoses worden besproken, maar je krijgt het niet meer mee. Elke mededeling van de arts moest drie keer herhaald worden.' De beste kans op genezing is via een stamceltransplantatie, maar door het gemengde bloed van Oscar - zijn vader is Indisch - is de kans om een geschikte donor te vinden erg klein. Zolang deze er niet is, biedt chemotherapie de beste kansen. Een dag na de diagnose start Oscar zijn eerste behandeling.

### **Zoektocht naar een stamceldonor**

'Als ouder kijk je machteloos toe hoe het lot van je kind in handen wordt gelegd van de artsen', vertelt Marie-José. 'Het enige wat ik kon doen was mensen oproepen om zich aan te melden als stamceldonor.' Er volgen optredens bij RTL Late Night en Hart van Nederland en de oproep voor een donor wordt massaal gedeeld op social media. Het gezin blijft hopen dat een geschikte donor zich meldt, terwijl Oscar zware chemokuren ondergaat. Het is juni 2017 als Oscar zijn behandeltraject afsluit. Als er geen gevaarlijke cellen te zien zijn in het bloed is er opluchting, maar er ontstaat ook ruimte om na te denken over de gebeurtenissen van de afgelopen jaren. Gewoon weer de draad oppakken van het dagelijks leven gaat niet. >>

# De bank

'Zo'n bank zou ik willen', zegt Joke en ze spreidt haar armen over de rugleuning van de bank op mijn kamer, terwijl haar blik zich van haar linker- naar haar rechterarm beweegt. Dan kijkt ze mij aan met een spijtige grimas die zegt dat die bank er waarschijnlijk nooit zal komen. 'Een bank ja, waar je op kunt liggen, tv kijken, ontspannen, zo lekker onderuit.' Ik trek mijn wenkbrauwen vragend op, waarop ze mij het verhaal van haar leven en huwelijk vertelt.

## Een slechte prognose

Joke komt bij mij omdat ze angstig is; bang om dood te gaan. Ze heeft darmkanker met uitzaaiingen in haar lever. De prognose is slecht - de arts zegt dat ze nog ongeveer 14 maanden heeft. Het nieuws is als een bom ingeslagen. Ze is nog zó jong met haar 52 jaar. Binnenkort start ze nog een chemokuur om haar leven wat te verlengen. Joke zat nog volop in het arbeidsproces en bracht tot nu toe de helft van het inkomen in. Dan vertelt ze over Harm en haar ogen stralen.

## De liefde van haar leven

Ze zijn sinds 14 jaar samen en hij is de liefde van haar leven. Harm heeft zijn eerste vrouw verloren aan kanker. 'Voor hem is de situatie het ergste', vertelt ze. 'Hij heeft het allemaal al een keer meegemaakt.' Joke is voor haar relatie met Harm altijd alleen geweest. Ze trok bij hem in, want haar huurhuis was veel kleiner dan zijn woonhuis. Harm was zuinig op zijn spullen en dat kon Joke erg waarderen. Ik vraag haar wat de connectie met de bank is. Dan zegt ze met enige schroom dat ze zo graag een bank had gehad, maar dat Harm dat niet nodig had gevonden. Ze hadden toch prachtige stoelen? En die waren heel prijzig geweest. Soms nam ze hem slinks mee langs de banken in het warenhuis, maar hij had haar bedoelingen niet in de gaten.

## Ruimte voor zichzelf

Ze moet van zichzelf vooral dankbaar zijn dat ze zo'n aardige man heeft. Joke durft eigenlijk geen ruimte voor zichzelf te nemen. In deze laatste fase van haar leven komt haar behoefte aan persoonlijke ruimte meer naar voren. En omdat ze daar niet goed vorm aan kan geven, bedenk ik dat de bank een mooie metafoor is voor de extra ruimte die ze nu nodig heeft.

## De bank als metafoor

Hoe groot zou de bank eigenlijk moeten zijn? En welke kleur? Waar zou hij kunnen staan in de kamer en hoe zou ze er gebruik van maken? Steeds enthousiaster vertelt ze mij over een lichtbruine bank die ze heeft gezien in een woonwinkel. Precies de goede maat. Ze kan erop liggen, samen met Harm erop zitten en erin hangen voor de televisie. Ook vraag ik naar haar gevoelens over de bank. Ze zou zich meer geborgen voelen, ontspannen, maar vooral ook gezien en erkend in haar behoefte, vertelt ze. Zo over de bank pratend zie ik haar uitdrukking veranderen. Bij de deur zegt ze lachend: 'Ik ga het er toch nog eens over hebben.' Een paar weken later komt Joke binnen, ploft neer op de bank en zegt: 'We hebben 'm besteld! Lichtbruin, en Harm vindt hem ook mooi.' Ze had het er direct met Harm over gehad en hij was verbaasd dat ze haar wens nooit eerder zo tegen hem had uitgesproken. Dat weekend waren ze de bank gaan bekijken en kopen. Ze moesten 6 weken wachten, maar dat hield ze nog wel vol. De bank als metafoor had zijn taak volbracht.

“  
Ze moet van  
zichzelf vooral  
dankbaar zijn  
dat ze zo'n  
aardige man  
heeft



*'Als ouder kijk je **machteloos** toe hoe het lot van je kind in handen wordt gelegd van de artsen'*

Met hulp van het HDI proberen Oscar, Marie-José en haar man te wennen aan een nieuwe werkelijkheid en onzekere toekomst. De ziekte zou zomaar kunnen terugkeren.

## Noodkreet

Hun angst wordt bevestigd als de arts een half jaar later vertelt dat de leukemie terug is. En dan is de nood voor een stamceltransplantatie hoger dan ooit. Opnieuw volgt een noodkreet, en opnieuw melden duizenden mensen zich aan als stamcel donor. Stichting Matchis werkt in het weekend door om de aanmeldingen te verwerken. Hoewel zich tienduizenden potentiële donoren melden naar aanleiding van de oproep, wordt een geschikte donor voor Oscar nooit gevonden. Enkele weken nadat de leukemie is teruggekeerd overlijdt Oscar, op 23-jarige leeftijd.

## Na het overlijden

Marie-José: 'Direct na het overlijden van Oscar was er zo'n verschrikkelijk wanhopig en overweldigend verdriet; dat had ik van tevoren niet kunnen vermoeden. Maar er was ook abrupte rust. Rust omdat je niet meer continu bezig bent met elk alarmerend pijntje of klachtje dat slecht nieuws kan betekenen. Rust omdat je niet meer bang hoeft te zijn voor het ergste dat je kind kan overkomen.'

Het ergste is al gebeurd: je kind is dood. Het is heel moeilijk om te aanvaarden dat Oscar niet de kans heeft gekregen om door te groeien en te kunnen doen in het leven wat hij voor ogen had. De rust maakte snel plaats voor andere zorgen, bijvoorbeeld om onze twee andere zoons, want een gewoon, gezond leven is niet zomaar gewoon. Het gevoel van onbevangen blijheid dat ik kende vóór de ziekte van Oscar ken ik niet meer. En dat komt ook nooit meer terug. Als je kind sterft, sterft een stukje van jezelf.'

## Een ander perspectief

Terwijl je zelf nog in diepe rouw zit, gaat het leven om je heen gewoon door. Maar je bent niet meer dezelfde als voorheen. 'Ik kan me voor sommige dingen niet meer interesseren. Het nieuws gaat vaak langs me heen. Waar draait het om in het leven? Naar feestjes gaan of uit eten kan ik nog niet opbrengen. Als ik ergens om moet lachen, voel ik me meteen schuldig: dat kan ik toch niet maken tegenover Oscar? En ook al kan ik me er nu nog niks bij voorstellen, ik hoop ooit mijn verdriet, boosheid en angsten wat te kunnen loslaten met hulp van het HDI, en me weer meer te interesseren voor andere dingen en mensen. Daar is nu gewoon nog geen ruimte en rust voor in mijn hoofd.'



Foto: KWF

# Zorg voor kwetsbare ouderen

Voor kwetsbare ouderen, die zijn of worden behandeld tegen kanker, is het niet altijd mogelijk om na een ziekenhuisopname direct terug te keren naar huis. Soms zijn ze te zwak en moeten ze eerst aansterken voordat ze een volgende chemokuur kunnen ondergaan of is er tijd en oefening nodig om weer zelfredzaam te worden.

Het ziekenhuis zal in dat geval doorverwijzen naar geriatrische oncologische revalidatiezorg. Marion Hoitink, teamleider van het Geriatrisch Revalidatiecentrum Midden-Nederland (GRMN) legt uit: 'Onder 'kwetsbare ouderen' verstaan we over het algemeen mensen waarbij behalve kanker ook nog andere ziektes of aandoeningen spelen. Ze hebben in het verleden bijvoorbeeld een hersenbloeding gehad, hebben diabetes of zijn op hoge leeftijd. Hierdoor neemt het herstel dikwijls meer tijd in beslag. Bij ons kunnen ze weer dié vaardigheden aanleren die ertoe bijdragen dat ze in hun thuissituatie zelfstandig kunnen functioneren of hun oude leventje weer zoveel mogelijk kunnen oppakken.'

*Wij doen dit met veel liefde en zorg voor ons vak*

## Revalidatiedoelen

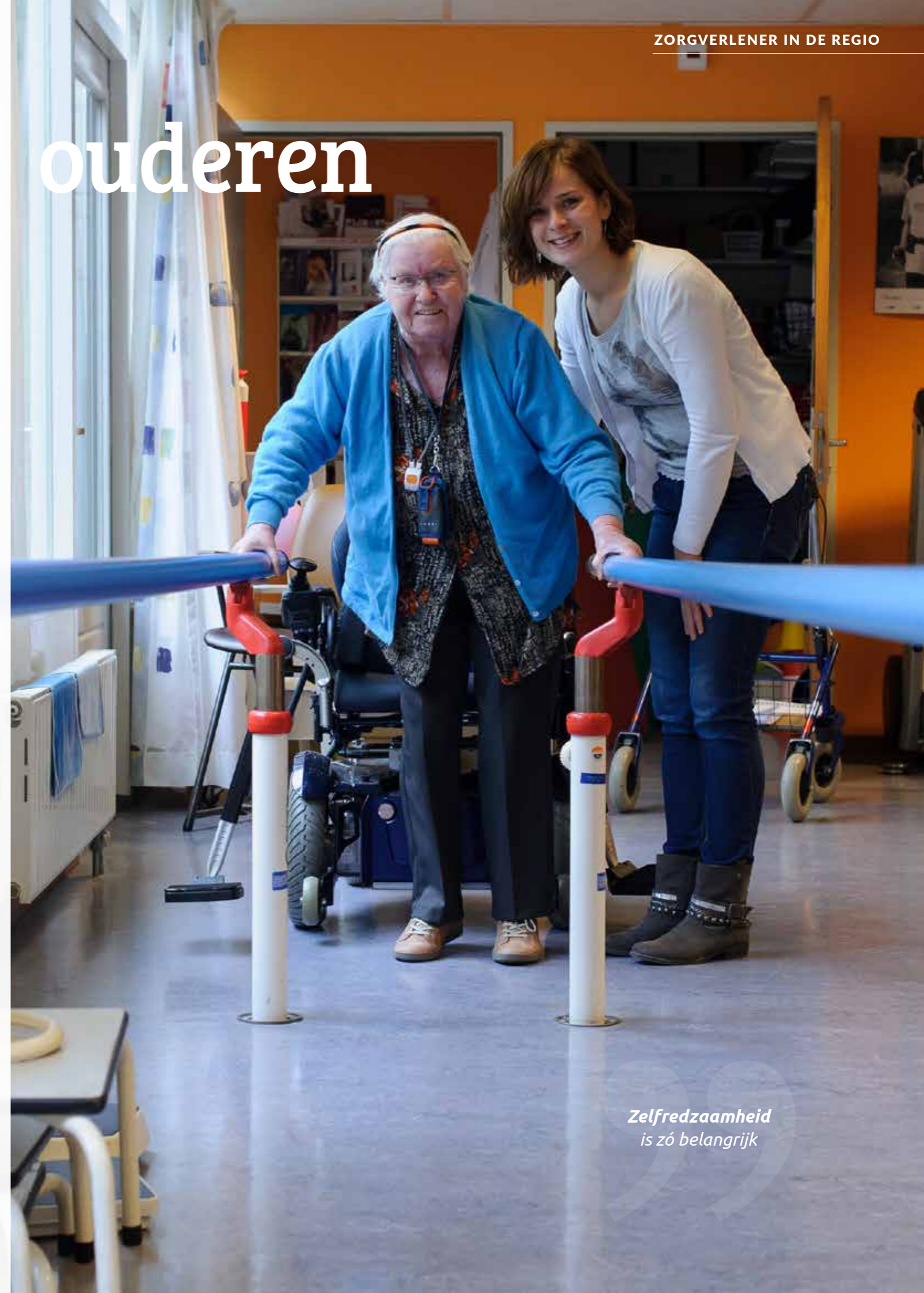
Zodra een revalidant wordt opgenomen, wordt eerst gekeken om wie het gaat, wat voor zorg er nodig is en wat de patiënt allemaal nog kon voordat hij ziek werd. Hoe vitaal was hij? 'Samen met de revalidant en diens vertegenwoordiger of mantelzorger neemt de ergotherapeut nauwkeurig door hoe de thuissituatie is. Zijn er drempels in huis, woont hij in een flat en moet hij eerst traplopen voordat hij zijn huis in kan? Al dat soort informatie is belangrijk om mee te nemen in de revalidatiedoelen en wordt besproken in het multidisciplinaire overleg', legt Marion uit. 'In dat overleg bespreken een maatschappelijk werker, diëtist, psycholoog, fysiotherapeut, ergotherapeut, verpleegkundigen en artsen welke zorg er voor die specifieke patiënt nodig is. Eet hij met smaak en is hij niet ondervoed? Dan is het bijvoorbeeld niet nodig dat hij begeleid wordt door onze diëtist.'

## Zelfredzaamheid

Elke patiënt is uniek en iedereen heeft zijn eigen doelen. De fitte dame van 80 wil haar dagelijkse fietstochtjes naar de winkel weer kunnen doen, terwijl het voor een tien jaar jongere vrouw die in het verleden een hersenbloeding heeft gehad, al fijn is wanneer zij zelf haar stoma kan verzorgen die ze als gevolg van haar darmkanker heeft gekregen. 'Die zelfredzaamheid is heel belangrijk', weet Marion. 'En daarbij proberen we de thuissituatie zo goed mogelijk na te bootsen. Het kan een revalidant hier dan misschien wel lukken om weer een kopje koffie te zetten, maar als hij thuis hoge drempels heeft of een trapje op en af moet, is dat daar wellicht veel moeilijker. Dat nemen we allemaal mee in de revalidatiedoelen.' Naast alle praktische hulp en zorg is er ook aandacht voor het psychische deel. 'Het valt niet altijd mee om alles wat er gebeurd is te verwerken. Daar richten de maatschappelijk werker en de psycholoog zich op. Dat beperkt zich overigens niet alleen tot de revalidant, maar er is ook aandacht voor de mantelzorgers die vaak erg moe en overbelast zijn. Daar worden dan, wanneer daar behoefte aan is, ook gesprekken mee gevoerd, zodat zij weer sterker in hun schoenen staan.'

## Weer naar huis

Na een verblijf van enkele weken, tot soms enige maanden, in het revalidatiecentrum is de revalidant in de meeste gevallen dusdanig aangesterkt dat hij weer naar huis kan. 'Wij geven dan adviezen mee of regelen bepaalde zaken die nodig zijn om weer goed te kunnen functioneren in de thuissituatie. Een aantal revalidanten blijven hier dan nog regelmatig terugkomen voor ambulante zorg, maar wanneer ze te ver weg wonen, zorgen we voor een goede overdracht naar een fysiotherapeut of maatschappelijk werker bij hen in de buurt. Soms komt het ook voor dat iemand 24 uur per dag zorg in de nabijheid nodig blijft houden. In dat geval zorgen wij voor een 'indicatie langdurige zorg' en gaan we op zoek naar een nieuwe woonplek. Het is elke keer weer maatwerk en dat maakt dit vak zo bijzonder', klinkt het gepassioneerd. 'We zouden dit niet kunnen doen zonder de inzet van onze verpleegkundigen en het behandelteam op wie ik dan ook ontzettend trots ben. Zij doen dit allemaal met zoveel liefde en zorg! Dat is geweldig om te ervaren. Voor mij als teamleider, maar vooral ook voor onze revalidanten!'



