



Tips voor de kankerpatiënt(e)

Iedere kanker is anders. Ieder mens is uniek. Dé lijst met tips op maat kunnen we dus jammer genoeg niet bieden. Toch willen we ons hieronder wagen aan een lijstje met enkele algemene tips voor kankerpatiënten. In de hoop dat u er iets aan heeft. Lees deze lijst gerust kritisch door en selecteer voor uzelf wat zinvol klinkt en wat niet. Tenslotte, en dat is meteen ook onze eerste tip, hopen we dat u ook in tijden van fysieke, emotionele en medische chaos, zoveel mogelijk de regie in eigen handen kan houden. Maak m.a.w. uw eigen keuzes, ook uit onderstaand lijstje ;-)

Femina duimt mee voor licht op donkere plaatsen!

*Overlevers ontwikkelen een innerlijke kern die nooit het slachtoffer
zal worden van een woord.
(Kris Carr)*

Tip 1: Regie in eigen handen.

Neem de regie zoveel als mogelijk in eigen handen. Het is wetenschappelijk bewezen dat de meest mondige patiënten het langst leven.

- a. Jij bent de werkgever, de behandelende arts is de sollicitant
 - ✓ Durf een 'second opinion' vragen. Aarzel niet om een tweede arts te raadplegen.
 - ✓ Let op, wees kritisch, kies bewust, denk mee en informeer grondig naar alle mogelijkheden.
 - ✓ Kies een behandeling en een behandelende arts die bij je past.
 - ✓ Communiceer je grenzen en verwachtingen met je arts.
 - ✓ Artsen hebben een informatieplicht. Maar door de werkdruk verloopt dit delen van informatie in de praktijk niet altijd even vlot. Verzamel je vijf topvragen en stel die tijdig.
 - ✓ ...

Er staan je heel wat kritieke beslissingen te wachten, en ik wil je stimuleren om de kracht te vinden om je eigen strategie aan te kunnen voeren. Jij bent de grote baas, de hoofddirecteur. Jij hebt het voor het zeggen en niemand kent je lichaam beter dan jij! De sleutel tot succes is om zorgvuldig een staf van winnaars te kiezen die met je willen samenwerken. Doktoren, zusters, healers,



alternatieve geneeskundigen, familieleden, vrienden en helpers – het zijn allemaal onmisbare leden van je personeelsbestand. Als je een arts inhuurt, doe dan alsof je een vacature bij je bedrijf hebt. Als de sollicitant geen perfecte match is, zeg dan gewoon: ‘Sorry, het is niet persoonlijk hoor. Bedankt voor je tijd, maar ik heb iemand nodig die beter geschikt is.’
(Crazysexy, p. 22)

b. Wees open naar je omgeving toe

Openheid naar je omgeving kan je veel opleveren. Naasten ontdekken daardoor beter hoe ze moeten reageren en wat ze voor jou kunnen betekenen. De steun en begrip die jouw openheid oplevert, kan je extra kracht geven. Blijkt er iemand minder goed om te kunnen met jouw openlijk delen van minder fraaie ervaringen of donkere gevoelens? Geef je (verworven) openheid niet meteen op voor andermans beperkingen. Jij biedt hen leeransen, zij volgen zo véér als hun mogelijkheden reiken. Verdoezel noch loochen jouw beleving en waarheid. Het is wat het is, het is ok.

c. Jij beslist wat je wel/niet over je beleving van kanker aan anderen wilt vertellen

Het kan deugd doen om je vreugde, pijn, twijfels, angsten,... met anderen te delen. Maar soms heb je geen zin om het opnieuw over kanker te hebben. Forceer niks. Spreek je gevoel uit, zodat anderen er rekening mee kunnen houden: ‘Vandaag wil ik het eens niet hebben over kanker.’ En voeg er eventueel een onderwerp naar keuze aan toe: ‘Vandaag wil ik het wel hebben over...’. Of heb je dringend nood aan een dagje stilte? Neem de regie in handen en vraag het aan: ‘Vandaag wens ik...’