*Zelfredzaamheid is zó belangrijk*

## STICHTING LYVORE

Geriatrisch Revalidatiecentrum Midden-Nederland  
Sparrenheide 1, 3971 DA Driebergen • 088-5131717  
Graanakker 11, 3762 BS Soest • 088-3560000  
www.lyvore.nl

# Over elkaar

Op het moment dat Rob's vrouw Jasmijn de diagnose eierstokkanker kreeg, waren ze nog hoopvol over een goede afloop. Helaas bleek het al snel ernstiger dan gedacht. Na een korte maar heftige ziekteperiode moest Rob afscheid nemen van Jasmijn. GZ-psycholoog en psychotherapeut Michel Bex van het Helen Dowling Instituut hielp hem weer vooruit te kijken in de toekomst.

**Rob (28):** 'Hoe kan ik Jasmijn bijstaan en alles voor haar doen in haar laatste maanden?' Dat was mijn eerste vraag aan Michel. Ze had niet lang meer te leven en ik wilde haar tijd zo aangenaam mogelijk maken.

Dat zou ik zo weer doen, maar ik heb mezelf daarin verloren. Na haar overlijden viel ik in een zwart gat. Hoe vind je jezelf weer terug na zo'n heftige en intensieve periode? Ik was angstig en onzeker over mijn toekomst, en wist niet of ik nog in staat was om van iemand anders te houden. Michel maakt ruimte voor mijn eigen gevoelens, die ik voorheen verborgen hield voor Jasmijn en anderen in mijn omgeving. Hij stelt de juiste vragen. Heel veel mensen luisteren naar wat je zegt, maar Michel hóórt ook wat je zegt. Dat zorgt ervoor dat ik me kwetsbaar durf op te stellen. Op een gegeven moment kreeg ik een relatie met een goede vriendin van Jasmijn. Dat heb ik lang verzwegen, zelfs voor mijn eigen ouders. Het was té beladen met angst, verdriet, verwarring en een enorm schuldgevoel. Kon ik een nieuwe relatie opbouwen terwijl ik nog maar net afscheid had genomen van Jasmijn? Michel was de eerste aan wie ik over onze relatie durfde te vertellen. Ik was bang voor zijn reactie, maar hij oordeelde niet over mijn keuzes. Dat nam de drempel weg om het ook aan anderen te vertellen. Het schuldgevoel en verdriet blijft, maar het vreet me niet langer op.'

*'Het is belangrijk dat iedereen zijn gedachten en **twijfels** kan uitspreken'*

**Michel (38):** 'Rob kwam bij mij terecht toen zijn vrouw net geopereerd was wegens uitgezaaide eierstokkanker. Het was de vraag hoe zij zou herstellen en het was spannend of de kanker zou wegblijven.'

Rob wilde er volledig voor Jasmijn zijn, en hij wilde haar niet belasten met zijn emoties en angst om haar te verliezen. Hij stelde hoge eisen aan zichzelf als partner. Mijn taak als therapeut op zo'n moment is om uit te leggen dat je een goede partner kunt zijn terwijl je jezelf ook wat ruimte gunt. Ook als partner zit je met de verwerking van wat er gebeurt, met verdriet, boosheid en ongeloof, en met angst voor de toekomst. Toen bleek dat de kanker terug was, heb ik Rob samen met Jasmijn gesproken. Ze stonden voor moeilijke keuzes, over behandelingen, en later ook over bijvoorbeeld euthanasie. Het is belangrijk dat iedereen zijn gedachten en twijfels kan uitspreken, om van daaruit samen verder te denken. Het moment van afscheid kwam helaas erg snel. Een heftig moment, ook voor mij als therapeut. Ik herinner me goed hoe Rob sprak over zijn laatste momenten met Jasmijn. Hij is niet van haar zijde geweken. Inmiddels praten Rob en ik over zijn nieuwe liefde, die ook af en toe meekomt naar de gesprekken. Ook nu proberen we gevoeligheden open te bespreken, zodat deze niet onderhuids blijven spelen. Het is voor mij als therapeut bijzonder om Rob zo goed mogelijk proberen bij te staan bij alle uitdagingen die hij op dit moment in zijn leven tegenkomt.'

# 'Je 'buddy' weet als geen ander wat je doormaakt'

Femke Riel kreeg eind 2016 de diagnose borstkanker. 'Alsof de grond onder je voeten wegzakt.' Als ze een paar dagen later gespannen in de wachtkamer van het St. Antonius Ziekenhuis plaatsneemt voor de uitslag van de MRI-scan, zit daar ook Hester, 'een stralende vrouw met een mutsje op'. 'Ze had zó'n positieve uitstraling, maar ik wist meteen: zij heeft het ook.' Die ontmoeting is het begin van de oprichting van het Buddyhuis, voor steun na de diagnose borstkanker.

Buddyhuis geeft steun na de diagnose borstkanker

Het is 24 december 2016 als Femke een knobbeltje in haar borst voelt. Ze besluit niet zo aan het kerstdiner te gaan, maar belt de huisarts. Hij stuurt haar meteen door voor een mammografie en echo. De officiële uitslag volgt pas na de feestdagen, maar de radioloog geeft al aan dat het er niet goed uitziet. 'Ik heb toen de fout gemaakt om te gaan googelen en dat is het domste wat je kunt doen. Op internet lees je de ergste verhalen, terwijl niemand je vertelt dat 90 procent van de vrouwen borstkanker overleeft', vertelt Femke.

## Positiviteit

Het zijn dat soort positieve berichten waar Femke behoefte aan heeft na haar diagnose. Vanuit die ervaring is het Buddyhuis ontstaan. 'Artsen en verpleegkundigen zijn verplicht om alle risico's te vertellen en dat is niet altijd even opbeurend.' Het Buddyhuis draait om positiviteit, waarbij vrouwen die borstkanker hebben gehad vrouwen die aan het begin van hun behandeling staan, een hart onder de riem steken.

Net zoals Hester dat destijds bij Femke deed. 'Toen ik bij mijn oncoloog Annemiek Doeksen aan tafel zat voor de uitslag van de MRI, vertelde ik over die stralende vrouw in de wachtkamer en sprak ik de hoop uit dat ik net zo stralend door het traject heen zou gaan.' De oncoloog regelde een ontmoeting tussen Hester en Femke. 'Zo werd Hester mijn 'buddy' en ze liet mij zien dat het glas halfvol is, óók als je borstkanker hebt. Hester wist hoe energiek je je kon voelen na een chemo en raadde mij aan om gewoon de hele nacht Netflix te gaan kijken als ik niet kon slapen.'

Toen Femke weer 'schoon' was, wist ze meteen: 'dit wil ik ook voor andere vrouwen gaan doen'. Samen met Hester en haar oncoloog richtte ze in oktober het Buddyhuis op. 'Mijn taak is om patiënten te wijzen op het project', legt Annemiek Doeksen uit. 'Veel vrouwen hebben in eerste instantie geen interesse in contact met lotgenoten. Maar ik probeer het actief aan te bieden en leg uit dat het Buddyhuis heel waardevol kan zijn. Het vervult een behoefte die door niemand anders ingevuld kan worden, omdat er niemand is die een patiënt zo goed begrijpt als een andere patiënt in een gelijke situatie.'

## BUDDYHUIS ST. ANTONIUS ZIEKENHUIS

buddyhuis@antoniuziekenhuis.nl  
www.antoniuziekenhuis.nl



## Wat de huidtherapeut voor jou kan betekenen

### Oedeemtherapie

Door beschadiging van het lymfestelsel of het weghalen van de door kanker aangetaste lymfeklieren wordt overtollig weefselvocht onvoldoende afgevoerd. Vochtophoping in de huid en onderliggende weefsels veroorzaakt (pijnlijke) zwellingen en stijfheid. Om het lichaam te helpen het overtollige vocht te verwijderen, zijn verschillende behandelmethodes geschikt. Door manuele lymfdrainage (een speciale massagetechniek), in combinatie met compressietherapie - het aanbrengen van een bandage, zwachtel of elastische kous - zorgt de oedeemtherapeut ervoor dat het vocht beter afgevoerd wordt. Hierdoor nemen pijn en stijfheid af!

Eén van de vele vervelende aspecten van (borst)kanker is dat je naast de ziekte ook te maken kan krijgen met haaruitval als gevolg van de chemokuren. Je verliest hierbij helaas niet alleen je hoofdhaar, maar ook je wenkbrauwen. Hoewel je van binnen ziek bent, wil je er van buiten natuurlijk wel zo goed mogelijk blijven uitzien.

Medische permanente make-up, oftewel dermatografie, biedt de mogelijkheid om je wenkbrauwen en eyeliner, en dus een goede mimiek, te blijven behouden. Huidtherapeut Sanne Poormohsein: 'Bij Huidkliniek Utrecht bieden we een bewezen effectieve behandeling aan om de patiënt er beter te laten uitzien. We brengen een huidvriendelijk kleurpigment voorzichtig aan in de huid. Hiermee kunnen we de wenkbrauwen aanvullen, of compleet pigmenteren. Rond de ogen kan ik een fijne eyeliner pigmenteren, zodat er meer expressie in het gelaat ontstaat en het niet opvalt dat de cliënt geen wimpers meer heeft. Na verloop van tijd vervaagt de permanente make-up geleidelijk. Normaal gesproken wordt de permanente make-up opgefrist, maar wanneer je klaar bent met je chemokuur, kun je er ook voor kiezen om het verder te laten vervagen, zodat je natuurlijke wenkbrauw er weer netjes overheen kan groeien. Wanneer je ook je wimperhaartjes verliest en een mooie oogopslag wil houden, kan permanente make-up ook als eyeliner gepigmenteerd worden op de wimperaanzet!'

### Vorm, kleur en hoogte

Sanne: 'Voorafgaand aan de behandeling vindt er eventueel een gratis en vrijblijvend intakegesprek plaats. Tijdens dit gesprek worden je wensen besproken en kun je zelf de gewenste vorm en kleur aangeven. Ga je akkoord, dan worden de wenkbrauwen in twee behandelingen gepigmenteerd. Soms kun je de behandeling laten doen voordat je eigen wenkbrauwen uitvallen. De permanente make-up heeft dan precies dezelfde vorm en hoogte als jouw eigen wenkbrauwen. Soms is het verstandiger om dit pas te doen wanneer de wenkbrauwen al zijn uitgevallen. Je kunt je bij ons hierover laten adviseren. In ieder geval vinden we het belangrijk dat het eindresultaat er zo natuurlijk mogelijk uitziet.'



Oedeemtherapeut Sophie Haenen (links) en huidtherapeut Sanne Poormohsein

### HUIDKLINIEK UTRECHT

Herculesplein 379, 3584 AA Utrecht • 030-7604030  
www.huidkliniekutrecht.nl



# Even de zorgen overboord



Stichting VaarKracht neemt kankerpatiënten en hun dierbaren mee het water op. Daar gaan hun zorgen - voor even - overboord. 'Aan boord bestaat alleen het hier en nu.'

'Even een moment geen kankerpatiënt': dat is het motto van VaarKracht. Sinds 2012 biedt deze stichting mensen met kanker de gelegenheid om kosteloos een dagje uit te waaien op het water, om voor even los te komen van de dagelijkse zorgen. VaarKracht is opgericht door Robert Rust en Lieke Ildinga, die werden geconfronteerd met de ziekte toen Lieke borstkanker kreeg. 'Mensen met kanker gaan door een heel moeilijke tijd. Ze gaan van kuur naar kuur, en vaak ziet niemand aan ze hoe ziek ze zich voelen. Ze verliezen werk, vrienden en andere zekerheden. Voor fijne en plezierige belevenissen om deze periode te verlichten, is weinig aandacht. Daarom wilden we mensen met kanker en hun naasten een steuntje in de rug bieden.'

## Een heerlijke vaartocht

Robert: 'Wij hebben al jarenlang een eigen zeilschip en hebben daar met ons gezin veel mee gevaren. Water heeft iets: je vergeet al snel je zorgen en je stress. Het idee voor VaarKracht ontstond toen we ons een heerlijk vaartochtje herinnerden dat ons tijdens de ziekte van Lieke door vrienden werd aangeboden, en opmerkten dat er in havens zoveel schepen doelloos liggen te liggen.' Inmiddels zijn er bij VaarKracht 300 schippers die belangeloos voor de stichting varen. Daarnaast heeft VaarKracht nog 900 vrijwilligers, die meewerken als begeleider, verpleger, arts, fondsenwerver, of lid van een van de twintig HavenTeams. Dit vaarseizoen trakteerden ze meer dan 1.500 gasten op een vaardag.

## Uitwaaien

Robert: 'Lieke is gelukkig weer boven Jan. Het geeft veel voldoening dat we vanuit onze eigen ervaring iets kunnen doen voor anderen. Ons doel is echt het uitwaaien, gasten zoveel mogelijk laten meedoen en elkaar helpen. Na een vaartocht zijn ze zó trots. Het gebeurt regelmatig dat we elkaar en de vrijwilligers in de armen vallen, omdat het weer zo mooi is gegaan. Echt, we barsten van de energie om dit te mogen doen.'

## Mee met een vaartocht?

Weet je iemand, of ben je betrokken bij iemand die kanker heeft en die jij een dagje op het water gunt? Meld je aan via [www.vaarkracht.nl](http://www.vaarkracht.nl).

## VAARKRACHT

06-24332443 • [info@vaarkracht.nl](mailto:info@vaarkracht.nl) • [www.vaarkracht.nl](http://www.vaarkracht.nl)

# Kanker... Dan ga je toch niet trainen?



De behandeling van kanker kan tot veel lichamelijke klachten leiden. Vermoeidheid is één van de meest voorkomende klachten. Daarnaast kun je lichamelijke beperkingen ervaren door veranderingen van het uithoudingsvermogen, de kracht, souplesse, lichaamshouding en stabiliteit. Je kunt last krijgen van oedeem: een abnormale ophoping van vocht in het lichaam. Oedeem kan het gevolg zijn van een operatie, bestralingen, chemotherapie, immunotherapie en anti-hormoontherapie.

Je herstelt beter als je in beweging blijft. Maar hoe doe je dat als je maar weinig energie hebt of beperkt wordt in je bewegingen door bijvoorbeeld oedeem? Dan heb je iemand nodig die jou begeleidt. Oncologiefysiotherapie draagt bij aan fysiek en mentaal herstel en heeft een aantoonbaar gunstige invloed op de fysieke én mentale draagkracht. Oncologiefysiotherapie kan worden ingezet tijdens alle fases van de ziekte kanker: van net na de diagnose tot en met de herstelfase na de medische behandeling, maar ook als je niet meer beter wordt. Fysieke training is onmisbaar voor een optimaal herstel tijdens en na kanker. Hierbij houdt een oncologiefysiotherapeut rekening met eventuele beperkingen als gevolg van de kanker en bijwerkingen van de medische behandeling. De training kan al worden gestart voordat de chemotherapie of operatie plaatsvindt. Hoe fitter je de behandeling ingaat, hoe beter je herstelmogelijkheden zijn: het 'better-in-better-outprincipe'.

## Oedeemfysiotherapie

Wanneer je oedeemklachten hebt, kan oedeemfysiotherapie worden ingezet. De behandeling door een oedeemfysiotherapeut kan bestaan uit manuele lymfedrainage, een massagetechniek om het vocht af te voeren. Andere mogelijkheden zijn onder andere gerichte en gedoseerde oefentherapie, voorlichting over oedeem en aanleren van zelfmanagement, littenbehandeling, lymftaping en compressietherapie. De compressietherapie kan bestaan uit zwachtelen, klittenbandcompressiesystemen of een therapeutisch elastische kous aanmeten.

## Specialistisch centrum

Oedeem- en Oncologie Fysiotherapie Utrecht (OOFU) bestaat uit zeven gespecialiseerde oedeem- en oncologiefysiotherapeuten en bundelt haar kennis en kunde tot een zeer specialistisch centrum dat uniek is in Midden-Nederland. OOFU richt zich op het begeleiden van patiënten tijdens hun revalidatie, die zowel voor, tijdens alsook na de behandeling van kanker kan worden gestart. Maar ook als je niet meer beter wordt, kan oncologiefysiotherapie zeer zinvol zijn. Om je goed te kunnen begeleiden werken de oncologiefysiotherapeuten van OOFU nauw samen met betrokken gespecialiseerde hulpverleners uit de regio, waaronder natuurlijk het Helen Dowling Instituut. Letterlijk samen onder één dak.

*Fysieke training tijdens en na kanker is onmisbaar voor optimaal herstel*

## OOFU

Herculesplein 379, 3584 AA Utrecht  
Professor Bronkhorstlaan 20, 3723 MB Bilthoven  
030-8809070 • [www.oofu.nl](http://www.oofu.nl)

# Massage bij kanker een aanraking met aandacht

## Ervaringsverhaal - 'Ik heb mijn emoties weer een plek kunnen geven'

Dianet de Jong (48 jaar) heeft sinds maart 2007 chronische myeloïde leukemie. 'Ik ben een type van 'ik heb dit, ik ga gewoon door en ik zie wel waar ik tegenaanloop'. Dat werkte een tijd, maar op een gegeven moment was alle energie weg. Massagetherapeut Anneke kende ik al, nog van voordat ik ziek werd. Ze vroeg me hoe ik het zou vinden om een massage van haar te krijgen. Dat was in 2012 en ik heb geen moment spijt gehad dat ik op haar aanbod ben ingegaan.



foto: Annemarie Fotografie

Direct na de eerste massage merkte ik al verschil. Ik voelde de energie weer door mijn lichaam vloeien. Tijdens de tweede massage werd ik overvallen door emoties. Ik kwam erachter dat er heel wat emotionele blokkades in mijn lichaam zaten. Kennelijk had ik in al die jaren dat ik mezelf groothield en zei dat ik het ook slechter had kunnen treffen, mijn emoties weggestopt. Die kwamen tevoorschijn op het moment dat de blokkades werden opgeheven. Ik wist niet wat me overkwam. Vooral gevoelens van angst kwamen naar boven over wat me allemaal te wachten stond. Ik heb de emoties benoemd, erom gehuild en ze toen een plek kunnen geven. Wat een ruimte gaf dat in mijn hoofd!

Er is een periode geweest dat ik heel regelmatig naar Anneke ging. Ik ging beter slapen en was minder vermoeid. Als je kanker hebt, kom je in de medische molen terecht en word je heel veel aangeraakt, maar eigenlijk alleen op een onprettige manier. Massage is dan zó fijn. De pure ontspanning, even een moment van volledig overgave aan een prettige, zachte aanraking. Alleen dat al gaf mij energie.

Mijn lichaam geeft nu zelf een signaal als ik even een steuntje in de rug nodig heb van Anneke. Na een massage en een goed gesprek met haar kan ik er weer even tegenaan.'



Vaak is tijdens het ziekteproces alle aandacht gericht op de ziekte, het beter worden of het behandelen van de klachten. Massage geeft een aanraking die weer gericht is op de mens als geheel. Zoals een cliënt het eens mooi verwoordde: 'Ik voel me weer mens in plaats van alleen maar de ziekte.'

Massage bij de ziekte kanker is een complementaire ondersteuning die gericht is op ontspanning en die klachten als pijn, angst, stress en depressie kan verminderen. Massage kan gegeven worden in de fase van behandelingen, wanneer je klaar bent met behandelingen, maar ook in de palliatieve of terminale fase.

### Eindelijk een aanraking die geen pijn doet

De massage die gegeven wordt, is een zachte massage gericht op ontspanning van het zenuwstelsel. Het effect is zowel fysiek en emotioneel / psychisch als 'spiritueel' voelbaar. Fysiek kan het een diepe ontspanning van het lichaam geven, pijn verminderen en bijvoorbeeld ook misselijkheid verminderen. Op emotioneel / psychisch vlak kan het angst- en depressieklachten verminderen, maar ook stress verminderen door de diepe ontspanning. Op 'spiritueel' vlak heeft aanraking het effect dat degene die gemasseerd wordt weer in contact met zichzelf komt. In het proces van behandelingen heeft men vaak het gevoel dat men in een rollercoaster zit en zichzelf een beetje kwijtraakt. De massage geeft mensen in dit proces een moment om weer tot zichzelf te komen en daarmee ook weer helderheid te krijgen in wat belangrijk is.

### Gespecialiseerde massagetherapeuten

In Nederland is er een landelijk netwerk van gespecialiseerde massagetherapeuten: het Netwerk Massage bij Kanker. Deze massagetherapeuten hebben een specialisatie-opleiding gevolgd en kunnen daardoor elke massage optimaal aanpassen aan de wensen en klachten van de cliënt. Zij hebben deze specialisatie gekozen vanuit hun hart om iets te kunnen betekenen voor mensen die leven met de ziekte kanker. De massage wordt gegeven in de praktijk van de massagetherapeut, het ziekenhuis of bijvoorbeeld in inloophuizen.

Je kunt een massagetherapeut bij jou in de buurt vinden op [www.netwerkmassagebijkanker.nl](http://www.netwerkmassagebijkanker.nl) of [www.verwijsgidskanker.nl](http://www.verwijsgidskanker.nl) / [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl).

lid van

netwerk  
massage  
bij kanker

Redactie:

interview Dianet: Judith Vocking ([www.pieroppapier.nl](http://www.pieroppapier.nl))

Estelle Smits ([www.netwerkmassagebijkanker.nl](http://www.netwerkmassagebijkanker.nl))



Foto: Malin Norman

# Kanker verandert iets in je kern

Een aantal jaar geleden werd ik voor de eerste keer ziek. Ik had zaadbalkanker. Dit werd op tijd geconstateerd, waardoor ik curatief te genezen was. Waar ik alleen geen rekening mee had gehouden, was de psychologische impact. Ik kwam in een fikse depressie terecht. Na individuele en groepstherapie bij het HDI had ik het gevoel dat ik de wereld weer aankon.

De zaadbalkanker was nu uitgezaaid naar mijn lymfeklieren. Ik vertikte het om in te storten. Maar toen moest ik naar het ziekenhuis voor de chemo. Ik lag op een kamer met allemaal heel oude, zieke mensen. Ineens sloeg bij mij de paniek toe, omdat ik werd geconfronteerd met de realiteit. Ook al zat er een verschil van vijftig jaar tussen deze mensen en mij, we waren lotgenoten met hetzelfde doel: overleven.

## Terug bij het HDI

In die periode in het ziekenhuis heb ik me direct weer naar het HDI laten verwijzen. De depressie na de eerste diagnose was zó heftig; dat wilde ik voorkomen. Ik kon terecht bij de therapeut die ik eerder ook had gehad. We hebben goed met elkaar gepraat over de paniek- en angstgevoelens en ze heeft de hele periode een vinger aan de pols gehouden. Die gesprekken hebben voorkomen dat ik weer in een depressie belandde.

## Groot houden

Na een zware periode in het ziekenhuis met enkele tegenslagen zat ik aan het eind van het traject. Ik wist dat ik nog heel even moest doorbijten en dat het herstel dan echt kon beginnen. Maar ik was gewoon op. Ik voelde mezelf gevangen in mijn eigen lichaam.

Ik kwam op een punt dat ik klaar was met mezelf groot houden. Ik zei bezoek af op het moment dat ik merkte dat ik geen masker op kon zetten. Eenmaal afgesloten van iedereen durfde ik eindelijk (stilletjes) te huilen.

## Een ander persoon

Uiteindelijk was ik schoon, maar mentaal en fysiek was ik helemaal op. Gelukkig werd ik gesteund door mijn omgeving en niet te vergeten het HDI. Ik heb een tatoeage laten zetten die de twee keer dat ik kanker heb overleefd, vertegenwoordigt. Ik voel me nu een ander mens. En dat is een persoon waar ik trots op ben. Een persoon die inziet dat hij al veel geleerd heeft en nog veel meer moet leren. Zoals me bijvoorbeeld meer openstellen voor anderen. Dat doet kanker met je. Het verandert iets in je kern. Ik heb al een aantal keer gehuild als ik het met een vriend of vriendin over mijn ziekte had. Ik schaam me er niet meer voor. Daar ben ik het HDI heel dankbaar voor.

*'De dag dat ik te horen had moeten krijgen dat ik twee jaar schoon was, kreeg ik **opnieuw** de diagnose kanker'*  
Marvin (31)





# (On)zichtbaar ziek

*'Voor mijn zoontje  
blijf ik gewoon mama'*

Soms herken ik mezelf niet in mijn eigen spiegelbeeld. Van een gezonde, jonge vrouw ben ik plotseling een kale, lijkleke patiënt geworden. Ik heb borstkanker, met uitzaaiingen in mijn lymfeklieren en longen. De chemotherapie is inmiddels een paar maanden achter de rug, maar het spiegelbeeld zorgt er nog iedere dag voor dat ik niet aan de ziekte kan ontsnappen. Het is het eerste wat ik zie als ik 's ochtends wakker word. Ik vond het verschrikkelijk om mijn haar te verliezen. Wanneer je kaal bent, ziet de maatschappij je niet meer als een gewoon mens, maar als kankerpatiënt. Huilend stond ik onder de douche, met mijn handen vol haar. Het duurde lang voordat ik eraan toe was om m'n hoofd kaal te scheren.

Ik was bang dat mijn zoontje van 2 jaar mij zonder haar niet meer zou herkennen of zou schrikken. Maar toen het eenmaal zover was, voelde het als een bevrijding. M'n zoontje was erbij toen mijn vriend mij kaalschoor, maar hij had alleen maar oog voor z'n brandweerauto. Voor hem ben ik gewoon zijn mama, met of zonder haar. Dat relativeert enorm. Met immunotherapie hopen we de tumoren zo lang mogelijk stabiel te houden. Mijn haar, wimpers en wenkbrauwen groeien langzaam weer terug. Op goede dagen denk ik: ach, dat haar groeit wel weer aan. Maar ik ben nog niet zover dat ik zonder sjaaltje over straat durf.

*Gerlinde (32)*



# *'Ik schaamde me voor mijn litteken'*

Ik was 12 toen ik voor het eerst geopereerd werd aan een hersentumor. Ik weet het nog precies: het was in de zomervakantie, vlak voordat ik naar de middelbare school zou gaan. Zeven weken lang werd ik bestraald. Ik schaamde me voor het litteken dat ik eraan overhield. Het was nauwelijks zichtbaar en mijn haar groeide er al snel overheen, maar toch ging ik ervan uit dat iedereen het zag. De middelbare-schooltijd was daardoor extra spannend. Op die leeftijd ga je puberen en meisjes leuk vinden, maar ik was met heel andere dingen bezig. Hoe moest ik omgaan met de epilepsieaanvallen die ik bijna elke dag had? Zou de kanker terugkeren? Met de tijd groeiden mijn haar én mijn zelfvertrouwen. Vijf jaar geleden zagen ze opnieuw kleine plekje op de MRI-scan. Mijn arts dacht dat het weer kanker was en ik werd geopereerd. Uiteindelijk bleken de plekjes littekenweefsel, maar het is wel de operatie waar ik de meeste schade aan heb overgehouden. Het litteken op mijn hoofd is dieper en duidelijk zichtbaar geworden. Ook ben ik vergeetachtig en kan ik me soms moeilijk concentreren, zeker als ik overdag niet kan slapen. Een regel uit een boek moet ik drie keer lezen voordat die tot me doordringt. Het heeft lang geduurd, maar mede dankzij de hulp van het HDI heb ik die beperkingen kunnen accepteren.

*Geoffrey (39)*



*'Het is gemakkelijk om gefrustreerd te raken'*

Door de behandeling van neusholtekanker ben ik blind geworden aan mijn linkeroog, en mijn gehoor en reukvermogen zijn verminderd. Van de mooie geurende rozen in mijn tuin kan ik nog genieten, maar ik kan ze niet meer ruiken. Het ergste vind ik dat mijn slijmvliezen zijn aangetast door de bestralingen. Mijn neus zit soms zó erg dicht dat ik benauwd word. De keren dat ik in de afgelopen drie jaar meer dan zes uur heb kunnen slapen, zijn op één hand te tellen. Het is gemakkelijk om gefrustreerd te raken en me te verzetten tegen alle gebreken. Ik ben van nature een vechtersbaas, maar dat helpt juist niet in mijn nieuwe situatie. Het is alsof je in een net vastzit, maar je jezelf alleen maar verder vastdraait. Er komt geen happy end, maar ik geef niet op en wil blijven leven. Mijn vriendin blijft naast me staan en ook de gesprekken bij het HDI helpen om te accepteren wat niet te veranderen is. De ruimte die er is om het leven te leven en van dingen te genieten, laat ik niet aan me voorbijgaan. Bijvoorbeeld met muziek of door buiten te zijn in een mooi landschap. Daar kan ik me aan optrekken en dat houd ik zo lang mogelijk vast.

Renke (60)



*'Het onzichtbaar ziek zijn is moeilijk'*

'Ben ik dan twee jaar lang kaal?' was een van mijn eerste reacties toen ik hoorde dat ik twee tot vijf jaar lang chemo moest ondergaan. Ik heb een zeer agressieve vorm van bijnierkanker. 'Van chemo word je kaal'; dat was mijn algemene beeld van chemo. Maar ik word niet kaal. Ik slik elke dag chemopillen die niets aan mijn uiterlijk veranderen. Ze veroorzaken bijwerkingen die onzichtbaar zijn: extreme vermoeidheid, misselijkheid en neurologische klachten, en daarnaast maakt de chemo mijn enige overgebleven bijnier kapot. Daardoor ben ik voor de rest van mijn leven afhankelijk van medicijnen: bijnierhormonen zijn nodig om te overleven. Ik verlies organen die niet teruggroeien.

Het onzichtbaar ziek zijn is moeilijk. Ik krijg opmerkingen als 'Gelukkig valt je haar niet uit', 'Dus jouw chemo valt wel mee' omdat mijn haar niet uitvalt of: 'Wat zie je er goed uit.' Die opmerkingen doen pijn, want ik ben dagelijks ziek en beperkt, maar dat kun je niet zien. Ik voldoe niet aan het verwachtingspatroon van een kankerpatiënt: kaal. Mijn binnenkant met alle bijwerkingen van de chemo is onzichtbaar. Ik wil dat ook niet elke dag aan iedereen hoeven uitleggen. Het voelt alsof ik me dan moet verantwoorden dat ik echt ziek ben.

Lienke (31)



# Dagen van rust & ruimte waarin je jezelf hervindt

Als je kanker krijgt, word je geraakt in de grond van je bestaan. Je wordt geconfronteerd met vragen over leven en dood, met pijn en onzekerheid, met een verwond lichaam en met grondvragen als 'waarom?', 'waartoe?' en 'hoe verder?' Je leven kantelt en is niet meer vanzelfsprekend. Hierin kan het helpend zijn om je een paar dagen terug te trekken uit je gewone dagelijkse bestaan en met aandacht stil te staan bij hoe het met je is en wat je nodig hebt in deze tijd.

De Hof van Kairos is een prachtige plek in het buitengebied van Winterswijk, waar je enkele dagen kunt verblijven om tot jezelf te komen.