Je kant-en-klare zinnetje is een vangnet. Voel je niet verplicht om alle details te bespreken. Kort en krachtig, meer is minder. Je kankerpad is geen reality tv-show waarbij het publiek van een veilige afstand kan kijken naar alle bloederige details.
(Crazysexy, p.54)

d. Stel een “communicatieverantwoordelijke” aan

Beu om altijd dezelfde vragen in je omgeving voorgeschoteld te krijgen? Krijg je zelfs je kant-en-klare zinnetje niet meer over de lippen? Denk er dan aan dat je ook het brengen van de laatste nieuwtjes aan een ander kan overlaten. Schakel een ‘communicatieverantwoordelijke’ in: iemand die in jouw naam de meelevende vrienden, familie of collega’s op de hoogte houdt van evoluties en processen.

Zorg voor voldoende rust tijdens het herstel. Veel bezoek en belangstelling kost soms teveel energie. Een goede tip kan zijn om een vriend of familielid te vragen mensen te informeren over je toestand. Je vriendenkring per e-mail op de hoogte houden kan handig zijn. Dan hoef je zelf het verhaal niet “tig” keer te vertellen.
(www.tipsbijkanker.nl/downloads/vingeraandepols.pdf)

e. Delegeer taken, vraag hulp aan anderen

Liggen er taken te blinken die de moed in je schoenen doen zinken? De regie in handen houden, wil in de praktijk niet zeggen dat je in je linkerhand een stofvod houdt en in de rechterhand je huilend (klein)kind. Zelfstandigheid is goed. Mildheid evenzeer. Overloop je netwerk en vraag actief hulp aan.



Misschien stelde iemand zelfs al luidop de vraag hoe hij/zij kan helpen? Laat dit aanbod niet zomaar liggen. Bedenk dat hulp bieden een fijne ervaring voor hen is. Het plezier is m.a.w. vaak wederzijds. Het versterkt hun gevoel van betrokkenheid en het kan hun (eventuele) gevoel van machteloosheid verlichten. In je eigen netwerk geen geschikte kandidaten voor de klus? Dan kan je ook terecht bij sociale voorzieningen zoals thuiszorg. Een overzicht van tegemoetkomingen, financiële en andere hulp vind je op www.tegenkanker.be/socialevoorzieningen

- f. Maak gebruik van creativiteit, visualisatie of jouw verbeelding/ imaginatie

CREATIVITEIT

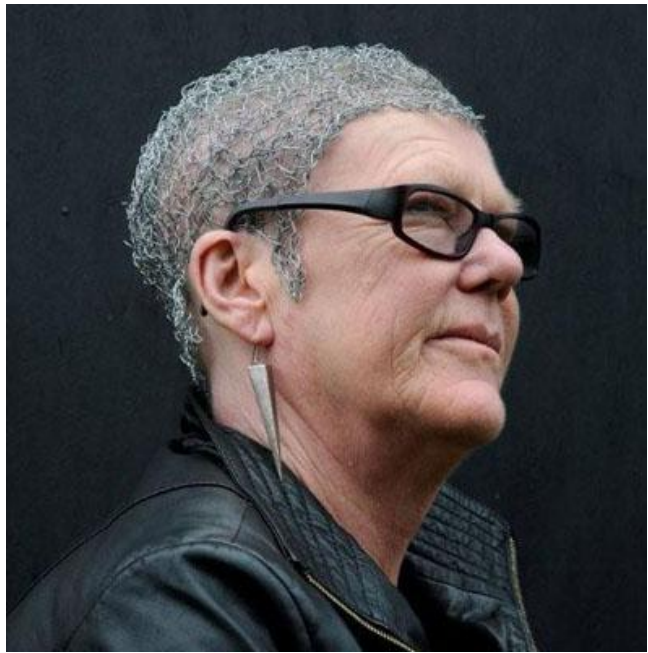
"Ik praat erg makkelijk en dat bleek een handicap: ik verborg mijn emoties achter woorden. Een therapeute suggereerde dat ik zou gaan schilderen. Ondanks mijn scepsis bleek het een openbaring en ik schilder nu elke dag. Het gaat daarbij niet om een vooraf bedacht resultaat, maar om het uitdrukken van emoties, positief en negatief. De uitkomst is ook voor mij steeds een verrassing. Op sommige dagen heb ik geen zin of inspiratie, maar juist dan doet het schilderen me goed. Uit die passiviteit komen, in mijn kracht gaan staan en iets maken. Dat geeft zo'n vrijheid." José Wognum (bron: www.kankerinbeeld.nl/quotes/)

Bij creatieve expressie gaat het niet alleen om afleiding of om dingen 'van je af schilderen'. Psycholoog Jan Taal legt uit: "Natuurlijk is het goed dat je emoties de ruimte krijgen als je ze op creatieve wijze kunt uitdrukken. Maar minstens zo belangrijk is dat je ze daarmee erkent, dat ze er mogen zijn. Sterker nog, dat je er zelf mag zijn, precies zoals je op dat moment bent, met al je wanhoop, verdriet, onmacht, woede of hoop. De werken die mensen maken zijn onderdeel van hun identiteit. De personen die ik begeleid ervaren dat vaak heel sterk. Het gaat absoluut niet over 'kunst maken' maar puur over uitdrukken wie je bent. (...)