In het bijzonder worden er meerdaagse retraites georganiseerd voor mensen met kanker.

Meerdaagse retraites voor mensen met kanker

## Retraites

Een retraite: vier dagen van rust en ruimte voor jezelf waarin je uitgenodigd wordt om met behulp van de omringende natuur, de stilte, de schoonheid van de plek, meditatie en aandachtsoefeningen, massages, heerlijke en gezonde maaltijden en liefdevolle aandacht jezelf weer te hervinden. Een basis voor heling en levenskracht. Periodes waarop je op jezelf bent wisselen elkaar af met periodes van ontmoetingen met anderen.



Naast de retraites voor iedereen die kanker heeft (ongeacht de fase) zijn er specifieke retraites voor jongvolwassenen/AYA's en mannen.

De retraites worden begeleid door deskundige begeleiders en zijn aanvullend op de bestaande psychosociale oncologische zorg. De retraites worden financieel ondersteund door Stichting Roparun.

## Retraitehuisje

Dankzij sponsoring is er in 2016 een prachtig retraitehuisje gebouwd op de Hof van Kairos, waar je alleen of met een naaste enkele dagen kunt verblijven voor rust en verstillig. Begeleiding en zorg op maat zijn er mogelijk.

## 'De beste keuze in jaren'

Toen ik twee jaar geleden de diagnose 'uitgezaaide borstkanker, niet meer te genezen' kreeg, werd mijn wereld danig op zijn kop gezet. Het eerste waar ik aan dacht, was mijn zoon (toen 13 jaar) en mijn man, en alle anderen die mij dierbaar zijn.

Eigenlijk was ik dus niet zo bezig met wat het voor mij betekende, en ik was vastbesloten om ons leven zo normaal mogelijk te laten doorgaan. Ik had erg veel behoefte aan een plek waar ik weer in contact kon komen met mezelf, om stil te staan bij wat je mijn

'innerlijke kracht' zou kunnen noemen: Wie ben ik? Wat wil ik? En ik wilde op zoek naar het antwoord op de vraag hoe ik mijn leven opnieuw invulling en betekenis kon geven. En ik wilde op zoek naar het antwoord op de vraag hoe ik mijn leven opnieuw invulling en betekenis kon geven. Via het Helen Dowling Instituut hoorde ik van de retraites op de Hof van Kairos. Ik durf heel stellig te beweren dat die paar dagen de beste keuze in jaren is geweest. Wat daar gebeurde heeft een enorm helende werking op mij gehad. De warmte en liefde die in alles op de Hof naar voren komen, zorgen ervoor dat je even echt stil kunt worden.

Dat je even uit de hectiek van het leven van alledag kunt stappen en tot jezelf kunt komen.

Het landschap, het huis, de kamers, het eten, de mensen, de meditaties: alles nodigt je uit om weer te genieten. Je voelt je welkom. Je mag zijn wie je bent. Je wordt gehoord en gezien en hierdoor kun je ook weer kijken en luisteren naar jezelf, en mededogen voelen met jezelf. Je bent wie je bent en dat is goed. Zo'n ervaring geeft je de moed om door te gaan, maar nu met meer liefde en begrip voor jezelf.

Joanne

## HOF VAN KAIROS

Vosseveldseweg 17, 7107 AD Winterswijk Kotten • 0543-563763 • info@hofvankairos.nl • www.hofvankairos.nl

# 'Veel aandacht voor het welzijn van de patiënt'

Als je te maken krijgt met kanker, kom je hoe dan ook in het ziekenhuis terecht. Daar werken specialisten er hard aan om je weer gezond te krijgen.

Lieke van Huis is als oncoloog verbonden aan het Diaconessenhuis. 'Mensen komen, op verwijzing van de huisarts, bij het ziekenhuis met een verdenking op kanker. Na onderzoek volgt een diagnose, en als het inderdaad kanker blijkt te zijn, is er een multidisciplinair overleg over de beste behandeling voor de patiënt. Daar heb ik als oncoloog een rol in.'

## Korte lijnen

Lieke: 'Het Diaconessenhuis is een relatief klein ziekenhuis, dat landelijk gezien 'middelgroot' wordt genoemd. Dat heeft voordelen. Expertise is ruim aanwezig, maar de lijnen zijn kort en dat merk je echt. Specialisten spreken elkaar dagelijks en hebben snel contact over de beste aanpak voor een bepaalde patiënt. Patiënten hebben een vast aanspreekpunt en een eigen specialist. Zo streven we ernaar dat een patiënt maar één keer zijn of haar verhaal hoeft te vertellen en dat niet steeds weer aan verschillende personen moet doen.'

## Begeleiding

'We hebben veel aandacht voor het welzijn van de patiënt, en helpen hem of haar bij het ondergaan van de behandelingen en het verwerken van de ziekte. Wij vinden het belangrijk om te weten wat de behoefte aan begeleiding is. Daarvoor zijn er binnen het ziekenhuis vele mogelijkheden, zoals de klinisch psycholoog, de haptonoom of de diëtist. Ook buiten het ziekenhuis zijn er vele mogelijkheden voor begeleiding, afhankelijk van de behoefte van iedere patiënt. Zo werken we graag samen met het Helen Dowling Instituut, waar men veel ervaring heeft met het begeleiden van de ingrijpende gevolgen van de ziekte kanker.'

## DIAKONESSENHUIS UTRECHT

Bosboomstraat 1, 3582 KE Utrecht

## DIAKONESSENHUIS ZEIST

Jagersingel 1, 3707 HL Zeist

## BUITENPOLIKLINIEK DOORN

Bergweg 2, 3941 RB Doorn

088-2505000 • [www.diaconessenhuis.nl](http://www.diaconessenhuis.nl)



## 'Aandacht voor de mens achter de ziekte'

In een periode dat er van alles met je en om je heen gebeurt, kan het helpen als er iemand is die aandacht heeft voor wat jij nodig hebt. Zo iemand is verpleegkundig specialist Noortje Sietsma.

Noortje: 'Dagelijks ben ik het aanspreekpunt van mensen met kanker op de dagbehandeling. Ik spreek mensen poliklinisch voorafgaand aan de chemokuur en bespreek hun bloeuitslagen en de bijwerkingen van de chemotherapie. Ook kan het zijn dat er nieuwe klachten zijn ontstaan die dag waar je direct op inspeelt en naar handelt en soms de kuur ook niet kan doorgaan. Eventueel kan de dosering van de medicijnen worden aangepast.'

## Vertrouwde begeleiding

'Kanker geeft een grote psychische belasting. Wie getroffen is door kanker, heeft allerlei vragen en onzekerheden, zoals over de relatie met de partner en het gezin of over het veranderende uiterlijk met het uitvallende haar. Dat zijn allemaal heel natuurlijke emoties. Ik begeleid mensen dan ook zo goed mogelijk door het hele traject heen. Als alle behandelingen achter de rug zijn, kan het zijn dat iemand later toch weer iets voelt en bang wordt dat de ziekte terugkeert.'

Ook dan kan iemand een beroep op mij doen. Ik vind het belangrijk om niet alleen aandacht te hebben voor de ziekte, maar ook voor de mens achter de ziekte. Samen bespreken we of er behoefte is aan extra psychologische ondersteuning. We werken nauw samen met een psycholoog in huis waar we in zo'n geval direct een beroep op kunnen doen en daarnaast hebben we een vertrouwde relatie met het Helen Dowling Instituut, waar iemand met kanker terecht kan.

## Direct terecht bij klachten

Omdat behandelingen tegen kanker ingrijpend zijn, is het belangrijk dat iemand verder in een zo goed mogelijke conditie is. Noortje: 'Ik vervul ook een rol op de spoedpoli. Als iemand koorts heeft of een andere acute klacht, bestaat de kans dat er een gevaarlijke infectie optreedt. Dat zorgt voor veel onzekerheid. We vinden het belangrijk dat iemand direct bij ons terecht kan en snel weet waar hij of zij aan toe is. We doen dan lichamelijk onderzoek / radiologie en beslissen of iemand moet worden opgenomen of weer naar huis kan met of zonder eventuele antibiotica.'

# Wetenschap en praktijk komen samen bij het HDI

Toen prof. dr. Marco de Vries het Helen Dowling Instituut in 1988 oprichtte, stond het verrichten van onderzoek centraal. In de loop van de tijd kwam daar psychologische zorg bij, maar ook wetenschappelijk onderzoek werd voortgezet tot op de dag van vandaag. Marije van der Lee, sinds 2007 bij het HDI als Hoofd Wetenschappelijk Onderzoek en GZ-psycholoog, vertelt over de meerwaarde van wetenschap voor de dagelijkse praktijk.

## Waarom heeft het HDI een eigen onderzoeksafdeling?

'Psycho-oncologie is een vak apart. Klachten als angst en depressie zijn anders bij kankerpatiënten dan in andere gevallen, en vragen dus ook om een andere behandeling. Bij depressie worden patiënten in de reguliere psychologie bijvoorbeeld vaak gestimuleerd om leuke dingen te ondernemen, maar dat is bij kanker niet altijd mogelijk door lichamelijke beperkingen. Het vraagt om specifiek onderzoek, om te bereiken dat de zorg effectief is en aansluit bij de cliënt. Aan universiteiten wordt ook onderzoek gedaan op dit gebied, maar daar staan ze verder van de praktijk af. Bij het HDI vinden belangrijke vragen uit de praktijk direct hun weg naar wetenschappelijk onderzoek.'

*'Psycho-oncologie is een vak apart'*

## En hoe vinden onderzoeksresultaten hun weg naar de praktijk?

'Dankzij onderzoek weten we welke problemen patiënten die kanker hebben (gehad) vaak ervaren en waar we naar moeten vragen, bijvoorbeeld zingevingsproblemen of angst voor terugkeer van kanker. Maar onze bevindingen hebben er bijvoorbeeld ook toe geleid dat we een online therapie hebben ontwikkeld die gericht is op vermoeidheid bij kanker: Minder Moe bij Kanker. Ernstige vermoeidheid bij kanker werd lang als gegeven beschouwd; iets waar je weinig aan kunt doen als patiënt. Maar door onderzoek weten we dat er wél iets aan te doen is. Vermoeidheid is natuurlijk deels een lichamelijke klacht, maar er zijn ook emoties, gedragsfactoren en gedachtepatronen die vermoeidheid langdurig in stand kunnen houden of zelfs verergeren. Door je daarop te richten, kun je wel degelijk beter leren omgaan met een beperkt energieniveau en er veel minder last van krijgen.'

## Wat hebben zorgverleners buiten het HDI aan jullie onderzoeken?

'We ontwikkelen regelmatig vragenlijsten en meetinstrumenten die voor zorgverleners buiten het HDI waardevol kunnen zijn. Maar we voeren ook onderzoek uit naar zorg voor kankerpatiënten en hun naasten buiten ons instituut. Zo zijn we recentelijk een onderzoek gestart naar de behandeling van angst voor terugkeer van kanker door de huisarts en praktijkondersteuner geestelijk gezondheidszorg (POH-GGZ). Vanuit overheidsbeleid krijgen deze zorgverleners in de eerstelijnszorg een steeds grotere rol. Zij zijn echter vaak niet bekend met de behandel mogelijkheden en niet altijd getraind in het behandelen van de specifieke angst voor terugkeer van kanker. Toch is dit een van de meest voorkomende klachten onder ex-patiënten en kan een angststoornis voorkomen worden door er op tijd bij te zijn. Daarom gaan we in een onderzoek huisartsen en praktijkondersteuners trainen in gerichte behandeling op dit gebied en onderzoeken of dit patiënten helpt om beter met hun angst te kunnen omgaan.'

## Op welk gebied is nog veel kennis te winnen volgens jou?

'Een deel van de mensen is voldoende geholpen bij enkele gesprekken, maar er zijn ook mensen die meer zorg nodig hebben vanwege complexere problemen. We weten alleen nog niet zo goed welke mensen een groot risico lopen om echt vast te lopen na de diagnose kanker. Ik zou graag willen weten of dit al in een vroeg stadium te bepalen is: welke achtergrond, of welke persoonskenmerken zijn bepalend in hoe iemand met de ziekte omgaat? Hier is al veel onderzoek naar gedaan in de psychologie, maar nog niet specifiek op het gebied van kanker. Het zou mooi zijn om hier meer inzicht te krijgen, zodat je doelgerichter en sneller kunt behandelen.'

**Meer lezen over wetenschappelijk onderzoek door het HDI? Ga naar [www.hdi.nl/onderzoek](http://www.hdi.nl/onderzoek)**

“  
Belangrijke vragen uit de praktijk vinden direct hun weg naar onderzoek



Vermoeidheid is een veelvoorkomende klacht onder kankerpatiënten, die nog lang na de behandelingen kan blijven bestaan. Ongeveer een derde van de ex-patiënten kampt maanden, soms zelfs jaren na de laatste behandeling nog met ernstige vermoeidheid. Met online en offline therapie kun je als ex-patiënt beter leren omgaan met beperkte energie. Margo (53) deelt haar ervaringen.

## 'Ik was voortdurend doodmoe'

'Waar de eerste tijd na de behandelingen er duidelijk een stijgende lijn te zien was in mijn energieniveau, steeg deze lijn na een jaar of twee niet meer. Om vervolgens zelfs te dalen. Zo'n kleine drie jaar na mijn laatste behandeling zat ik slechter in mijn vel dan ooit. Ik was voortdurend doodmoe. Dat uitte zich in nergens zin in hebben, dingen uitsluitend uit plichtsgevoel doen, niet omdat ik het graag wilde, en een overheersend gevoel van moedeloosheid. Ook sliep ik heel slecht - er ging geen nacht voorbij zonder dat ik ieder uur een keer op de wekker keek - waardoor ik 's nachts nauwelijks kon herstellen. Ik belandde in een negatieve spiraal en besloot hulp te zoeken bij het Helen Dowling Instituut.'

### Geen 'quick fix'

'Ik hoopte dat de internettherapie Minder Moe bij Kanker een 'quick fix' voor mij zou zijn: drie maanden een online therapie en dan kon ik er vast weer tegenaan. Maar tijdens het intakegesprek werd duidelijk, dat er meer aan de hand was dan alleen oververmoeidheid door het niet goed omgaan met mijn beschikbare energie. Ik kreeg daarom een combinatie van de online therapie en gesprekken met een therapeut.'

### 'Oude ik'

'Al snel bleek dat ik de gevolgen van de behandelingen nog lang niet geaccepteerd had. Ik was niet meer wie ik vroeger was en ik kon niet meer wat ik vroeger kon. Door maar te blijven vasthouden aan mijn 'oude ik' werd ik keer op keer teleurgesteld.

En dat kostte veel energie. Door dat in te zien, ontstond er ruimte om te leren niet langer de nadruk te leggen op wat ik niet meer kon, maar juist te kijken naar wat nog wél lukte. Ik geniet nu van nieuwe bezigheden en dat geeft juist energie. Ook leerde ik om lichamelijke, mentale en sociale inspanning af te wisselen en voldoende rustmomenten te plannen.'

### Grenzen bewaken

'Ik leer sowieso minder te denken en meer te voelen. Te voelen waar mijn nieuwe grenzen liggen. Ze beter te bewaken ten opzichte van mijn omgeving, maar ook ten opzichte van mezelf. Ik vraag me vaker af: wil ik dit echt? Is dit goed voor mij? Het gevolg is dat ik vaker 'nee' zeg. Dat vind ik nog steeds moeilijk en soms ook jammer, maar ik krijg er veel voor terug. Ook leer ik hoe meditatie mijn sinds de behandelingen snel overprikkelde brein weer tot rust kan brengen. En hoe belangrijk dit voor mij is om goed te kunnen slapen.'

### Een veilig gevoel

'Voel ik me nu nooit meer uitgeput en slaap ik altijd goed? Nee, helaas niet. Er zijn periodes waarin het minder goed lukt om me aan mijn nieuwe levensstijl te houden. Oud gedrag duikt weer op. Na verloop van tijd merk ik dan dat mijn energie afneemt, er weer slaapproblemen ontstaan en ik minder goed in mijn vel zit. Het grote verschil is echter, dat ik nu weet hoe ik dit zélf kan herstellen. Voor mij is de online therapie een tool waar ik altijd weer op kan terugvallen. Ik kan steeds weer opnieuw beginnen. Dat geeft een veilig gevoel.'

# Minder Moe na Kanker

- informatie, opdrachten en oefeningen
- 30 minuten per dag
- wekelijks contact met therapeut



Traplopen voelt als een marathon, een douche nemen is gelijk aan tien baantjes in het zwembad. Handelingen die normaal gesproken vanzelfsprekend zijn, kosten nu heel veel energie. En daarin ben je niet de enige: veel mensen hebben na de behandeling tegen kanker last van vermoeidheid. Sommigen blijven nog lang na de behandeling erg moe.

### Beperkende vermoeidheid

Vermoeidheid na de behandelingen voor kanker komt in vlagen en meestal niet als gevolg van inspanning. Het is vaak een extreme vermoeidheid, die lijkt op uitputting en waarbij de herstelperiode langer is dan bij een 'normale' vermoeidheid. De vermoeidheid is daarmee heel beperkend voor het dagelijkse leven. Het zit je dwars en erover piekeren maakt je nog vermoeider. Bovendien kan het beangstigend zijn, omdat je niet weet wanneer de vermoeidheid toeslaat, waardoor het komt en of de klachten ooit over zullen gaan. Gelukkig kun je iets aan deze vermoeidheid doen met de online therapie Minder Moe bij Kanker van het Helen Dowling Instituut.

### Grip op vermoeidheid

In drie maanden tijd leer je grip te krijgen op ernstige vermoeidheidsklachten na de behandeling voor kanker. Je leert welk gedrag en welke gedachten je helpen om beter om te gaan met je beperkte energie en die ervoor zorgen dat je niet meer uitgeput bent halverwege de dag. Ook ga je aan de slag met relaxatie- en meditatieoefeningen. Minder Moe bij Kanker is een intensief online programma dat je helemaal thuis kan doen en je hebt wekelijks online contact met een therapeut van het HDI. Met een verwijzing van de huisarts of specialist wordt de therapie vergoed vanuit de basisverzekering.

[www.mindermoebijkanker.nl](http://www.mindermoebijkanker.nl)

### Tips bij vermoeidheid

- Het bijhouden van je activiteiten op een dag wanneer je last hebt van vermoeidheid kan helpen te zien wat je energie geeft en waar je juist moe van wordt.
- Probeer de vermoeidheid (en beperkingen) te accepteren. Je erover opwinden is begrijpelijk, maar kost vaak meer energie.
- Probeer een vast slaapritme aan te houden, ook in het weekend.
- Verdeel je activiteiten over de dag en de week. Bouw elk halfuur rust in.
- Wissel lichamelijke, mentale en sociale activiteiten af.
- Probeer in beweging te blijven, al is het maar een wandeling van 10 minuten.



“  
Door maar te blijven vasthouden aan mijn 'oude ik' werd ik keer op keer teleurgesteld

Turbans, mutsjes en sjaals  
 Twijfelt u of u wel of geen haarwerk wilt dragen tijdens de medische behandeling, dan is er ook de mogelijkheid tot het dragen van petten, turbans, sjaals en dergelijke. Haar op Maat Pelatti heeft hierin een ruime collectie. Een elegant draagadvies wordt hierbij graag gegeven.



'Supergoed geadviseerd, niets is te veel en je wordt discreet geholpen in een heel prettige omgeving. Het haarwerk dat voor mij gemaakt is, is precies zoals mijn eigen kapsel en voelt heel vertrouwd. Dank je wel team Haar op Maat, jullie hebben mij zó blij gemaakt!'

Janet (54)

# Een haarwerk: oplossing bij haarverlies

Als u het nare bericht krijgt dat u ziek bent en dat een chemokuur het gevolg is, denkt u natuurlijk ook meteen aan uw haar. U moet er niet aan denken dat uw haar gaat uitvallen en dat u kaal wordt. En dan een haarwerk of pruik. Waar moet u naartoe? Waar wordt kwaliteit geleverd, en nog belangrijker: goede begeleiding en vakmanschap?

Als u uw haar gaat verliezen, is dit niet zomaar iets. Haar is een belangrijk deel van ons uiterlijk. Je haar verliezen, om welke reden dan ook, is heel aangrijpend. Het dragen van een haarwerk is over het algemeen geen keuze, maar noodzaak om u beter en zekerder te voelen.

## Salon

Goede en deskundige begeleiding over haarwerken is een must, hetgeen bij Haar op Maat Pelatti als vanzelfsprekend wordt gezien. De medewerkers vormen een professioneel team met een luisterend oor en met persoonlijke aandacht. Het team bestaat uit gespecialiseerde vakmensen; allen vanuit de basis gediplomeerde kappers, echter met een plus. Deze plus is nodig om een goede haarwerkspecialist te kunnen zijn. Zij volgen de vernieuwingen op de voet. En doordat er gewerkt wordt vanuit een eigen atelier, kunnen zij aan al uw eisen en wensen voldoen. Met de modernste technieken en meer dan 30 jaar ervaring staan zij garant voor kwaliteit en stijlvolle haaroplossingen bij het maken van uw haarwerk.

## Service

Voor mensen die kaal worden ten gevolge van bestraling of een chemokuur, wordt er een speciale regeling geboden. Het advies is om nog vóór het starten van de medische behandeling een afspraak te maken. Dan wordt geheel vrijblijvend alle informatie gegeven. Er wordt gekeken welk haartype en model u heeft om tot een identiek kapsel te komen of tot een kapsel waar u meer de voorkeur aan geeft.

Daarna wordt een haarwerk gereserveerd. Aan deze reservering zijn geen kosten verbonden. Als uiteindelijk blijkt dat er geen haaruitval optreedt en een haarwerk niet nodig is, dan hoeft het niet te worden afgenomen. Er worden dus geen onnodige kosten gemaakt. Het geeft ook een rustig gevoel als u weet dat er iets voor u klaarligt indien het haar toch uitvalt.

## Onderhoud

Na het aanmeten van het haarwerk blijven de specialisten van Haar op Maat u begeleiden. Onderhoud van het haarwerk is belangrijk. Dit geldt zowel voor haarwerken van echt haar als haarwerken gemaakt van een kunstvezel. Er wordt een persoonlijke cursus aangeboden. De medewerkers laten zien hoe u uw haarwerk moet wassen en behandelen en geven aanvullende handige tips. Hieraan zijn uiteraard geen kosten verbonden.

Haar op Maat Pelatti heeft naast de salon aan de Rijnlaan ook een vestiging in het St. Antonius Ziekenhuis. De salon is lid van de Anko Sectie Haarwerken en erkend leverancier bij alle zorgverzekeraars.



'Ik zou kaal gaan worden en wat zag ik daar tegenop. Maar ik ben bij Haar op Maat super goed geadviseerd. Niets is te veel en je wordt discreet geholpen in een hele prettige omgeving. Het haarwerk dat voor mij gemaakt is, is echt precies zoals mijn eigen haar, zelfs de kleur is identiek. Dat maakt het hele proces van chemo een stuk draaglijker.'

Veerle (36)

## HAAR OP MAAT PELATTI

Rijnlaan 5, 3522 BA Utrecht • 030-2882402

Vestiging Ziekenhuis St. Antonius: Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht • 030-2102162

pelatti@haaropmaat.nl • www.haaropmaat.nl • Haar op Maat Pelatti



# Angst bij en na kanker

Het zal weinig mensen verbazen dat angst bij kanker veel voorkomt. Zullen de medische behandelingen aanslaan? Welke uitslag krijg ik te horen na het onderzoek? Zal mijn leven straks weer normaal zijn? Komt de ziekte terug? Kan ik mijn werk nog doen? Veel vragen die heel normaal zijn maar wel veel onzekerheid en angst oproepen. Die angst kan je leven behoorlijk dwarszitten, maar gelukkig is er wel iets aan te doen, vertelt Coen Völker.

Coen is GZ-psycholoog bij het HDI. Hij leert cliënten in gesprekken en via online therapie omgaan met angstklachten en geeft trainingen hierin aan zorgverleners. 'Niet alle angsten zijn over één kam te scheren. Als je weet dat je niet lang te leven zult hebben, ben je met andere dingen bezig dan wanneer je bang bent dat je vermoeidheid niet meer weg zal gaan. De een is erg bang voor naalden, de ander maakt zich zorgen om de financiële toekomst. Sommigen zijn gespannen en nerveus, terwijl anderen in zichzelf keren met hun gedachten en moeilijk in slaap komen door al het piekeren. Het valt allemaal onder de noemer 'angst!'

## Het nut van angst

Angst heeft ook nuttige kanten. Mensen die bang zijn, controleren zichzelf vaker, gaan vaker naar de dokter en kijken vooruit in de toekomst. Veel mensen die te horen hebben gekregen dat ze kanker hebben, gaan dingen regelen, soms tot aan hun eigen uitvaart. De omgeving probeert hen daarin wel eens te remmen, maar eigenlijk is het helemaal niet slecht om dingen vast te leggen. Door zaken te regelen en te organiseren, kun je weer een beetje regie terugkrijgen, zoals bij Willem:

*'Mijn vrouw vond het helemaal niks dat ik al ging nadenken over welke muziek ik op de uitvaart wilde. 'Je bent toch nog niet dood!' zei ze dan. Maar mij gaf het wel een gerust gevoel om te weten dat dingen geregeld waren.'*

*'Ik kreeg steeds meer hartkloppingen, terwijl de dokter zei dat er niks mis was met mijn hart'*

Onderzoek laat zien dat angst jaren na de laatste behandeling nog flink kan opspelen, ook al heb je een goede prognose. Dat kan best verwarrend zijn. Je bent bezig je leven op te pakken, als plots de angst je om het hart slaat. Je kunt ook moeilijk schuilen voor kanker. Je ziet het op tv, hoort het op de radio of komt het tegen in de pauze op je werk. Dan wil je lekker werken, maar hoor je van een collega dat Bianca van personeelszaken nu ook uitgezaaide borstkanker heeft. Geen wonder dat je de rest van de werkdag uit je element bent.

Als je echter in de ban komt van de angst, gaat het je leven steeds meer beïnvloeden. Je slaapt slechter, bent vaker prikkelbaar en voelt je gespannen, en de angst kan je somber maken. Plannen voor de toekomst komen in de koelkast te staan en je vraagt je af of je belangrijke

gebeurtenissen nog zult meemaken, zoals een afstuderen of de komst van een kleinkind. Angst sluipt zo steeds meer je leven in. Ook Esther werd onbewust steeds angstiger, ondanks goede vooruitzichten op medisch gebied.

*'Ik kreeg steeds meer hartkloppingen, terwijl de dokter zei dat er niks mis was met mijn hart. Ik baalde zó dat ik die angst niet achter me kon laten en ik wilde niet keer op keer tegen mijn kinderen zeggen dat mama weer bang was. Toch werd het steeds duidelijker dat die angst me echt te veel werd. Toen mijn dochter vertelde dat ze zwanger was, dacht ik eerst 'Misschien ben ik er dan niet meer.' Dat is toch niet normaal? Ik denk niet dat ze het door hadden, maar die nacht kon ik nauwelijks slapen.'*

“

*Ook met een goede prognose kan angst je leven sterk beïnvloeden*







# HOPPA: *5 stappen om angst te verminderen*

Je kunt de invloed van angst terugdringen en beter leren omgaan met de onzekerheid over de toekomst. Er zijn 5 stappen die kunnen helpen bij angst, samengevat in het acroniem 'HOPPA'.

**H** De 'H' is de eerste stap en staat voor het 'Herkennen' van de klachten: hoe weet je eigenlijk dat je bang bent? Waar zit dat in? Hoe ervaar je dat in je lichaam of aan je stemming? Voel je direct dat je bang bent of sluipt het er langzaam in en eindigt het met slapeloosheid? Het herkennen van angst is niet eenvoudig. Soms kun je wel voelen dat je prikkelbaar bent, maar is het nog niet direct duidelijk dat het om angst gaat.

*'I can be **well**, even when I'm sick'*

**O** De tweede stap is de 'O' van 'Onderzoeken'. Je hebt door dát je bang bent, maar waar ben je bang voor? Ben je bang voor pijn, afhankelijkheid of het kwijtraken van de regie over je leven? Niet iedereen is voor hetzelfde bang. Het is belangrijk dat je leert waar jij precies bang voor bent. Bedenk bijvoorbeeld waar je bang voor bent als de ziekte terugkeert. Ben je bang dat je het mentaal niet aankunt of pieker je erover dat de behandelingen dan te zwaar zullen zijn?

**P** De eerste 'P' staat voor 'Praten'. Niet iedereen praat even gemakkelijk, en al helemaal niet over angst. Heb je van huis uit geleerd om te praten over gevoelens of leerde je emoties weg te stoppen? Ben je bang om anderen te belasten met je angsten? Praten helpt voor de meeste mensen. Dan ben je minder alleen met je eigen gedachten en kan er iemand met je meedenken. Dat kan een naaste zijn, maar ook een professional zoals een psycholoog die met je meedenkt.

**P** De tweede 'P' staat voor 'Proberen', of beter gezegd 'uitproberen'. Er zijn verschillende strategieën, begeleidingsvormen en behandelingen die helpen bij angst. Welke vorm bij jou past, weet je pas als je het een tijdje uitprobeert. In het boek 'Angst na Kanker', dat Coen Völker schreef met collega-psycholoog Jan Verhulst, staan bijvoorbeeld verschillende opties die je kunt uitproberen. Dat varieert van ontspanningsoefeningen of een dagboek bijhouden tot een professionele behandeling. Ook het online zelfhulp-programma 'Minder Angst na Kanker' van het HDI is zo'n vorm die je zelfstandig kunt uitproberen.

**A** De 'A' ten slotte is voor veel mensen het moeilijkste. Deze staat voor 'Acceptatie'. Acceptatie dat er een onzekerheid in je leven is gekomen die nooit meer helemaal weggaat. Acceptatie dat je gezondheid niet meer helemaal hetzelfde zal zijn als voorheen. De één gaat dat wat gemakkelijker af dan de ander, wat ook afhangt van je karakter.

Zeker mensen met veel wilskracht kunnen moeite hebben om te erkennen dat er grenzen zijn aan hun kunnen. Acceptatie is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Hoe accepteer je dat je ziek bent geworden? Coen: 'Een Amerikaanse collega die zelf ziek werd, schreef ooit 'I can be well, even when I'm sick'. Ik denk dat dit mogelijk is, ook al is het leven verdrietig en pijnlijk en gaat het niet zoals je wilt. Het vat krijgen op je angst zal daar vast een steentje aan bijdragen.'

Een schaap met vijf poten. Zo noemt slaap- en oefentherapeut Albertine van Nederveen zichzelf. Omdat het bewegingsgedrag van mensen haar al van jongs af aan boeide, begon zij als Cesar-therapeute. Naarmate ze verder in het vak vorderde, merkte ze steeds meer dat het mentale stuk óók aandacht nodig heeft. 'Het lijf is nou eenmaal niet los te schakelen van het hoofd. Daarom is mentale coaching ook een belangrijk onderdeel van mijn werk geworden.'

## 'Als ik van mensen hoor: 'Ik voel me weer mezelf', geeft mij dat kippenvel'

### Tip van Albertine

'Zit je in een lastig gesprek met bijvoorbeeld een collega, je baas of je partner en loop je vast? Dan kan het helpen om even op te staan. Als je al een paar stappen zet, doe je iets anders met je lijf. Je hersenen reageren hierop, waardoor je weer beter tot jezelf komt en het gesprek gemakkelijker aankunt.'

Albertine vervolgt: 'Met verschillende interventiemethoden als Cesar, ACT, NLP, slaaptherapie en mindfulness gaan we aan de slag. Bij al deze methoden en therapieën die ik hanteer, kijk ik altijd naar het individu. Voor mij bestaat er geen vast model of strategie: ik kijk altijd naar wie ik voor mij heb zitten en wat iemand beheerst. Wat ik bij kankerpatiënten vooral merk, is dat zij in het beginstadium van de ziekte nog vol adrenaline zitten. Zij en hun naasten komen in de vechtmodus: 'dit gaan we overwinnen!' Maar als die periode voorbij is, ontstaat er vaak een algeheel lusteloos gevoel. Jij en je omgeving raken eraan gewend dat je ziek bent. Het wordt 'gewoon', terwijl je je ondertussen wél ontzettend vervelend voelt! Ook slecht slapen ligt dan op de loer.'

*Ik geef mensen weer de regie in eigen handen*

### Kleine dingen

'Wanneer je zoiets meemaakt, voel je je door stress, angst, pijn, vermoeidheid en conditieverlies ontzettend klote. Maar er zijn wél manieren om hier zo goed mogelijk mee om te gaan, zodat je weer bij je eigen waarden komt. Ik vraag mensen: wat zou jij eigenlijk weer willen kunnen de komende tijd? Soms vinden ze het heel lastig om dingen te verzinnen, of denken ze dat die te onbenullig zijn. Maar juist die kleine dingen zijn zó belangrijk, omdat ze niet vanzelfsprekend zijn voor iemand die ziek is.'

### Aandacht voor de naasten

'Minstens zo belangrijk is stilstaan en aandacht geven aan de naasten. Zij moeten alles verwerken en rennen zich rot. Het is van belang dat ze op hun eigen steeltje blijven staan. 'Zorg' in de breedste zin van het woord kost veel energie. Als daarbij slecht slapen volgt, wordt het allemaal lastiger om alles goed aan te kunnen. Je plek als naaste is vaak ook lastig te nemen. Bij jezelf blijven en goed voelen is van belang. Mindfulness, coaching en slaapoefentherapie kunnen een uitkomst bieden.'

### Eigen kracht

'Het leuke aan mijn werk vind ik dat ik op zoveel verschillende manieren iemand weer in zijn kracht kan zetten. Ik vind het zó fijn als iemand zegt: 'Ik heb de tips of de oefeningen die jij me gaf geprobeerd, en ik ben vergeten dat ik me zo naar voelde. Ik voel me gewoon weer mezelf.' Dat vind ik het allerleukste, dan krijg ik soms zelfs tranen in mijn ogen of kippenvel! Dan denk ik: wat fijn dat je het zo hebt opgepakt en dat jij je weer jezelf kunt voelen, dat jij je eigen regie weer in handen hebt.'



Oefentherapeut Cesar en coach Albertine van Nederveen

SLAAPOEFENTHERAPEUT CESAR EN COACH ALBERTINE VAN NEDERVEEN

Rembrandtlaan 2B, 3723 BJ Bilthoven • 06-21226884 • praktijk@vannederveen.com • www.vannederveen.com

# Minder Angst na Kanker



Ben je na genezing bang dat de ziekte weer terugkeert? Je bent niet de enige. Ongeveer 85% van de mensen die de diagnose kanker krijgt, heeft last van angstklachten. Bij 1 op de 3 mensen zijn dat forse angstklachten die ook jaren na de diagnose nog hoog kunnen opspelen, bijvoorbeeld bij controles of bij onduidelijke lichamelijke klachten.

Ook partners van (ex-)patiënten hebben veel last van angst. Angst en onzekerheid zijn logische reacties op de diagnose kanker, maar ze hebben invloed op je relatie, werk, sociale contacten en je slaappatroon.

### Online zelfhulptraining

Minder Angst na Kanker is een online zelfhulptraining van het HDI waarmee je zelfstandig leert omgaan met angst voor terugkeer van kanker. Gedurende drie maanden krijg je meer inzicht in de oorzaken van angst en leer je met praktische

opdrachten en oefeningen beter om te gaan met de angstgevoelens. Op basis van een zelftest krijg je advies over de verschillende onderdelen van de training die voor jou het meest geschikt zijn. Omdat deze zelfhulptraining niet vergoed wordt vanuit de basisverzekering vraagt het HDI een kleine eigen bijdrage voor deelname.

- informatie, opdrachten en oefeningen
- 2 uur per week, 3 maanden lang
- deelname kost eenmalig € 45

[www.minderangstnakanker.nl](http://www.minderangstnakanker.nl)

# Mentaal fit met de Helen Dowling Academie

Iedere zorgprofessional kent het wel: de wekker die nét iets te vroeg afgaat. Je staat op en haast je door het ochtendritueel om op tijd op je werk te komen. Met of zonder kinderen die naar de opvang of school moeten, partner die eerder of later de deur uitgaat of hond die nog uitgelaten moet worden.

Op kantoor aangekomen begint het werk meteen. Er is geen tijd om rustig op te starten of even te kletsen met je collega. De patiënten wachten al op je. De een krijgt een slechtnieuwsgesprek, de ander begrijpt niet wat alle behandelingen precies inhouden en sommigen gaan erg rationeel met hun ziekte om. Als zorgprofessional moet je continu schakelen tussen bezigheden en wordt er veel van je verwacht. De lunch gaat regelmatig aan je voorbij of wordt ingezet als overleg. Je zit de hele dag in de actiemodus. Pas aan het eind van de dag ga je naar de wc, terwijl je eigenlijk al uren geleden moest. Maar ook thuis wordt je aandacht gevraagd.

## Passie versus werkdruk

'Dit zijn herkenbare situaties voor veel zorgprofessionals, van verpleegkundige tot specialist. Vaak werken deze mensen met een enorm verantwoordelijkheidsgevoel, passie en bezieling', vertelt Renate Koers van de Helen Dowling Academie. 'Tegelijkertijd zorgen onderbezetting, openstaande vacatures en complexere zorg tot hoge werkdruk. Die werkdruk kan leiden tot burn-out en uitval.' Speciaal voor deze groep ontwikkelde de Helen Dowling Academie de training 'Mentaal fit': een tweedaagse training die zorgprofessionals inzicht geeft in hun energieniveau en handvatten geeft om energie effectiever te verdelen. Alles is erop gericht om je werk met kwaliteit en inspiratie te kunnen blijven uitvoeren.



## Ervaring deelnemer

Carolien volgde de training 'Mentaal fit' samen met tien andere collega's. Ze is verpleegkundig specialist urologische oncologie in opleiding. 'Op dit moment zit ik in het laatste jaar van mijn opleiding en het is best pittig. Ik ben ambitieus en wil graag de best mogelijke zorg verlenen aan patiënten en hun naasten. De training heeft me geholpen om regelmatig stil te staan bij hoe het met me gaat. Ik voel dat ik door de training meer grip krijg op alles wat er gebeurt, ik haal mijn doelen en dat geeft een voldaan gevoel.'

## Meer energie voor het individu en team

Yvonne Kuijsters is hoofdtrainer van de Helen Dowling Academie: 'Het is bijzonder om te ervaren hoe bevlogen zorgprofessionals zijn. En ik zie ook dat ze het niet gewend zijn om aandacht aan zichzelf te schenken en herstelmomenten tijdens de dag in te bouwen. De tweedaagse training geeft inzicht in sterke kanten, valkuilen, energiedosering, stressfactoren, communicatie en samenwerken. Door reflectie worden keuzes en afspraken gemaakt om elkaar te versterken en ondersteunen in moeilijke momenten. De training is ervaringsgericht en, zoals een van de deelnemers zei, leerzaam, persoonlijk en gericht op teamwork.'

## Training en scholing voor de zorg én daarbuiten

Het HDI is ervaren in het werken met mensen in de meest zware omstandigheden. Vanuit de Helen Dowling Academie maakt het HDI haar expertise ook voor een bredere doelgroep toegankelijk.

Naast de training 'Mentaal fit' is er bijvoorbeeld de training 'Energie-management', gericht op professionals in het bedrijfsleven.

Door de training krijgen werknemers meer kennis over hun energieniveau en kunnen ze op een andere manier hun energie verdelen. Dit leidt tot vitalere werknemers en het voorkomen van uitval. De groepen bestaan uit werknemers / teams, leidinggevenden of MT-leden. Ook biedt de Academie deskundigheidsbevordering op het gebied van psycho-oncologie. Denk hierbij aan presentaties, seminars en workshops.

De expertise ligt onder andere op het vlak van het omgaan met schokkende gebeurtenissen, communicatie in de palliatieve fase, vermoeidheid, angst, kanker en seksualiteit, kanker in het gezin en kanker en werk. De cursussen en trainingen van het HDI worden altijd op maat gemaakt in samenspraak met de opdrachtgever. Meer weten? Ga naar [www.hdi.nl/academie](http://www.hdi.nl/academie) of neem contact op via 030-2525030.

'Je moet gember eten tegen misselijkheid door chemotherapie. Dat hielp mij heel goed.' 'CBD-olie zou kanker kunnen genezen.' 'Ik heb gelezen dat kurkuma kanker tegengaat.' Die ongevraagde adviezen zijn ongetwijfeld goed bedoeld, maar je weet als kankerpatiënt vaak niet wat je nou aan moet met al die adviezen. Wat moet je nu wél en níét geloven van wat je allemaal leest en hoort? Ines von Rosenstiel werkt in Rijnstate als medisch specialist en 'integrative medicine expert' en vertelt hier graag meer over.

## 'We moeten aanvullende zorg bespreekbaar maken'

### Wat is 'integrative medicine' eigenlijk?

'Bij het Rijnstate Oncologisch Centrum merken we dat patiënten steeds vaker zelf aan de slag gaan met therapieën of middelen buiten het ziekenhuis. Denk daarbij aan yoga, mindfulness, acupunctuur of het slikken van bepaalde voedingsmiddelen. De zorg in het ziekenhuis en die aanvullende zorg hebben invloed op elkaar, soms positief en soms negatief. Als we samen met onze patiënten kijken naar al die middelen en therapieën in combinatie met de behandelingen in het ziekenhuis, noemen we dat 'integrative medicine'. Daarbij staan de gezondheid, welzijn en de eigen regie van onze patiënten altijd voorop.'

### Is het belangrijk dat patiënten aanvullende zorg met hun arts bespreken?

'Jazeker is dat belangrijk! Ik raad iedereen die kanker heeft en zorg buiten het ziekenhuis gebruikt aan om dit te bespreken met de arts of verpleegkundige. Als deze niet op de hoogte is, kan dat heel verkeerd uitpakken. Zo kunnen visoliepreparaten tumorcellen minder gevoelig maken voor chemotherapie. Het gebruik van sint-janskruid en andere kruidenpreparaten kan geneesmiddelen tegenwerken of juist versterken, waardoor de kans op bijwerkingen groter wordt.'

### Wat doen jullie in Rijnstate om patiënten te helpen?

'We krijgen steeds meer vragen over aanvullende zorg en vinden het belangrijk om daar goed op te antwoorden. Daarom zijn we in mei 2018 gestart met het spreekuur 'Integrative Medicine'. We schrijven niets voor, maar geven deskundig advies over welke aanvullende zorg zinnig of juist niet zinnig is. Mijn advies is nooit gericht op genezing van kanker, maar wel op het verminderen van klachten en het verbeteren van de kwaliteit van leven. En we merken in het Oncologisch Centrum dat daar ook echt behoefte aan is, want het spreekuur zit altijd vol.'

### Welke vragen stellen patiënten?

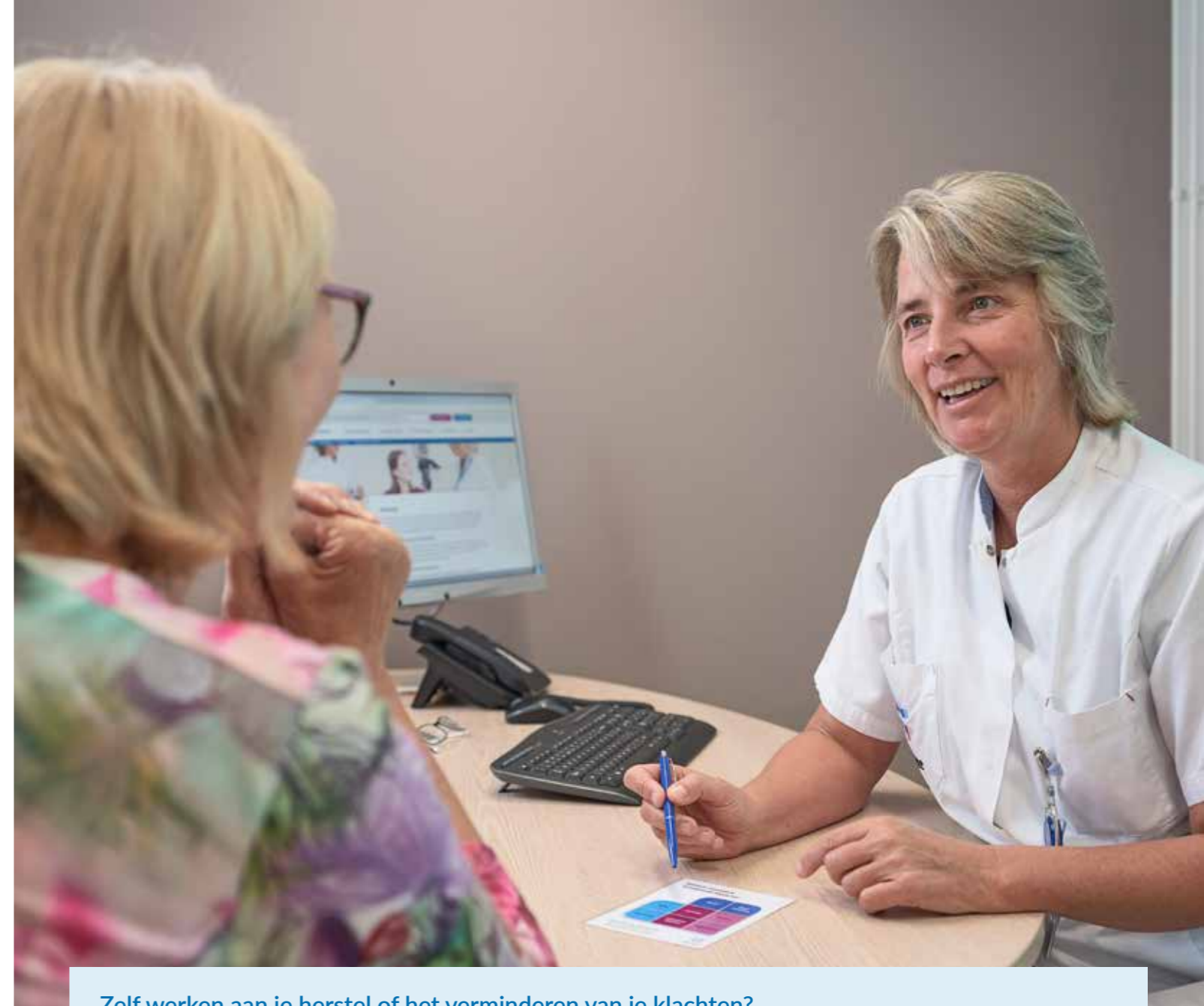
'Meestal hebben mensen al heel veel uitgezocht en voorbereid. Ze komen dan ook met heel specifieke vragen, bijvoorbeeld over het gebruik van medicinale cannabis of medicinale paddenstoelen. Bij het beantwoorden van die vragen maak ik altijd gebruik van een 'ethisch raamwerk'. Dat betekent dat ik controleer of de middelen en therapieën die ze aandragen veilig zijn en of er ook echt bewezen is dat ze werken. De patiënt beslist uiteindelijk zelf. Ik help de patiënt om de zin van de onzin te scheiden; het kaf van het koren. Het is écht zorg op maat en deskundig advies. Patiënten gaan hier altijd helemaal tevreden de deur weer uit. En daar doe ik het voor.'

*Patiënten gaan hier altijd helemaal tevreden de deur weer uit. En daar doe ik het voor.*

Rijnstate is een topklinisch ziekenhuis met locaties in Arnhem, Zevenaar, Velp en Arnhem-Zuid. De kwalitatief hoogwaardige en veilige ziekenhuiszorg is altijd dichtbij voor alle inwoners van de regio Arnhem, Rheden en De Liemers. Op het gebied van oncologie werkt Rijnstate, onder de naam A.R.T.Z. Oncologisch centrum, samen met Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem en Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede.

**RIJNSTATE ONCOLOGISCH CENTRUM**  
Wagnerlaan 55, 6815 AD Arnhem  
088-0058888 • [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)  
[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)

**Meer weten over het spreekuur?**  
[www.rijnstate.nl/im](http://www.rijnstate.nl/im)



### Zelf werken aan je herstel of het verminderen van je klachten? Lees de tips van Ines von Rosenstiel.

1. **Acupunctuur** kan helpen bij specifieke klachten. Bijvoorbeeld bij vermoeidheid tijdens of na behandeling van kanker, tegen misselijkheid en braken door chemotherapie, tegen opvliegers bij hormoonbehandeling van kanker en/of neuropathie (pijn door aantasting van de zenuwen). Gekwalificeerde therapeuten vind je op <https://zhong.nl> of [www.acupunctuur.nl](http://www.acupunctuur.nl).

2. **Massage** werkt ook vaak positief. Massage bij kanker zorgt voor ontspanning en helpt om het contact met en het vertrouwen in het lichaam te herstellen. Het kan pijn, slapeloosheid, stress en stemmingswisselingen verminderen.

Als je op zoek gaat naar een therapeut, kijk dan of deze is aangesloten bij het Netwerk Massage bij Kanker ([www.massagebijkanker.nl](http://www.massagebijkanker.nl)).

3. Een training **mindfulness** kan helpen om zo goed mogelijk te leren omgaan met de emotionele gevolgen van kanker, zoals malende gedachten, verdriet en angst, en lichamelijke klachten als pijn en vermoeidheid. Op [www.vmbn.nl](http://www.vmbn.nl) en [www.verenigingvoormindfulness.nl](http://www.verenigingvoormindfulness.nl) vind je adressen.

4. Het Rijnstate Oncologisch Centrum werkt ook nauw samen met andere expertisecentra.

Zo adviseren we vrouwen met specifieke vragen over vervroegde overgangsklachten om eens te kijken op de website van de **Vrouwenpoli in Boxmeer** ([www.vrouwenpoliboxmeer.com](http://www.vrouwenpoliboxmeer.com)).

5. Als je last hebt van aangetaste zenuwen (neuropathie), kijk dan eens op de website van het **Instituut voor Neuropathische Pijn** ([www.neuropathie.nu](http://www.neuropathie.nu)). Door neuropathie kunnen er allerlei klachten ontstaan, zoals doofheid van de huid, tintelingen, prikkelingen of afname van kracht in benen en armen. Dit zijn vaak bijwerkingen van chemotherapie.

**Ervaringen delen**

Bij het traject horen drie terugkom-ochtenden, die in overleg worden afgesproken. Zo heb je de gelegenheid om je ervaringen te delen, vragen te stellen en te vertellen waar je tegenaan loopt.

## Samen je angsten overwinnen met de Verbeeldingstoolkit

De behandelingen zijn afgerond en nu moet je de draad weer oppakken. Maar je bent bang. Bang dat de kanker weer terugkomt. Bang dat je (klein)kinderen niet zult zien opgroeien. Bang dat die afschuwelijke vermoeidheid nooit meer over gaat. Bang dat je niet meer 'de oude' wordt.

eigen leven in handen. Ik leer jou in vijf dagdelen de basisoefeningen uit de Verbeeldingstoolkit zélf toe te passen. Daarmee vergroot en versterk je je eigen veer- en draagkracht.'

**Weer genieten**

Wanneer je de oefeningen uit de Verbeeldingstoolkit regelmatig doet, merk je dat je sterker in je schoenen komt te staan. 'De kracht en de waarde van de oefeningen zitten hem in de regelmatige herhaling ervan. Angstgevoelens worden minder, omdat jij je er niet meer door laat leiden', legt Wike uit. 'Je kunt gemakkelijker ontspannen en kunt en durft weer te genieten van de mooie dingen van het leven, zonder steeds die angst op de achtergrond te voelen. Je draagkracht is sterker geworden. Je durft weer te kiezen voor wat goed voor je is.'

Bij de mensen om je heen ervaar je vaak onbegrip. Het gaat immers goed met je? Alles is nu toch voorbij? De artsen zijn tevreden dus je kunt je oude leventje nu toch gewoon weer oppakken? 'Die angst is heel vervelend, maar ook heel normaal. Die hoort er vanaf nu bij', weet kunstzinnig therapeute Wike de Klerk. 'De manier waarop jij omgaat met deze angst heb je echter wel zelf in de hand. En ik wil je graag helpen om die angst te overwinnen. Individueel of in een kleine groep van maximaal vier vrouwen.'

**Verbeeldingstoolkit**

Wike maakt hierbij gebruik van de 'Verbeeldingstoolkit'. 'Deze is speciaal ontwikkeld voor mensen die kanker hebben gehad én voor hun familie en vrienden. Door zelf actief met je verbeeldingskracht aan de slag te gaan, neem je de regie over je

**LODUR**

Willeskop 112, 3417 MG Montfoort  
06-83083491 • info@lodur.nl  
www.lodur.nl

## De klachten kúnnen verlicht worden

Je behandeling van kanker gaat je niet in de koude kleren zitten. Je loopt met name tegen die klachten aan die deze behandelingen veroorzaken: misselijkheid en braken, vermoeidheid, een droge mond en slaapproblemen. Opgeven is natuurlijk geen optie, je wilt immers beter worden, maar zou het fijn vinden als je je iets beter voelt. Als je een beetje meer energie had en je mentaal ook wat sterker zou voelen.

Middelen tegen kanker hebben doorgaans veel bijwerkingen. Dat komt doordat de tumorcellen nogal op normale cellen lijken. Niet alleen de deling van kankercellen wordt ermee geremd, maar ook die van snelgroeiende gezonde cellen, zoals huid-, slijmvlies- en beenmergstamcellen. Daarnaast zorgt het hebben van kanker ook voor veel spanning en stress. Zul je je ooit weer beter voelen? Zowel fysiek als mentaal heeft kanker een grote impact op je.

**Ondersteuning**

Wanneer je je lichamelijk beter voelt, zul je het mentaal ook beter aankunnen. Acupunctuur kan daar goed bij ondersteunen. Het geneest de kanker niet, maar kan wel verlichting brengen of worden toegepast bij pijnbestrijding, misselijkheid en braken, vermoeidheid, opvliegers, droge mond, angstgevoelens, depressie en slaapproblemen. In tegenstelling tot veel medicijnen die dergelijke klachten kunnen bestrijden, geeft acupunctuur geen negatieve bijwerkingen. Het versterkt slechts het zelfgenezend vermogen van je lichaam, waardoor het natuurlijke herstelproces sneller in beweging komt.

**Eén geheel**

'Aan de basis van mijn behandeling staat dat jouw lichaam en energie één geheel zijn', legt Anneke Vrugink uit. 'Met acupunctuur kan ik een bijdrage leveren aan jouw herstel en balans op zowel het fysieke als emotionele vlak. Ervoor zorgen dat mensen weer beter kunnen slapen, weer meer kunnen eten met een goede spijsvertering zonder diarree of verstopping, is dan ook een belangrijk doel dat ik me stel. Daarnaast zet ik ook punten voor een mentale balans, zodat angstgevoelens, spanningen en depressies afnemen.'

*De behandelingen van acupunctuur worden vergoed door de meeste ziektekostenverzekeraars*

**ACUPUNCTUUR BUSSUM - SOEST**

Anneke Vrugink • Nieuwgracht 4-1, 3763 LB Soest  
06-40450527 • avrunk@xs4all.nl  
www.acupunctuurbussum-soest.nl

*Jij beslist zelf hoe je omgaat met je angsten*



Wike de Klerk

Eén op de drie mensen krijgt de diagnose kanker en heeft daardoor te maken met een vaak langdurig behandeltraject. Zo'n traject is zwaar en gaat gepaard met allerlei emoties en stress. Wat zou het dan fijn zijn als er iets bestond dat het traject voor jou iets makkelijker zou maken.



## Verlos je lichaam van stress

Zodra je de diagnose kanker krijgt, maar ook tijdens het behandeltraject en bij het verwerken van alle gebeurtenissen, ervaar je veel stress. Dat kun je eigenlijk niet bij gebruiken, maar het is ook lastig om zo'n periode stressvrij door te komen. Stress is een menselijke reactie en normaal gesproken weet jouw lichaam prima om te gaan met het verwerken hiervan. Een teveel aan stress is echter lastig te verwerken voor jouw kwetsbare lichaam en geest en bovendien niet bevorderlijk voor het genezingsproces.

*Bij kanker is het extra belangrijk om lichaamstress te bevrijden*

### Drie manieren van spanning

Door onder andere de behandelingen tegen kanker bouw je veel fysieke spierspanning op. Door de zorgen over het heden en de toekomst, de onrust en de zorgen die kanker met zich meebrengt, bouw je mentale spierspanning op. Bovendien bouw je ook nog eens chemische spierspanning op door de chemo, de narcose en de medicatie. Je kunt wel concluderen dat deze grote hoeveelheid stress veel te veel is voor jouw kwetsbare lichaam en geest!

### Zelfherstellend vermogen

Op het moment dat jouw lichaam deze overdosis stress niet meer aankan, zet de spanning zich vast in de spieren. De verkrampte spieren drukken op de zenuwbanen, waardoor de communicatie van en naar de hersenen niet meer optimaal verloopt. Deze verstoring beïnvloedt lichaamsfuncties negatief en veroorzaakt allerlei lichamelijke klachten. BSR, 'Body Stress Release', is een milde en effectieve methode. Deze activeert het zelfherstellend vermogen, dat iedereen heeft. Met BSR zorg je ervoor dat je lichaam zichzelf verder herstelt.

### Laag voor laag loslaten

BSR bestaat uit het geven van kleine, lichte pulsen met de vingers, op de juiste plaats en in de juiste richting. Het lichaam kan hierdoor de spanning laag voor laag loslaten. Je ligt hierbij gekleed en comfortabel op een behandelafel. Na een aantal behandelingen word je sterker en ben je beter in staat om met jouw ziekte te kunnen omgaan.

### BODY STRESS RELEASE BILTHOVEN

Jochem Alink en Prune Martinez • Jachtlaan 15, 3721 CA Bilthoven  
06-12481418 (Jochem) • 06-33508981 (Prune)  
info@jochemalink.com • www.jochemalink.com  
info@prunemartinez.com • www.prunemartinez.com



Het team van Body Stress Release Bilthoven bestaat uit practitioners Jochem Alink en Prune Martinez. Beiden zijn lid van de Body Stress Release Associatie Nederland (BSRAN). Behandelingen worden mogelijk vergoed door de zorgverzekeraar vanuit de aanvullende verzekering. De praktijk is gevestigd in Centrum de Linde in Bilthoven.

## De helende kracht van aanraking

Je hebt kanker. Ineens komt alles in een ander daglicht te staan. 'Hoe gaat het nu verder?', 'Wat staat mij allemaal te wachten?', 'Kan mijn partner dit aan?', 'Hoe vertel ik het mijn kinderen?', 'Zal ik mijn kinderen überhaupt nog wel zien opgroeien?', 'Ga ik dood?' Bij die vragen komen veel emoties kijken en tegelijkertijd moeten er allerlei rationele beslissingen worden genomen.

Het valt niet mee om je staande te houden in die wirwar van emoties als je wordt 'meegesleurd' op die rijdende trein die gericht is op jouw genezing en herstel. Maar hoe geef je dit alles een plek in je leven? Het verwerken van de diagnose kanker en alles wat daarna volgt, vraagt tijd. Je komt in een proces waarbij je mogelijk behoefte hebt aan ondersteuning.

### Overleven

Veel mannen en vrouwen die worden behandeld voor kanker, raken het contact met hun lichaam en daarmee met zichzelf kwijt. Ze geven hun lichaam uit handen en sluiten zich af voor hun gevoel. Begrijpelijk, want je bent bezig met overleven. Vaak achteraf, als alle behandelingen achter de rug zijn en het leven zijn 'gewone' gang weer gaat, dringt pas echt door wat er allemaal is gebeurd.

### Beleven

Haptotherapie kan je helpen om met al die indringende lichamelijke en emotionele indrukken om te gaan. Door gesprek en zorgvuldige aanraking op de behandelbank is er tijd en ruimte om stil te staan bij jouw gevoel en beleving. De aanraking kan helpen in het opnieuw gaan 'bewonen' van je (veranderde) lichaam. Er is aandacht voor het verlies dat is geleden. In het contact met de haptotherapeut word je geholpen om gevoelens als verdriet, boosheid of angst toe te laten en te delen. Dat draagt bij aan de verwerking van wat je beleeft. Wanneer deze gevoelens een plek krijgen, ontstaat er ruimte voor herstel van verbinding met jezelf en de mensen om je heen.

### Léven

Door de ziekte word je je bewust van je kwetsbaarheid, maar door het proces aan te gaan vaak ook van je draag- en veerkracht. Je kan je vitaliteit en levenslust weer gaan voelen. Een proces van overleven naar weer léven!

GZ-haptotherapeut Wiljon Vaandrager is, behalve in haar eigen praktijk, ook werkzaam bij de vestiging van het HDI in Bilthoven.

Ted en Wiljon zijn aangesloten bij de VVH. Haptotherapie wordt (gedeeltelijk) vergoed uit de aanvullende verzekering.

### HAPTOtherapie GIESSENBURG

Ted Bos en Wiljon Vaandrager  
Kastanjeplein 11, 3381 LT Giessenburg  
06-23754740 • www.haptotherapiegiessenburg.nl

# Voel je weer fit!

Als je de behandeling van kanker achter de rug hebt, betekent dat niet dat je je ineens weer 'beter' voelt. Als gevolg van de fysieke en mentale impact van de ziekte kun je je nog steeds erg moe voelen. Ook is er een grote kans dat je spierkracht en conditie minder zijn geworden. Iemand die jou goed kan helpen om je weer wat fitter te voelen, is personal trainer Bas Verpoorten.

Bas Verpoorten behandelt mensen die alle behandelingen achter de rug hebben. Hij vertelt hoe hij dan te werk gaat. 'Tijdens het eerste gesprek vraag ik uitgebreid naar jouw klachten, problemen en hulpvragen. Hierbij let ik ook op het emotionele aspect. Wat maakt jouw leven de moeite waard? Wat vind jij belangrijk om te doen, kun jij dat op dit moment volledig uitvoeren of word jij daarin beperkt? Als je meer uit je leven wilt halen, dan kan ik je daarbij helpen. Door middel van personal training help ik je om je weer fitter te gaan voelen. Welke oefeningen we gaan doen, hangt af van jouw doelen. Maar zeker is dat je weer snel in staat zult zijn om deze uit te voeren.'

*Mijn begeleiding is 100% maatwerk*

## Voeding = belangrijk

Naast het oppakken van bewegen en ondersteuning op het mentale vlak, besteedt Bas ook aandacht aan andere voorwaarden van een gezond leefpatroon. 'Natuurlijk is de juiste voeding onmisbaar als je wilt herstellen van je behandeling. Hierbij maak ik geen onderscheid in 'goede voeding' of 'slechte voeding'. Als er al slechte voeding bestaat, is dat het pas als jij het in je mond stopt. Ik ben van mening dat voeding vooral om je gedrag gaat. Wanneer iemand zijn voedingspatroon wil veranderen, richt ik me vooral op de duurzame gedragsverandering. Samen gaan we op zoek naar jouw onbewuste patronen. Hierbij help ik je bij het maken van de juiste keuzes, waardoor je een voedingspatroon krijgt dat helemaal bij jou en je leven past.'