(Bron: www.kankerinbeeld.nl/nav/voor-patienten/emotionele-verwerking/)

Heel krachtige illustraties van de waarde van creativiteit, zie je op www.kankerinbeeld.nl/nav/online-expositie/expositie/ Je kan er ook je eigen werk inzenden. Hieronder een paar voorbeelden:





1 'Strijd' van Ria Strijker

2 'de eenzaamheid na de behandeling' van K. Tieleman

3 'Om tegen de zon in te kunnen kijken-Alleen maar borsten' van Patra Banning

4 'Pruikentijd: vrouw van staal' van Marianne Meinema

VISUALISATIE

Ademhalen en visualiseren

Als je een visualisatie aan je ademhalingsoefeningen koppelt, kun je steeds makkelijker de boel weer onder controle krijgen. Hier is een visualisatie die goed voor mij werkt: wanneer ik inadem, visualiseer ik goudkleurig zonlicht dat mijn lichaam verwarmt en opvult. Het licht is goddelijk, het verlicht mijn hele wezen en voert opgeslagen spanningen af. Wanneer ik uitadem stel ik me voor dat het duister uit mijn lichaam vloeit als vies water. Deze oefening is een innerlijke grote schoonmaak voor me, een hergeboorte. Mijn viezigheid wordt door de grond opgenomen terwijl mijn lichaam een opknapbeurt krijgt door de genezende en goddelijke energie van de zon. Wat voelt goed voor jou? Als we regelmatig visualisatieoefeningen doen, zullen we steeds beter kunnen omgaan met onze angst en pijn.

(Uit Crazysexy, p. 17)

VERBEELDING

Verbeelding en beelden zijn zo'n krachtige instrumenten, dat je er de realiteit daadwerkelijk mee kan beïnvloeden. Denk maar aan het placebo-effect. En hoe beelden daar de realiteit onbewust om het tuintje leiden. Of heb je al eens gehoord van spiegelneuronen? Ook dat wonderlijke fenomeen speelt zich af op het terrein van de beelden.

En zeggen dat je ook bewust met verbeelding en je eigen beelden aan de slag kan...

Meer informatie over de kracht van de verbeelding of de Verbeeldingstoolkit, vind je in het document 'de kracht van verbeelding'. Voor wie er een interessant hoofdstuk wilt over lezen:

www.imaginatie.nl/Verbeeldings%20Toolkit/documents/Verbeeldingsprocessenendeverwerkingvankanker.JanTaal.pdf

Tip 2: Geef de magie een kans.

Zoals mijn zwaarbewapende oma altijd zei:
'Vervloek de duisternis niet- steek gewoon een kaarsje aan.'
(Crazysexy, p. 6)

Behoud een plek voor geloof en laat de magie haar werk doen. Laat naast alle rationele en wetenschappelijke assistentie, voldoende ruimte over voor wonderen. Of je nu een kaarsje doet branden, tot engelen of tot God bidt, hulp vraagt aan de natuur, met je voorouders praat,... wat je ook doet, doe het op jouw manier. Het vertrouwen dat er ook op ontelbaar veel onzichtbare manieren voor jou gezorgd wordt in dit universum, kan magische gevolgen hebben. Durf te geloven!



(Crazysexy, p. 181)

Tip 3: Zorg voor voldoende ontspanning.

- ✓ Neem tijd voor kleine verwennerijen: een voetmassage, het lezen van een goed boek, een

- ✓ warm bad, pedicure, manicure, luisteren naar rustige muziek, een romantisch etentje,...
- ✓ Overweeg meditatie of yoga. Misschien blijkt het je, tegen je verwachtingen in, veel te kunnen bieden. Misschien ook niet. Waarom er niet gewoon mee experimenteren?

Zorg verder voor voldoende ontspanningsmomenten

Dit is erg belangrijk in een genezingsproces. Ontspanning draagt bij aan het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Ga stress en storende elementen uit de weg. Neem elke dag een uur voor jezelf. Dit geldt in feite voor iedereen maar helemaal als je herstellende bent van een ziekte. (www.tipsbijkanker.nl/downloads/watkunjedoenvoorjelichaam.pdf)

Tip 4: Laat u inspireren. Inspireer.

Laat u inspireren door lotgenoten, blogs of goede boeken.

Een handig overzicht met boeken over kanker: <http://cancercollection.com/boeken.html>

Het kan een enorme steun betekenen te zien en te horen hoe een ander met dezelfde ziekte omgaat. Hoe iemand anders die chemotherapie doorgekomen is, hoe die zich voelt na een borstreconstructie, of zij ook zo lang vermoeid is geweest en hoe zij haar leven weer een beetje op het spoor heeft gekregen. In je zoektocht naar lotgenoten, is er één adres dat je zeker moet kennen: de Vlaamse Liga tegen Kanker (www.tegenkanker.be/content/lotgenotengroepen).

Een lotgenotengroep biedt steun en geeft praktische adviezen over omgaan met de ziekte of met de gevolgen van kanker. Lotgenoten kunnen het jou vertellen, en dat alles vanuit hun eigen ervaring. Wil je op jouw beurt graag je ervaring als kán-kerpatiënt (schrijfwijze volgens K. Carr) delen met anderen? De Vlaamse Liga wil jou graag in dit engagement ondersteunen en begeleiden. Interesse? Neem contact op met Diane Mandelings, coördinator lotgenotengroepen, lotgenotengroepen@tegenkanker.be, 02/227 69 69.

De Liga maakte ook een speciaal forum voor lotgenoten aan. Op een heel laagdrempelige manier kan je er met al je vragen of antwoorden terecht. Poëzie, bijwerkingen van behandeling, relaties en seksualiteit, voeding, levenseinde, werk, verzekeringen,... alles is er bespreekbaar onder lotgenoten. Nieuwsgierig? Gewoon op deze link klikken: <http://www.tegenkanker.be/forum>

Tip 5: Zorg goed voor lichaam EN geest.

Zorg goed voor lichaam en geest. Zij kunnen elkaar versterken.

LICHAAM

- ✓ Besteed met plezier tijd aan je uiterlijk. Het kan je helpen een positief zelfbeeld en een zo goed mogelijke levenskwaliteit te behouden. Zich van buiten mooi maken, heeft ook een positief effect op de binnenkant. Via www.kanker.be/goed-verzorgd-beter-gevoel-2 kan je een praktische gids met schoonheidstips downloaden. Ga eventueel voor een totaal nieuwe look of stijl. Blijf jezelf verbazen en verrassen.
- ✓ Het is normaal dat je door je ziekte hard kan vloeken op je lichaam. Maar blijf je lichaam ook



op tijd eren. Het blijft jouw unieke tempel. Deze vraag hoorde ik ooit een sjamaan stellen: 'Hoe lang is het geleden dat je je hart nog eens dankte omdat het iedere dag voor je klopt?'

- ✓ Het verliezen van je haar, kan een ingrijpende ervaring zijn. Misschien kan een 'haar-afscheidsfeestje' (een concept dat ik las op de site van PinkRibbonBoezemvriendinnen) er gedeelde smart van maken?
- ✓ Je kent hem wel, de spreuk 'Je bent wat je eet'. Feit is: voeding is een belangrijk aspect van onze gezondheid. Er valt veel te lezen over dit onderwerp. De tips en diëten variëren heel sterk. Zoek hier gerust stapsgewijs je eigen pad in en volg bovenal je eigen gezond verstand. Weten we niet allemaal dat frisdrank en chips ongezond zijn en dat verse groenten gezond zijn? In mijn oren klonk vooral het volgende advies heel logisch: 'Eet voedsel. Voedsel komt uit de natuur. Voedsel wordt niet in een laboratorium gemaakt.' (Kris Car)
- ✓ Beweging werkt niet alleen preventief, maar speelt ook tijdens het genezingsproces een onbetwiste rol. Via www.think-pink.be/move vind je een paar voorbeelden van sportieve acties op maat.