## Over Bas Verpoorten

'Sporten werd er bij mij met de paplepel ingegoten. Hoewel ik vanaf jonge leeftijd al aan volleybal deed, ging het bereiken van de eredivisie beachvolleybal niet vanzelf. Al jong kreeg ik epilepsie en begaf mijn rechteroog het als gevolg van een zwelling. Ik werd voor gek verklaard toen ik zei dat ik in de eredivisie wilde spelen. Toch maakte ik vier maanden later mijn debuut, en ben ik inmiddels zelfs medaillekandidaat én meervoudig toernooiwinnaar. Mijn motto is dan ook: 'Als je écht iets wilt, dan kun je het!'

Mijn begeleiding is 100% maatwerk.

Ik help je bij het veranderen van je leefstijl. Heb je last van blessures of fysieke klachten, dan zijn er in mijn pand uitstekende manueel therapeuten of fysiotherapeuten bij wie je gemakkelijk terecht kunt.'



Personal trainer Bas Verpoorten

## VERPOORTEN VITALITY

Ambachtstraat 12A, 3732 CN De Bilt  
06-15545496 • info@verpoorten-vitality.nl  
www.verpoorten-vitality.nl

Je hebt nogal wat te verduren gehad de laatste tijd. Stress en vermoeidheid hebben je immuunsysteem flink onder druk gezet in de achtbaan aan gebeurtenissen en emoties. Omgaan met je verminderde energie en bijwerkingen kan lastig zijn en kan behalve de fysieke beperking ook afwisselend frustratie, verdriet en angst geven. Misschien slaap je slechter, ben je somber of heb je blijvende ongemakken, zoals lymf-oedeem, overgehouden aan je behandeling tegen kanker. Je zou je zo graag weer 'de oude' voelen, maar dat lijkt verder weg dan ooit.

## Een stukje kwaliteit van **leven** terug

Voetreflexologie kan je daarbij ondersteunen.

Het helpt je om te ontspannen en naar binnen te keren, zodat je kunt voelen wat je lichaam nodig heeft en je jezelf dat ook kunt gaan geven. 'Wat ik vaak hoor, is dat het aanraken van de voeten alleen al heel prettig en koesterend aanvoelt', legt reflexzonetherapeut Krista Geestman uit. 'Het is bewezen dat massage ontspannend werkt en er bijvoorbeeld voor zorgt dat je je prettiger voelt en beter slaapt. Ontspanning is een basisvoorwaarde voor herstel van je lichaam en geest, die het zo zwaar te verduren hebben tijdens je behandeling tegen kanker. Reflexologie gaat nog een stap verder. Door het werken via de voeten word je als hele mens geraakt. Door het masseren van de reflexgebieden op je voeten verbeteren de doorbloeding en zenuwgeleiding in je hele lichaam. Daardoor stroomt ook lymfevocht beter, kan je lichaam zuurstof en bouwstoffen beter opnemen, wordt je energie beter benut en afbraakproducten vinden sneller hun weg naar buiten. Het wordt je lichaam mogelijk gemaakt om weer meer in balans te komen.'

## Ondersteunend

Voetreflexzonetherapie is een veilige aanvullende en zachte methode voor lichaam en geest, die je kunt ondergaan naast je pittige reguliere behandeltraject. Het biedt je ondersteuning in de verschillende fases van ziekte en herstel. De behandeling is gericht op verzachting en ontspanning, waardoor je energie zich beter kan richten op herstel van klachten of bijwerkingen. Je krijgt even de ruimte voor rust, waardoor stress, angst en depressiviteit kunnen verminderen en je je veranderende lichaam beter kunt accepteren. Het heeft een positieve invloed op het immuunsysteem en kan vermoeidheid, slapeloosheid en bijwerkingen verminderen. Reflexologie geeft je een stuk kwaliteit van leven terug!

*Aanraking via de voeten voelt erg koesterend*

## Vergoeding

Vitalista is lid van de VNRT, Registertherapeut BCZ®/TCZ en aangesloten bij de SCAG.

Een behandeling wordt daarom meestal (gedeeltelijk) vergoed door zorgverzekeraars indien je aanvullend verzekerd bent voor 'alternatieve' geneeswijzen. Lees er voor alle zekerheid even de polis van je zorgverzekering op na.

## VITALISTA

Krista Geestman • Rubenslaan 87-3, 3582 JG Utrecht  
Saffierlaan 10, 3523 RC Utrecht  
06-28121457 • kristageestman@vitalista.nl • www.vitalista.nl

# Je silhouet perfect weer terug

## Protheselingerie

Geen huidskleurige en vormeloze bh's, maar mooi vrouwelijke lingerie. Protheselingerie doet qua assortiment en mogelijkheden niet onder voor de reguliere lingerie. Ook mét een borstprothese kun je nog steeds kiezen uit mooie setjes. In de cup van de prothese-bh zit een hoesje waar je borstprothese in past. De schouderbandjes zijn vaak iets breder dan je gewend was, zodat ze voldoende ondersteuning bieden. Er zijn prothese-bh's met en zonder beugel, voorgevormd en om mee te sporten. Ook heeft UniqueBody bijpassende slips en stijlvolle corselets en body's in haar assortiment. Er is voor elk wat wils.

Het moeten missen van (een deel van) je borst kan een behoorlijke impact hebben. Natuurlijk staat alles in het teken van herstellen en genezen zodra je te horen krijgt dat je borstkanker hebt, maar een (gedeeltelijke) borstamputatie betekent wél dat je afscheid moet nemen van een deel van je vrouwelijkheid. Dat kan veel doen met je zelfvertrouwen.



## Vakmanschap

Een goed passende borstprothese helpt je om je vrouwelijkheid weer uit te stralen. Het aanmeten van zo'n prothese is een stukje vakmanschap en altijd maatwerk. 'Daar nemen we alle tijd voor', stelt mammacare adviseuse Adrie Donkersloot-van Nifterik gerust. 'Aan de hand van jouw persoonlijke wensen en medische indicatie geven wij een passend advies voor wat betreft de keuze van jouw borstprothese, lingerie en badmode. Noodzakelijke aanpassingen worden direct doorgevoerd.'



## Badmode

Je kunt gewoon zwemmen met je borstprothese, maar als je veel zwemt, wordt een speciale zwemprothese geadviseerd. Prothesebadmode zorgt dat je borstprothese stevig op zijn plek blijft zitten. Ook hiervoor ben je bij UniqueBody aan het juiste adres. Van prothesebadpakken, -bikini's en -tankini's tot chloorbestendige badpakken en accessoires, er is altijd iets wat bij jou past en waar je je onbezorgd in kunt bewegen.

## Maatwerk

De keuze voor een borstprothese is altijd maatwerk. Een deel- of schaalprothese wordt vaak gebruikt bij een borstsparende operatie of wanneer er verschil van borstomvang is. Het corrigeert het symmetrische verschil in je bh probleemloos. Er zijn ook symmetrische borstprotheses, die zowel links als rechts gedragen worden. Dit in tegenstelling tot de a-symmetrische protheses die alleen óf links óf rechts gedragen worden. Bij lymfoedeem of bij nek-, schouder- of rugklachten wordt een ultra light prothese geadviseerd. Sommige vrouwen hebben een duidelijke voorkeur voor de contact- of plakprothese die bijna aanvoelt als een deel van jezelf. Zwem je graag en veel? Dan is het aan te raden om, naast je reguliere borstprothese, ook nog een zwemprothese aan te schaffen. Deze biedt veel gemak. De mammacare adviseuse zoekt de prothese die bij jou past.

**UNIQUEBODY**  
Hallsteinlaan 13  
3446 HM Woerden  
0348-741740

Herculesplein 379  
3584 AA Utrecht  
030-2516411

06-38914184  
info@uniquebody.nl  
www.uniquebody.nl

## Administratieve afhandeling

UniqueBody is door de verzekeraars erkend als leverancier van borstprotheses. Daardoor zijn met alle zorgverzekeraars contracten afgesloten. Jouw borstprothese wordt via je basisverzekering vergoed. Omdat UniqueBody, in vrijwel alle gevallen, de volledige administratieve afhandeling voor haar rekening neemt, heb jij daar helemaal geen omkijken naar.

## Over UniqueBody

UniqueBody is een erkende en eigentijds speciaalzaak in het aanmeten en adviseren van borstprotheses, functionele lingerie en badmode, en staat bekend om haar professionele aanpak, assortiment en onderscheidende service.





# Zonder steun geen kwaliteitszorg

*Cliënt over het HDI*

*'Aandacht. Niet alleen voor de 'patiënt', maar ook voor het gezin. Het HDI heeft voor ons gezin, in de tijd die ons nog samen resteerde, een zeer belangrijke rol gespeeld. De kwaliteit van ons leven samen heeft hierdoor het onvermijdelijke afscheid vele malen draaglijker gemaakt'*

*Bron: Zorgkaart Nederland*

*Cliënt over het HDI*

*'Zelfs zonder bezoek volgt zo nu en dan de vraag per mail of telefoon of het goed met me gaat. Het HDI is een heel professionele organisatie die erg transparant te werk gaat'*

*Bron: Zorgkaart Nederland*

## *De 5 meestgestelde vragen over het HDI als goed doel*

Het Helen Dowling Instituut (HDI) heeft sinds haar oprichting in 1988 vele duizenden mensen geholpen. Om bijvoorbeeld een verlies te verwerken of om te leren omgaan met een onzekere toekomst. Helaas is deze hulp niet vanzelfsprekend. Als goed doel is het HDI deels afhankelijk van donaties, sponsors en fondsen om te blijven bestaan. Hoe zit dat? We beantwoorden de 5 meestgestelde vragen.

### **1. Waarom is het HDI een goed doel?**

De zorg van het HDI wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Maar de vergoedingen van de zorgverzekeraars zijn niet genoeg om de kwaliteitszorg te garanderen die het HDI nastreeft. Als jij of een geliefde de diagnose kanker krijgt, staat je leven op zijn kop. Dan verdien je niet minder dan de best mogelijke zorg. Daarom werken wij met ervaren, hoogopgeleide therapeuten die zich continu bijscholen in de psycho-oncologie. Wij zetten geen basispsychologen in, maar gespecialiseerde GZ-psychologen die weten wat de impact van kanker is op psychologisch én medisch gebied. We kiezen ook voor persoonlijk contact en een vaste behandelaar die een cliënt gedurende het hele zorgtraject ondersteunt. En als het nodig is, maken we tijd om na het traject nog eens te bellen hoe het gaat. Deze hoge kwaliteit vraagt om meer tijd voor de cliënt en is daardoor duurder.

### **2. Hoeveel geld komt het HDI tekort?**

Per cliënt komen we gemiddeld € 250 tekort. Aan de ene kant ontstaat dit tekort door een te lage vergoeding van de zorgverzekeraars. De Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) stelt elk jaar maximumtarieven vast voor de GGZ, gebaseerd op overheidsbeleid en budgetten. Zorgverzekeraars vergoeden hier een bepaald percentage van, op basis van zelf geformuleerde criteria. Het HDI ontvangt gemiddeld van zorgverzekeraars slechts 90-95% van het NZa-tarief. Aan de andere kant vragen de kwaliteitsstandaarden van het HDI om bepaalde keuzes die ten goede komen aan de cliënt, maar niet altijd goedkoop zijn. Dankzij de groei die het HDI elk jaar doormaakt in het aantal cliënten, worden operationele lasten naar verhouding steeds lager. Een positieve verandering, maar donaties blijven hard nodig om als kleine zorginstelling de beste zorg te kunnen blijven bieden.

#### Cliënt over het HDI

'De zorg is er persoonlijk en op maat; alles is mogelijk (er worden veel vormen van therapie gegeven, voor jong en oud en voor (ex-) kankerpatiënten en ook voor hun naasten) en bespreekbaar. Ik voel mij enorm welkom en vooral begrepen door de mensen die ik er gesproken heb'

Bron: Zorgkaart Nederland

### 3. Hoe wordt het tekort per cliënt gedekt?

Om het nodige geld op te halen voor haar zorg, doet het HDI aan fondsenwerving in allerlei vormen. Zo worden elk jaar evenementen georganiseerd, maar starten mensen ook zelf acties voor het HDI. Van wafelverkoop tot sponsorloop. Naast evenementen en acties kan het HDI rekenen op particulieren en bedrijven die eenmalig of structureel een bedrag doneren of goederen sponsoren. Aanvullende en innovatieve projecten, zoals uitbreiding van het aantal therapiekamers of het ontwikkelen van een online therapie, worden vaak vergoed door vermogensfondsen of sponsoren. De onderzoeksafdeling van het HDI financiert zichzelf door subsidies aan te vragen voor onderzoek. Er worden pas onderzoekers aangenomen als hiervoor geld beschikbaar is, voor de duur van het betreffende onderzoeksproject.

### 4. Hoe worden donaties besteed?

Alle inkomsten uit donaties komen ten goede aan de zorg. Het verschil tussen de vergoeding van zorgverzekeraars en de kosten die het HDI maakt wordt hiermee gedekt. Van elke gedoneerde euro wordt ongeveer 5 cent gebruikt voor fondsenwerving.

### 5. Wat kan ik doen om het HDI te helpen?

Het HDI steunen kan op een manier die bij jou past. Wil je eenmalig bijdragen aan psychologische zorg bij kanker, of een partnerschap aangaan met het HDI met jouw bedrijf? Bekijk de mogelijkheden op [www.heldenvanhd.nl](http://www.heldenvanhd.nl) of neem contact op met onze fondsenwerfers via [sponsoring@hdi.nl](mailto:sponsoring@hdi.nl) of 030-2525043.

Maak psychologische zorg bij kanker mogelijk!  
Ga naar [www.heldenvanhd.nl](http://www.heldenvanhd.nl)

Kanker confronteerde me onverwacht met de eindigheid van mijn leven. Het HDI hielp me het leven weer op te pakken na de ziekte en een nieuw evenwicht te vinden. Uit dankbaarheid heb ik het HDI in mijn testament opgenomen. Zo help ik via mijn nalatenschap mensen die net als ik te maken krijgen met kanker. Een mooie gedachte.

Greta



Jezelf met andere 'helden' in dienst stellen voor het HDI door jaarlijks een golftoernooi te organiseren is een voorrecht. Zoveel mensen die door de psychologische hulp weer met een andere, positieve blik tegen het leven aan kunnen kijken, daar doe je het voor. Heel graag en vol overgave!

Ronald, Kevin en Marco



# Helden van het HDI

Elk jaar organiseren we meerdere activiteiten om geld op te halen voor het HDI. We vinden het een belangrijk goed doel, omdat psychische hulp in zo'n heftige tijd een basisbehoefte is. Een dokter kan je leven redden, maar als je je zo vreselijk voelt, leef je dan wel echt?

Leerlingen van middelbare school  
De Werkplaats



Als bedrijf vinden we het belangrijk om iets terug te geven aan de maatschappij. Kanker raakt ons allemaal, en het is fijn om te weten dat mensen terecht kunnen bij het HDI als het niet lukt om overeind te blijven op emotioneel gebied. Om ervoor te zorgen dat het HDI zich zoveel mogelijk kan richten op zorg voor cliënten, ontzorgen wij het instituut op ICT-gebied.

Pieter en Dirk,  
eigenaars van Gold ICT



# Draag bij aan **de beste** psychologische zorg bij kanker

“

*Samen gaan we  
voor kwaliteit van  
leven bij kanker*

**Help je mee?**

Viora

Word ook held van het Helen Dowling Instituut  
[www.heldenvanhdi.nl](http://www.heldenvanhdi.nl)