GEEST



(uit Crazysexy, p. 118)

- ✓ Positieve gedachten of positieve energie trekken positieve dingen aan. Omring je met fijne mensen en warme ideeën of dromen. Het zal je humeur een boost in de juiste richting geven.
- ✓ Trek de natuur in voor een wandeling. Het kan je naast een frisse neus, ook een fris hoofd of frisse energie geven. De natuur zit nu eenmaal vol geschenken. Stel je hiervoor open.
- ✓ Lach zoveel je kan. Humor kan op een bijzondere manier verlichting brengen. Het is gezond voor lichaam en ziel. Ik hoorde ooit over een dame die zichzelf een 'komedietherapie' oplegde. Ze huurde de ene komedie na de andere en greep iedere gelegenheid om te lachen met beide handen aan. Het zou haar geholpen hebben... Baat het niet, dan schaadt zo'n lachkuur in ieder geval niet ☺
- ✓ Overweeg om een dagboek bij te houden. Ruim je hoofd op door vuil van je af te schrijven. Of noteer er net een verzameling leuke herinneringen, om te herlezen op zware dagen.
- ✓ Zorg ervoor dat je testament en je wilsverklaring in orde zijn. Bespreek dit ook met je familie. Dit hoeft helemaal geen teken voor doemdenken te zijn. Weten dat je zaken geregeld zijn, kan rust brengen. Eens van de baan, moet je er niet verder meer over piekeren.
- ✓ Durf extra psycho-sociale hulp aan te vragen. Verwerken is hard werken. Vele handen maken het zware werk licht. In het geval van geestelijke arbeid, wordt dat: vele luisterende oren maken de zware verwerking licht(er). Overweeg zeker ook professionele ondersteuning. Psychologen hebben getrainde oren, die een verschil kunnen maken. De Stichting tegen Kanker biedt zes gratis telefonische consults of zes gratis face-to-face contacten aan. Meer info via www.kanker.be/emotionele-steun
- ✓ Je kan op verschillende manieren naar je lichaam leren luisteren. Bijvoorbeeld door

rechtstreeks tot je angsten of kankercellen te spreken, hen voor even een stem te geven. Kriss Carr noemde ze haar Smurfen. Haar advies luidt: “Laat je Smurfen maar lekker hun hart luchten.”

Luister echt naar de fluisteringen of het gebrul van je lichaam. Wat proberen ze je duidelijk te maken? Ga op zoek naar het plekje in je tempel dat zich verwaarloosd of geïsoleerd voelt. Geef dat plekje een stem, een manier om met je te communiceren. Wanneer ik bijvoorbeeld deze oefening doe, visualiseer ik de vierentwintig tumoren die momenteel in mijn lever en longen wonen en maak ik een praatje met ze. Ja, ik zeg nadrukkelijk ‘momenteel’. Ik zie die kleine kringen als tijdelijke leraren, niet als permanente parasieten ...

Want de gezondste manier om de pijn te laten stoppen, is hem recht in de ogen aan te kijken en met hem te dansen. Zie je waarheid, hoor je waarheid, transformeer je waarheid. Je verzetten tegen pijn is hetzelfde als een potje armworstelen met een peuter. Je pijn zal blèren en boos worden en je zult eigenlijk nooit echt winnen.

(Crazysexy, p. 20)

Tip 5: Behoud jouw unieke spirit.

‘Adopt a fighting spirit.’ vond ik bovenaan een lijstje van Engelstalige tips. Vrij vertaald: neem een strijdlustige instelling aan. Deze tip kwam ik ook vaak elders tegen, hetzij onder verschillende verwoordingen : kom uit je kankerkast, laat de moed niet zakken, leef alsof je leven ervan afhangt,...

In de Talmoed staat: ‘Doe tijdens het donkerste moment van de nacht alsof de morgen al is gekomen.’ Doe net zolang ‘alsof’ tot het ook werkelijkheid wordt. De les die we van Boedhha (de opperbink) hebben geleerd is, dat het doel van het leven zowel lijden als het beëindigen van lijden is. Voor mij betekent dat: als je het diepste punt hebt bereikt, moet je dieper zwemmen dan je ooit eerder hebt willen doen, daar waar blauw zwart wordt. Want daar zul je een verborgen schat vinden (en een zuurstoftank).

(Crazysexy, p. 119)

Blijf bovenal jezelf en doe de dingen die je altijd al leuk vond. Je bent niet je ziekte. Zie gezondheid en kijk je ware schoonheid in de spiegel aan.

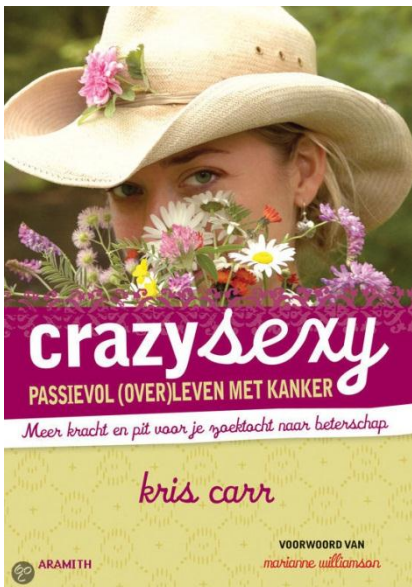
Mijn negenjarige zoon en een vriend speelden eens buiten voor de deur. Ik hoorde het kleine jongetje zeggen tegen mijn zoon: ‘Je moeder ziet er niet zo mooi uit zonder haar.’ Ik kromp ineen. Wat kunnen kinderen toch gemeen zijn (zelfs als het zo niet bedoelen). Ik had geen idee wat ik van mijn zoon moest verwachten, tot ik zijn antwoord hoorde... ‘Mijn moeder is de mooiste persoon van de wereld, je kijkt gewoon niet op de juiste plek. Je moet gewoon in haar hart kunnen kijken, en niemand is mooier wanneer je naar daar kijkt.’ Dat moment heeft me door veel diepe dalen kunnen slepen... (Sexycrazy, p. 108)



BRONNEN

Hoofdbron:

Voor meer tips van het kapotgooien van kopjes, een elastiekjestechniek, de drie dagen-regel, een huis vol JA-tjes,... tot het maken van heilige plekjes, dankgebedjes en liefdeslijstjes:



K.CARR, Crazysexy: passievol (over)leven met kanker, Meer kracht en pit voor je zoektocht naar beterschap, Aramith, Haarlem, 2009.

Wanneer Kris Carr op haar 31ste te horen krijgt dat ze een zeldzame vorm van kanker heeft, besluit ze niet bij de pakken neer te gaan zitten, maar de ziekte een 'make-over' te geven: ze maakt een film over haar leven met kanker en schrijft een boek met tips hoe om te gaan met deze ziekte. Ze wint er diverse prijzen mee. In haar nieuwe boek, Crazy Sexy, herdefinieert Kris wat het is om een overlever te zijn. Doordat ze haar leven weer in eigen hand heeft genomen, merkt ze dat haar ziekte nu gestabiliseerd is – tegen alle medische verwachtingen in. Ze beschrijft met typische humor en wijsheid haar spirituele overlevingstocht, geeft advies en oefeningen en biedt ruimte om zelf te schrijven en te reflecteren.

Crazysexy is een concreet werkboek waarin de auteur je bovenal wilt inspireren om een krachtig deelnemer aan je eigen genezing te worden. Als je een speelse en funky schrijfstijl weet te waarderen, dan zal dit boek je ongetwijfeld bevallen. Ben je geen fan van hip of ondeugend taalgebruik, ook dan vind je in dit boek beslist wat bruikbare inspiratie. Via de link www.bol.com/nl/p/crazy-sexy-passievol-overleven-met-kanker/1001004006829116/ kan je op 'inkijkexemplaar' klikken. Je krijgt dan een paar voorbeeldpagina's uit het boek te zien.

Voor wie Engels begrijpt, loont het misschien ook om het boek 'Crazy Sexy Cancer Tips' op te zoeken. Dat boek is niet vertaald in het Nederlands. Een recensie over dit andere boek van Kris Carr vind je op www.olijf.nl/publicaties/boekensteun/_pid/content1/_rp_content1_elementId/1_412098

Overige bronnen:

- www.tipsbijkanker.nl/
- <http://www.kanker.be>
- <http://www.tegenkanker.be>
- www.pinkribbonboezemvriendinnen.be/category/inspireren-2/tips-tricks/
- www.think-pink.be/move
- <http://cancer.ucsd.edu/coping/resources-education/Pages/patient-tips.aspx>
- <http://www.kankerinbeeld.nl/>

Nuttige telefoonnummers:

