



Driemaandelijks magazine voor mensen met kanker en naasten

Mathias leeft al achttien jaar zonder maag

'Blij dat ik nog volop van eten kan genieten'

DE KRACHT VAN LEEFSTIJL

Andries: 'Tijdens de chemo begon ik elke dag met een wandeling'

LIA EN HAAR HARTSVRIENDIN

'Karin wist precies wanneer ik een extra aanmoediging kon gebruiken'

EXTRA

Activiteitenagenda
voor mensen met
kanker en naasten



De mooiste/ moeilijkste tijd van het jaar

Wat vind je het mooist aan het einde van het jaar en het begin van het nieuwe? Voor veel mensen is dat het samenzijn. De extra aandacht voor elkaar. Bewust tijd vrijmaken voor familie en vrienden, en vieren.

Maar hoe vier je feestdagen als je uitgeput bent van je kankerbehandeling, als eten door neveneffecten of een operatie een hele opgave is, als je geliefde in het ziekenhuis ligt, als je er alleen voor staat of als je iemand verloren hebt? Het is begrijpelijk dat je dan misschien niet toekomt aan cadeautjes kopen of een feestmaal op tafel toveren.

Je hebt alle redenen om te passen voor feestactiviteiten. Of je kunt een kleinere bijeenkomst plannen, een familiediner uitstellen, vragen dat mensen gespreid langskomen op een ander moment. Leg jezelf vooral geen druk op: iedereen begrijpt dat feesten en vieren voor jou en de mensen rond jou nu misschien moeilijk zijn. Maar als je graag foute kerstmuziek draait: vooral doen als je daar zin in hebt!

Ik wens je in ieder geval veel armen om je schouder, kaartjes, warme woorden en bezoeken.

Voor wie zijn hart wil luchten: ook eind december en begin januari zit onze Kankerlijn klaar met een luisterend oor. In de ziekenhuizen nemen onze zorgvrijwilligers zoals gewoonlijk de tijd voor een goeie babbel.

Een hoopvol 2026 en mooie momenten rond oud en nieuw!

Griet Van de Walle, hoofdredacteur

Info? Kankerlijn.be
komoptegenkanker.be/zorgvrijwilligers

leven

Lees dit magazine ook op allesoverkanker.be/leven

04

Mathias Crols leeft al achttien jaar zonder maag
‘Blij dat ik nog volop van eten kan genieten’



07

Negen lessen die Sofie De Pril van haar kanker leerde
‘Ik heb mezelf beloofd om van mijn kankerverhaal iets interessants te maken’



10

Schouder aan schouder

Lia Claes en haar hartsvriendin Karin Warnant
‘Karin wist precies wanneer ik een extra aanmoediging kon gebruiken’



15

Dr. Christel Fontaine over de kracht van leefstijl tijdens en na kanker
‘Ook voor wie kanker heeft, loont het om regelmatig te bewegen en gezond te eten’



Leven is het driemaandelijks magazine van Kom op tegen Kanker vzw voor mensen met kanker en naasten - allesoverkanker.be/leven. KBO: 0442 528 054. RPR: Nederlandstalige OR Brussel. Rekeningnummer: BE03 4886 6666 6684. **Verantwoordelijke uitgever:** David Vansteenbrugge, Koningsstraat 217, 1210 Brussel. **Hoofdredactie:** Griet Van de Walle. **Eindredactie:** Frederika Hostens. **Kernredactie:** Chris Heremans, Frederika Hostens, Griet Van de Walle en Karen Vandenplas. **Werken verder mee aan dit nummer:** Tine De Blaere, Liesbet De Vuyst, Annick Deckers, Frieda Joris, Tessa Kerre en Catherine Verguts. **Foto voorpagina:** Joost Joossen. **Lay-out:** Griet Wittoek. **Conceptadvies:** Bold & pepper. **Druk:** Van der Poorten. **Adviesraad:** Caroline Andries, Jasmine Andries, Els Baetens, Catherine Baillon, Sabien Bauwens, Alain Bols, Jan Demol, Hajar El Jaouhari, Christel Fontaine, Rita Heeb, Ingrid Jacobs, Bieke Maes, Veerle Meuleman, Kristof Muylaert, Sonia Rademaekers, Milan Roex, Sylvie Rottey, Mia Slabbaert, Laura Standaert en Angelique Verzelen. *Leven* wordt gedrukt op chloorvrij gebleekt papier. De teksten en afbeeldingen in dit magazine worden door auteursrechten beschermd. Als je ze wilt overnemen, moet je eerst toestemming vragen aan Kom op tegen Kanker. KBC is de trouwe partner van Kom op tegen Kanker.

18

Lisenka Dekaezemaeker leeft met ernstige beperkingen na kanker
'Mijn grootste frustratie is dat ik niet alleen voor mijn zoontje kan zorgen'



21

De uitlaatklep van

Veerle Heymans

'Al breiend vergeet ik dat ik moe ben'

En verder

13 De Kankerlijn

Radioligandtherapie – Ghosting bij kanker

17 Vijf vragen over

eten en drinken tijdens chemotherapie

22 Vizier

Reacties in de media en onze mailbox

23 Column

Over poëziepillen en voorleesinfusen, en ook een beetje afscheid

24 Nieuws

Kom op
tegen Kanker

Een gratis abonnement? Zie p. 24



'Die avond koos ik bewust voor een plaats onder de spiegel. Mijn vrienden mochten naar zichzelf kijken. Ik liever even niet.'

Frieda Joris, journalist en auteur, kreeg in het najaar van 2000 borstkanker. Ze schrijft voor *Leven* vier keer per jaar deze column.

Foto: Joost Joossen

Drink - geen - rode wijn

De derde week na een nieuwe chemodosis voelde ik me telkens weer bijna de oude. Bescheiden haarstoppeltjes, geen last van maag of darmen en minder moe dan de veertien dagen voordien. Het was mijn afspraak-week en als ik op restaurant niet voor de spiegel zat, kon ik voor mezelf de schone schijn hoog houden. Want waarom hangen er zoveel spiegels in zo'n etablissement? Om het groter en ruimer te doen lijken maar zeker ook omdat de gasten, meestal netjes opgemaakt en uitgedost, er zichzelf in kunnen bewonderen. Kankerpatiënten vormen op die regel een uitzondering. Na een reeks infusen blijven de huid grauw en de ogen flets en een prachtige pruik en knalrode lippenstift helpen maar gedeeltelijk. Ziek is ziek, ook al voel je de levenslust op zulke momenten weer even zachtjes borrelen.

Ik vermeed dan ook liever een confrontatie met mijn deplorabele toestand want ik voelde me goed, enfin, laten we zeggen: beter dan de twee weken voordien. Ik had zelfs honger en goesting terwijl ik wel besepte dat het vlees weer naar karton zou smaken en de soep gelijkenissen zou vertonen met afwaswater. Want ook dat is wat chemo met een mens doet. Het onsmakelijke kwaad bestrijden, maar ook het smakelijke goede vernielen. Een tijdelijk probleem in mijn geval, maar leuk is anders.

Die avond had ik dus bewust voor een plaats onder de spiegel gekozen, met zicht op mijn vrienden en de zaal. Zij mochten naar zichzelf kijken. Ik liever even niet. Ik bestelde een 'graangevoerde gegrilde Australische ribeye' met salade en frieten en het water kwam me al in de mond met de menukaart nog in de hand. Ik herinnerde me hoe me dat vroeger smaakte en al had

ik ditmaal bescheidener verwachtingen, het genot op voorhand was al de helft van het plezier. En dan was er de wijn ...

Vriend J. is een kenner. Hij zette zijn bril recht en stelde de leek die ik ben de simpele vraag: 'Wit of rood?' 'Rood' zei ik. Het werd een Chianti Classico Riserva gemaakt van de sangiovesedruif. Het jaar ben ik vergeten, ik zei het al: ik ben een leek. Maar ik besepte dat het lekker ging zijn en een hele verademing na al de cola die ik dagelijks op doktersadvies dronk om niet misselijk te worden.

Ik wou dat het nog eens smaakte alsof een engeltje op mijn tong pieste. Ik walste de donkerrode wijn in het glas, zoals J. me ooit geleerd had. Ik probeerde, met weinig succes, de vrijgekomen geur op te snuiven. Liet de eerste slok ronddraaien in mijn mond terwijl ik lucht inzoog om de aroma's op te vangen. Helemaal volgens de regels dus en het engeltje bleek ondanks alles toch op het appel.

De wijn smaakte heerlijk, al kan het ook deels aan het contrast met de limonade te wijten zijn. Halverwege de maaltijd merkte ik wel dat ik soms raar werd bekeken, maar dat gebeurde nog dezer dagen. Pas later, in de autospiegel, ontdekte ik waarom. Mijn lippen zagen paarsblauw, mijn hele mond was verkleurd, tanden en tong inbegrepen. Bepaalde stoffen in de rode wijn en een te droge mond na de chemo bleken bij mij geen goede combinatie. Maar het had gesmaakt, en dat was het belangrijkste.

Lees op pagina 17 vijf vragen en antwoorden over wat eten en drinken tijdens chemotherapie.

Mathias Crols

44 jaar
Papa van Chloë (18)
Gefascineerd door mode
Trekt er graag op uit met
de elektrische fiets

‘Na mijn behandeling was
ik lang zoekende.’

MATHIAS CROLS LEEFT AL ACHTTIEN JAAR ZONDER MAAG

‘Blij dat ik nog volop van eten kan genieten’

Achttien jaar geleden kreeg Mathias Crols (44) maagkanker. In zijn geval betekent dat ook: achttien jaar leven zonder maag. Hij prijst zich gelukkig dat hij nog alles kan eten, al liet de ziekte onmiskenbaar sporen na. ‘Ik zou graag met lotgenoten praten voor wie het ook lang geleden is. Gewoon om te kunnen vragen: wat heeft kanker met jouw leven gedaan?’

Tekst Annick Deckers | Foto Joost Joossen

Als we bij Mathias aankomen, staat er een kookprogramma van Njam op. ‘Ik kan daar uren naar kijken’, lacht hij. ‘Ik hou heel erg van eten en ben gelukkig dat ik daar nog volop van kan genieten.’

Als tweejarige werd Mathias samen met zijn tweelingbroer uit India geadopteerd. Zijn ouders, die vandaag nog altijd zijn rots in de branding zijn, draagt hij op handen. ‘Ze deden alles voor ons, mijn broer en ik kwamen nooit iets tekort.’ Op zijn 27ste, zijn dochtertje was nog maar vier maanden oud, haalde een grote tumor in zijn maag zijn leven en dat van zijn toenmalige vriendin drastisch overhoop.

Mathias zou eerst chemotherapie en daarna een operatie ondergaan. Maar toen uit verdere tests bleek dat de kanker zich bijna in stadium vier bevond, werden die plannen inderhaast bijgesteld. Hij werd meteen geopereerd, waarbij zijn maag samen met een aantal lymfeklieren volledig verwijderd werd. Daarna volgden alsnog twee zware chemokuren. ‘Zeker op die leeftijd was dat heftig. Maar het meest had ik verdriet om mijn dochtertje Chloë en mijn ouders. Ik wilde niet dat mijn kind zonder vader zou opgroeien en vond het erg dat mijn ouders dat allemaal moesten meemaken.’

Medisch mirakel

De ingrijpende operatie had en heeft blijvende gevolgen. ‘Na de ingreep leefde ik een zestal maanden op versterkende drankjes van bij de apotheker. Daarna mocht ik geleidelijk op normale voeding overschakelen, wel in kleine porties

gespreid over de dag. Vanaf toen ging het stap voor stap beter en na enkele jaren kon ik weer alles eten. Pizza, chocomousse, eieren, groente, koteletten, een kilo mosselen ...: het gaat allemaal probleemloos binnen. Wel krijg ik tweemaandelijks een inspuiting met vitamine B12 en jaarlijks een infuus met ijzer, om geen tekorten op te lopen. Ik besef dat ik mezelf gelukkig mag prijzen. Mijn vader noemt mij een “medisch mirakel”.

‘Ik moet wel uitkijken voor darmobstructies. Bij mij gaat het voedsel rechtstreeks van mijn slokdarm naar mijn dunne darm en er is geen maag meer om het eten fijn te kneden. Door een voedselprop van onvolgende gekauwd of vezelrijk eten of door vergroeiingen na de operatie kan mijn darm verstopt raken. Kort na mijn behandeling maakte ik dat twee keer mee. De eerste keer was er een operatie nodig. Dat was ontzettend pijnlijk. Gelukkig is het sindsdien nog maar een enkele keer gebeurd en toen was het op te lossen met medicatie.’

Heel mager

‘Een ander gevolg van de ingreep is dat ik heel mager ben, 53 kilo bij een lengte van 1 meter 75. Ik heb alles geprobeerd om wat struiser te worden, maar er komt geen gram bij. Daar heb ik het nog altijd moeilijk mee, want ik hecht veel belang aan mijn uiterlijk. Ik probeer het wat te verbergen met mijn kleding, maar toch. Ik sta er elke dag mee op. Soms ben ik jaloers als ik op televisie een BV zie die wel breed en gespierd is. Mijn vader wijst me er dan op dat die er na een zware kankerbehandeling

ook wel anders had uitgezien. Daar heeft hij natuurlijk gelijk in.’

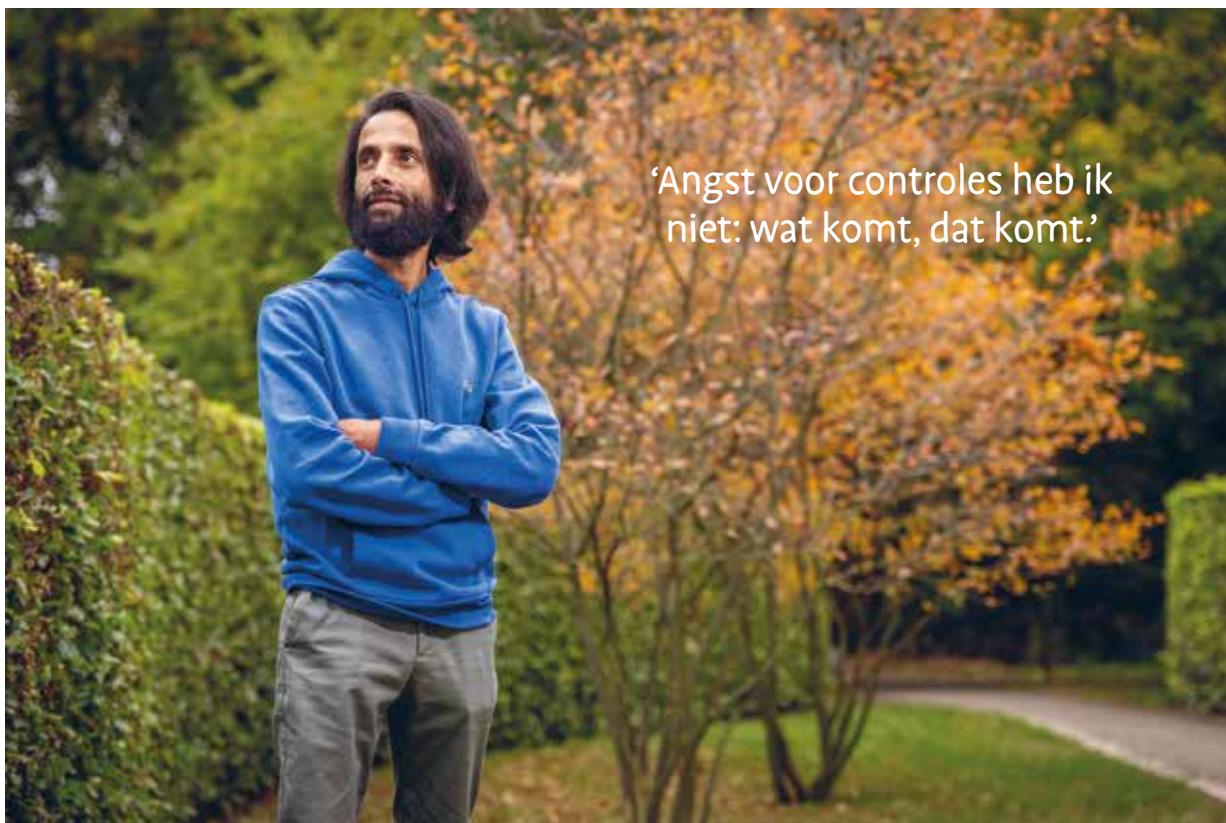
‘De eerste jaren na mijn behandeling was ik heel erg zoekende. Fysiek was ik niet meer de oude, en ook mijn geheugen is sinds de chemotherapie niet meer hetzelfde. Als je mij nu iets vertelt, is de kans groot dat ik het straks vergeten ben. Ik was destijds dan ook bang dat geen enkele werkgever me nog zou willen, ik vroeg mij af wat ik nog aan moest met mijn leven. Op de duur kreeg ik depressieve gedachten. Een tijd lang nam ik antidepressiva. Met de hulp van een VDAB-trajectbegeleider vond ik uiteindelijk een job bij een grote supermarktketen. Ik sta elke ochtend om half vijf op en werk van zes tot half twaalf. Het werk is fysiek best vermoeiend. Ik doe het toch maar, denk ik vaak.’

‘Wel heb ik qua werkrooster een uitzondering moeten vragen, in die zin dat ik nooit met de late ploeg sta. In dat geval eet je je avondeten tijdens de werkuren, en dat ligt voor mij moeilijk. Doordat ik geen maag heb, verteert het voedsel bij mij immers veel trager. Daarom moet ik het na het eten even rustig aan doen. Doe ik dat niet, dan riskeer ik dumpingklachten (zoals misselijkheid, buikkrampen en een bloeddrukval, ontstaan als de darm te veel voedsel ineens moet verwerken, red.). Ik heb dat besproken met de externe preventiedienst en sindsdien werk ik altijd in de vroege ploeg.’

Trots op dochter

Mathias toont trots een foto van zijn dochter op zijn gsm, troont me daarna mee





'Angst voor controles heb ik niet: wat komt, dat komt.'

» langs de ingekaderde foto's van haar in het appartement. Toch verliep ook het ouderschap anders dan hij had gewild. 'Toen ik ziek werd, hebben mijn toenmalige schoonouders de zorg voor ons dochtertje overgenomen. Uiteindelijk hebben zij haar grotendeels opgevoed. Dat was in haar belang, maar ik worstel er soms nog mee dat het allemaal zo is gelopen. De moeder van mijn dochter is helaas heel jong overleden, aan corona. Ik zal haar eeuwig dankbaar blijven omdat ze mij tijdens mijn behandeling door dik en dun heeft gesteund.'

'De jaren na mijn behandeling ging ik vaak op controle en kreeg ik regelmatig scans, maar tegenwoordig laat ik alleen nog mijn bloed nakijken bij de huisarts. Zolang ik me goed voel en de bloeduitslagen normaal zijn, ga ik ervan uit dat alles in orde is. Angst voor die controles heb ik niet. Ook de eerste jaren na mijn diagnose ben ik daar altijd nuchter in geweest. Wat komt, dat komt. Het heeft geen zin om nachtenlang wakker te liggen. Wel heb ik me destijds laten testen in een centrum voor menselijke erfelijkheid (zie "Meer info" hiernaast, red.), maar niets wees erop dat mijn kanker erfelijk is.'

Lotgenoten gezocht

'Destijds had ik veel aan lotgenotencontact. Ik ging regelmatig langs in een inloophuis van wat toen nog de Vlaamse Liga tegen Kanker heette (nu Kom op tegen Kanker, red.). Daar voelde ik me altijd heel

warm onthaald en had ik fijne gesprekken met andere kankerpatiënten, ook al waren die allemaal een pak ouder.'

'Vandaag zou ik het fijn vinden om mensen te ontmoeten die net als ik lang geleden kanker hebben gehad. Gewoon om wat te praten en te horen hoe hun leven na de kanker verlopen is. Ik sta er zeker ook voor open om te praten met patiënten die op dit moment doormaken wat ik heb doorgemaakt. Zodat ze met eigen ogen kunnen zien dat je ook zonder maag een normaal leven kunt leiden. Misschien kan ik als vrijwilliger wel iets betekenen voor andere kankerpatiënten.'

'Ik ben vandaag fier op waar ik sta. Ik heb een vaste job, woon in een mooi appartement en heb een goede band met mijn dochter en mijn familie. Af en toe gun ik mezelf dure spullen, omdat ik besef: je moet in het nu leven. Fysiek kan ik best veel aan, wat in mijn situatie niet van-

Begeleiding door oncodiëtist

Een stuk van de maag of de volledige maag wegnemen, is een ingrijpende operatie. Een van de gevolgen is dat je sneller een verzadigd gevoel krijgt en vaker kleine beetjes moet eten. Vraag je behandelend artsenteam bij welke diëtist je terecht kunt voor voedingsadvies op maat of zoek naar een diëtist die ervaring heeft met mensen met kanker op oncohulp.be.

zelfsprekend is. Natuurlijk was het fijner geweest als ik mijn maag nog had gehad, maar dan was ik er nu niet meer geweest. Na alles wat ik heb meegemaakt, voel ik me sterk. Ik zeg vaak tegen mezelf: als je kanker hebt overwonnen, kun je alles overwinnen.'

+ Meer info

- **Diagnose en behandeling maagkanker:** allesoverkanker.be/maagkanker
- **Kanker en erfelijkheid:** allesoverkanker.be/kanker-en-erfelijkheid
- **Werk en kanker:** allesoverkanker.be/werkhervatting-en-kanker
- **Lotgenotencontact voor mensen met maagkanker:** allesoverkanker.be/lotgenotengroepen > doelgroep 'Maagkanker' of de online community op kanker.nl > gespreksgroep 'Maagkanker'

Je reactie op dit artikel is welkom, zie pagina 22.

NEGEN LESSEN DIE SOFIE VAN HAAR KANKER LEERDE

'Ik heb mezelf beloofd om van mijn kankerverhaal iets interessants te maken'

Sofie De Pril

36 jaar
Sociaal werker
Mama van Amarante en Anemone
Houdt van de natuur

In december 2023 kreeg Sofie De Pril te horen dat ze borstkanker had. Ze was toen 34, haar dochters 6 en 8. Om haar omgeving op de hoogte te houden, startte ze een WhatsAppgroep. Die was bedoeld voor droge updates, maar al snel schreef Sofie niet alleen om te informeren. 'Schrijven is een vorm van traag denken en hielp me stilstaan bij mijn kanker en het leven.' Ze deelt hier negen zinnen uit haar boek *Leven is de enige wet die ik erken*, negen lessen die ze van kanker leerde.



Tekst Liesbet De Vuyst | Foto Filip Claessens

‘Ik heb er vrede mee dat het leven ooit stopt. Alleen nu nog niet. Als alleenstaande moeder weet ik dat mijn kinderen me nodig hebben.’

» ① *Angst voor de dood maakt mijn leven levendiger.*

‘Ik heb nooit gerookt, dronk zelden alcohol en gaf 4,5 jaar borstvoeding. Borstkanker? Dat zou me nooit overkomen. En toch kreeg ik die diagnose. Heel even was er wat verontwaardiging. Waarom ik? Maar op zo’n vraag is er geen antwoord. Ze leidt alleen maar tot eindeloze piekergedachten en daar ben ik niets mee. Dus stel ik me die vraag niet meer. Veel verdriet had ik wel. En doodsangst. Want ook al was de kanker niet uitgezaaid en kreeg ik te horen dat ik kon genezen, ik was bang om vroegtijdig te sterven. Ik heb er vrede mee dat het leven ooit stopt. Alleen nu nog niet. Als alleenstaande moeder weet ik dat mijn kinderen me nodig hebben. Mijn wil om te leven is sterker dan ooit. Ik voel het in kleine dingen. Als mijn dochters en ik in een tweedehandswinkel juichen bij een onverwachte vondst, denk ik: dit wil ik vaker meemaken. Van bij het begin heb ik mezelf beloofd om van mijn kanker verhaal iets interessants te maken.’

② *Door iets mee te maken, word je wijzer. Zo kon mijn eerste chemo niet snel genoeg komen.*

‘Ik noem mezelf niet wijs, maar een hang naar wijsheid heb ik wel. Niet de wijsheid die je uit boeken haalt, wel die die het leven je aanreikt. Het klinkt misschien vreemd, maar ik heb uitgekeken naar mijn chemokuur. Vooral omdat ik zo de eerste mokerslagen aan mijn tumor kon uitdelen. Maar ook een stuk uit nieuwsgierigheid: hoe zou mijn lichaam op die behandeling reageren? Later zie ik mezelf al zitten als

oude vrouw met enkele kleinkinderen op mijn schoot. Ze stellen vragen. Vanuit mijn eigen ervaring hoop ik ze bruikbare antwoorden te kunnen geven. Mijn kanker heeft me in dat opzicht zeker een stukje levenswijsheid bijgebracht.’

③ *Mijn vrouwelijkheid zit in mijn hoofd, niet in mijn borsten of lang haar.*

‘Ik was altijd trots op mijn haar en kaal worden vond ik moeilijk. Toen ik een pruik kocht, kreeg ik er meteen een knipafspraak bij. Standaardprocedure. “Beter te vroeg dan te laat”, zei de verkoopster. Maar ik wilde geen te vroeg of te laat, ik wilde knippen wanneer ik er klaar voor was. Dus annuleerde ik de afspraak en stelde mijn kinderen voor om kappertje te spelen. Ze lieten al hun creativiteit op mijn haardos los en knipten de gekste kapsels. Pas ’s avonds toen ze in bed lagen, haalde ik de tondeuse boven. Ik heb nog dagen op dat fijne moment met ons drieën geteerd waardoor het verdriet met vertraging binnenkwam. Vreemd genoeg vond ik de dubbele borstamputatie minder moeilijk. Misschien omdat borsten minder zichtbaar zijn en ze al hun nut bewezen hadden door mijn twee dochters helpen groot te brengen? Hoe dan ook, ik heb me nooit minder vrouw gevoeld. Niet met een kaal hoofd, niet zonder borsten. En dat is een opluchting. Vrouwelijkheid zit in je hoofd. Vrouw, dat ben je gewoon.’

④ *Veel van wat me ooit gelukkig maakte, is er nu nog altijd. Intensier zelfs en van meer nabij.*

‘Ik ben geen gelukzoeker. Voor mij is geluk iets dat ontstaat uit wat je doet. Vooral wanneer je iets doet samen met anderen en met liefde. En precies dat was er volop tijdens mijn ziekte: liefde, verbinding, zorgzaamheid. Ik kon absoluut nog gelukkig zijn. Misschien zelfs meer dan ooit, want ik beseft hoe goed omringd ik was. Buitenstaanders denken vaak dat ziek zijn alleen kommer en kwel is, maar er was ook veel ruimte voor humor en lichtheid. Vroeger waren kanker en de dood zwaar beladen woorden. Nu neem ik ze zonder nadenken in de mond. Het zijn bespreekbare onderwerpen geworden. Niet alleen voor mij, ook voor de mensen dicht bij mij.’

⑤ *Kabouters bestaan echt.*

‘Veel mensen voelen zich onwennig bij een kankerdiagnose, maar willen graag iets betekenen. Zo richtten mijn neef en enkele vrienden spontaan de groep *Sofies tuinkabouters* op om mijn grote tuin te helpen onderhouden. In navolging daarvan ontstonden ook *Sofies keukenkabouters*. En een vriendin van mij kwam iedere vrijdag poetsen. Hulp aanvaarden vond ik nooit vanzelfsprekend. Nog meer dan me te helpen met klussen, hebben al die mensen mij geleerd om hulp te ontvangen. En dat is een gigantisch cadeau. We denken vaak dat we iets moeten terugdoen. Maar zo werkt het niet. Soms krijg je hulp, dan weer geef je ze. En dat hoeft niet per se aan dezelfde persoon of op hetzelfde moment te zijn.’

⑥ *Wat me eerst sluipend afgenomen werd, komt daverend terug.*

‘De impact van mijn behandeling voel ik nog elke dag. Maar elke stap vooruit maakt me blij. Toch verwacht ik niet dat ik nog ooit de oude word. Dat hoeft ook niet. We leven in een samenleving waarin alles snel moet gaan. Maar achteraan lopen



Win dit boek!

Sofies WhatsAppberichten zijn gebundeld in het boek *Leven is de enige wet die ik erken* en vormen ook de basis voor de gelijknamige theatervoorstelling. Kom op tegen Kanker mag van uitgeverij Otheo Books vijf exemplaren van Sofies boek verloten onder de lezers van *Leven*. Wil je kans maken op een gratis boek? Stuur dan voor 1 februari 2026 een mail met je naam en volledig postadres naar boek@komoptegenkanker.be. Meer info over de theatervoorstelling vind je op sofiedepriil.be/#theater.



‘Buitenstaanders denken vaak dat ziek zijn enkel kommer en kwel is, maar er was ook veel ruimte voor humor en lichtheid.’

heeft ook zijn waarde. Je ziet meer als het wat langzamer gaat. Zo ben ik begrijpender, empathischer geworden. Ik herinner me kort na mijn operatie dat ik een potje pudding uit het winkelrek wilde nemen, maar door mijn beperkte mobiliteit liet ik het vallen. Het spatte open op de vloer. Ik dacht: hoe redden oudere mensen zich als ze er alleen voor staan? Toen begreep ik plots waarom mijn oma haar boodschappen aan mijn oom overlaat. Empathie is belangrijk. En traagheid helpt om die te ontwikkelen. Ik wil niet meer terug naar het tempo van vroeger.’

⑦ *Ganzen houden het gras ook kort.*

‘Mijn ziekte heeft mij leren omgaan met mijn beperkingen en mij uitgenodigd om dingen te herdenken. Ik kan bijvoorbeeld zelf mijn haag niet meer scheren. Zo’n snoeischaar is te zwaar en ik kan mijn armen niet hoog genoeg opheffen. Dat is lastig. Ook het gras maaien vraagt te veel energie. Maar ik heb me op een wachtlijst gezet voor tuinhulp. Weldra ben ik aan de beurt. Die slordige haag, dat hoge gras, het is maar een fase. Positief zijn zit in mijn natuur. Ik kan vrede vinden in het moeilijke.’

⑧ *Een kankervrij lichaam geeft geen kankervrij leven.*

‘Mijn diagnose heeft me doen beseffen dat het leven heel broos is, dat alles plots kan veranderen. In mijn onderbewustzijn leeft dat blijkbaar, want ik heb vaak nachtmerries. Ik zie kanker als een levenspartner. En hoewel hij geen gemakkelijke partner is en hij me erg gekwetst heeft, zal ik nooit van hem kunnen scheiden. Ik heb me daarbij neergelegd. Om een gezonde relatie te kunnen hebben, is het belangrijk dat hij niet alle ruimte inneemt. Wellicht zal relatietherapie af en toe nodig zijn.’

⑨ *Er is een breuklijn in mijn leven ontstaan. Er zal altijd een voor en een na zijn.*

‘In mijn kankerjaar heb ik nooit het gevoel gehad dat mijn leven *on hold* stond. Ik was er mij van bewust dat elke minuut die ik in het ziekenhuis was, zich in toekomst zou omzetten. Dat er een voor en na is, erken ik wel. Ik zit nu in de na-periode en dat is een mooie tijd. Er gebeurt veel goeds. Weer naar een concert, weer op vakantie naar zee, weer het haar uit mijn ogen kunnen wrijven. Ik ben blij als een klein kind met al die eerste keren.’

Meer info

- **Diagnose en behandeling borstkanker:**
allesoverkanker.be/borstkanker
- **Psychologische begeleiding bij kanker:**
allesoverkanker.be/psychologische-begeleiding
- **Met kinderen praten over kanker:**
allesoverkanker.be/met-kinderen-praten-over-kanker
- **Lotgenotencontact voor mensen met borstkanker:**
allesoverkanker.be/lotgenotengroepen > doelgroep ‘Borstkanker’
of de online community op kanker.nl > gespreksgroep ‘Borstkanker’

Je reactie op dit artikel is welkom, zie pagina 22.

LIA CLAES EN HAAR HARTSVRIENDIN KARIN WARNANT

‘Karin wist precies wanneer ik ee kon gebruiken’

Lia en Karin wonen meer dan 120 kilometer van elkaar en zien elkaar daardoor slechts enkele keren per jaar. Toch lijdt hun vriendschap niet onder de afstand. Integendeel: toen Lia vorig jaar eierstokkanker kreeg, zochten de twee vaker contact. Ze hadden diepgaande gesprekken, maar er was ook ruimte voor plezier. Het mooiste souvenir aan die kankerperiode is de ludieke fotoshoot die ze samen maakten met Lia voor en Karin achter de lens.

Tekst Liesbet De Vuyst | Foto Lieven Van Assche en Karin Warnant

‘Karin adviseerde me om telkens een andere vriendin mee te nemen naar de chemotherapie en ze bood ook meteen zichzelf aan.’

Karin: ‘Lia en ik groeiden op in Landen. We zagen elkaar op school en in de scouts, maar echt goede vriendinnen werden we pas vanaf ons twintigste. Toen Lia naar Brugge en later naar Gent verhuisde, hield de vriendschap stand. We zien elkaar gemiddeld vier keer per jaar. Meestal komt Lia enkele dagen naar Landen. Ze logeert bij mij, krijgt een sleutel en mag doen alsof ze thuis is. Dat lukt haar prima. Het gebeurt wel eens dat ik moet werken tijdens haar verblijf. Maar omdat Lia hier haar roots en oude vriendenkring heeft, verveelt ze zich nooit. We doen uiteraard ook dingen samen: een uitstapje maken of gezellig koken. Soms hebben we helemaal geen plannen. Hoe dan ook: saai is het nooit als we samen zijn, gezellig altijd.’

Lia: ‘Een van de laatste keren dat ik bij Karin verbleef, zal ik nooit vergeten. Het was bij haar dat ik plotseling een bloeding kreeg. Dat was me sinds de menopauze nog nooit overkomen en ik was meteen ongerust. Ik had ook al een tijdje buikpijn en voelde dat er iets niet klopte. Enkele weken later had ik een afspraak bij de gynaecoloog.’

Karin: ‘Toen Lia me vertelde dat er eierstokkanker bij haar was vastgesteld, bekeek ik onmiddellijk hoe ik haar vanop afstand kon helpen. Ik zou vooral mentale

steun bieden. Als grote babbelaar nam ik me in eerste instantie voor iets vaker mijn mond te houden. Ik zou meer luisteren en mijn eigen zorgen parkeren.’

Stalker

Lia: ‘Typisch Karin: altijd georganiseerd en met een plan klaar. Toen ik na mijn operatie een chemobehandeling moest ondergaan, was ik van plan om mijn dochter telkens mee te vragen naar het ziekenhuis. Maar Karin raadde me dat af. “Laat je dochter vooral je dochter blijven en niet je assistent worden.” Ze adviseerde me om telkens een andere vriendin mee te nemen en ze bood ook meteen zichzelf aan. Ik nam haar advies ter harte en kreeg meer aanbiedingen dan er chemo's waren. Dat wisselende gezelschap deed me inderdaad deugd. Karin haar tips waren altijd zinvol.’

Karin: ‘Tja, wie ben ik om advies te geven? Zelf heb ik gelukkig nooit kanker gehad. Maar in mijn familie- en vriendenkring zijn er wel heel wat mensen die het mee-maakten. Wat ik bij hen zag en hoorde, gaf ik door aan Lia.’

Lia: ‘Tijdens mijn behandeling belde Karin vaak. Dan nam ik op en zei ze lachend: “Hier is je stalker weer.” Zo heb ik dat nooit ervaren, integendeel. Ik verbaasde me

erover hoe goed ze mijn behandelings-traject volgde. Ze wist wanneer ik beter met rust gelaten werd of wanneer ik een extra aanmoediging kon gebruiken. Dat Karin helemaal mee was met mijn agenda maakte me blij. Mijn leven stond *on hold*, maar dat van anderen niet. En toch was er ruimte om aan mij te denken.’

Olifant in de kamer

Karin: ‘Wat ik zo bewonderde aan Lia is dat ze zich nooit in zelfmedelijden wentelde. Ze kon ook makkelijk over haar kanker praten. De spreekwoordelijke olifant in de kamer was er nooit. Daardoor konden we alles benoemen: ik mocht vragen naar haar angsten en donkerste gedachten zonder bang te zijn iets verkeerd te zeggen.’

Lia: ‘Ik vind het niet erg om over mijn ziekte te praten. Zelfs na tientallen keren lucht het me nog steeds op mijn verhaal te doen. Dat luisterende oor van Karin heb ik dan ook erg geapprecieerd. Maar Karin was veel meer dan dat. Zonder me op te hemelen, kon ze heel concreet mijn sterktes benoemen en dat hielp mij om door te gaan. Karin is ook een en al vitaliteit. Tijdens mijn behandeling voelde ik me vaak uitgeput, maar haar tomeloze energie werkte aanstekelijk.’

n extra aanmoediging



Lia Claes

62 jaar
Woont in Gent
Houdt van fotografie
en wandelen

Karin Warnant

61 jaar
Woont in Landen
Houdt van fotografie
en wandelen

‘Ik wilde voor Lia dat glas zijn dat halfvol is, zonder de ernst van haar ziekte te bagatelliseren.’

Karin: ‘Ik heb er altijd over gewaakt dat ik niet betuttelend zou overkomen. Tegelijkertijd wilde ik ook niet doen alsof Lia’s kanker best meeviel, dat zou respectloos geweest zijn. Toch wilde ik voor haar dat glas zijn dat halfvol is, zonder de ernst te bagatelliseren. Een beetje tegengewicht bieden vond ik belangrijk.’

Lia: ‘Hoewel mijn diagnose en maanden van behandeling lastig waren, waren er zeker ook lichtpuntjes. Ik was erg onder de indruk van de warmte, de betrokkenheid die je ervaart van familie, vrienden, kennissen en collega’s. Nooit eerder heb ik zo sterk gevoeld dat heel wat mensen mij graag zien. Ik was me daar niet van bewust of misschien wilde ik het gewoon niet geloven.’

Marie Antoinettekapsel

Lia: ‘Ook tijdens een zware periode van kanker oog blijven hebben voor de lichte aspecten van het leven. Die boodschap wilde ik graag doorgeven aan lotgenoten. Omdat ik gepassioneerd ben door fotografie, ontstond het idee om een





Lia: 'Normaal gezien ben ik nooit tevreden over foto's van mezelf, maar deze reeks vind ik echt geslaagd. De foto's illustreren mooi de evolutie van de ziekte.'

» ludieke fotoshoot te maken. Ik wilde mijn kale hoofd tonen, maar op een originele en vrolijke manier. Toen ik mijn idee aan Karin vertelde, reageerde ze meteen enthousiast.'

Karin: 'Ook in de slechtste periode van je leven ben je nog altijd meer dan je ziekte. Lia was voor mij tijdens haar behandeling ziek en vaak ongerust, maar daarnaast bleef ze wel de humoristische vrouw die ze altijd geweest is. En die fotoshoot bewees dat des te meer. Voor de foto's kwam ze een weekendje naar mij. Lia was klaar met haar behandeling en had net haar eerste

goede controle achter de rug. De sfeer was optimaal. We trokken ons terug in mijn geïmproviseerde fotostudio op zolder. Lia poseerde met allerlei attributen op haar hoofd, knalrode lippen en de gekste gezichtsuitdrukkingen. Tranen hebben we gelachen toen.'

Lia: 'Normaal gezien ben ik nooit tevreden over foto's van mezelf, maar deze reeks vind ik echt geslaagd. De foto's illustreren mooi de evolutie van de zieke Lia met kaal hoofd naar de Lia die haar kanker aanpakt en er probeert het beste van te maken. De laatste foto is een Lia met Marie Antoinette-

kapsel, toen nog met badschuim. Onder-tussen zijn we echt zover. Er staat weer haar op mijn kruin. Zo weelderig als mijn badschuimkapsel is mijn haardos nog lang niet, maar ik ben al heel blij met wat er is.'

Aan wie heb jij heel veel gehad, wie is jouw schouder tijdens je kankertraject? Mail kort je verhaal naar leven@komoptegenkanker.be, misschien kunnen we jou dan ook interviewen voor deze rubriek.



Karin: 'Ik nam me in eerste instantie voor iets vaker mijn mond te houden. Ik zou meer luisteren en mijn eigen zorgen parkeren.'

Meer info

- **Eierstokkanker:**
allesoverkanker.be/eierstokkanker
- **Lotgenotengroepen voor vrouwen met een gynaecologische kanker:**
allesoverkanker.be/lotgenotengroepen > doelgroep 'Gynaecologische kankers'
- **Online lotgenotencontact voor vrouwen met een gynaecologische kanker:**
o.a. de online community op kanker.nl > ervaringen van anderen > gespreksgroep 'Gynaecologische kanker'.

Je reactie op dit artikel is welkom, zie pagina 22.



Radioligandtherapie

**Wat is radioligandtherapie?
En is dat hetzelfde als radionuclide-
therapie?**

Radioligandtherapie (RLT) is een nieuwe behandeling die kankercellen van binnen-uit heel gericht bestraalt. Met een injectie brengt een arts een radioactief geneesmiddel (radioligand) in je bloed. Zo kunnen kankercellen over je hele lichaam in één keer van binnenuit bestraald worden. De behandeling bestaat meestal uit meerdere toedieningen, met een rustperiode van enkele weken tussenin.

Radioligandtherapie wordt in België momenteel toegepast en terugbetaald bij

bepaalde vormen van neuro-endocriene tumoren (NET) en prostaatkanker in een gevorderd stadium. Er lopen wereldwijd studies naar de toepassing van radioligandtherapie in combinatie met andere behandelingen, gebruik ervan bij vroegere stadia van de ziekte of toepassingen bij andere soorten kanker.

Radionuclidetherapie (RNT) of in het Engels *targeted radionuclide therapy* (TRT) is hetzelfde als radioligandtherapie. Een andere vaak gebruikte term is theranostiek, een samenvoeging van 'diagnostiek' en 'therapie'. Die term benadrukt dat voor en tijdens de behandeling de arts met een scan nagaat of de tumoren het radioactieve geneesmiddel voldoende opnemen. Nog een ander synoniem is moleculaire radiotherapie.

De specifieke vorm van radioligandtherapie bij neuro-endocriene tumoren heet PRRT (peptidereceptor-radionuclidetherapie). Bij prostaatkanker gaat het om PRLT (PSMA-radioligandtherapie).

De meeste mensen verdragen radioligandtherapie goed. Toch kun je bijwerkingen krijgen. Meld die meteen aan je behandelend arts. Die kan je zeggen hoe je er het best mee kunt omgaan. Soms schrijft de arts medicatie voor tegen de bijwerkingen.

Meer info:

allesoverkanker.be/definities/radioligandtherapie

Radioligandtherapie is op dit moment beschikbaar voor mensen met een gevorderde prostaatkanker of neuro-endocriene tumor.



Ghosting bij kanker

**Sinds ik kanker heb, hoor ik
van sommige vrienden niets meer.
Wat doe ik daarmee?**

Als iemand zonder uitleg plots alle contact verbreekt, spreken we van *ghosting*. De term werd populair met de opkomst van online dating. Spijtig genoeg krijgen ook mensen met kanker daarmee te maken. Het komt zelfs vrij vaak voor dat mensen op een bepaald moment tijdens of na hun behandeling een vorm van ghosting ervaren.

Als bij een vriend, familielid, collega, buur of kennis kanker is vastgesteld, haasten sommige mensen zich om contact te zoeken. Andere verdwijnen als het ware. Ze komen niet meer langs, spreken niet meer af, bellen je niet meer, reageren niet op je berichtjes of posts op sociale media, sturen je geen mails meer ...

Als de mensen van wie je niets meer hoort daar geen verklaring voor geven, vraag je je ongetwijfeld af wat je gedaan hebt om dat gedrag te veroorzaken. Je kunt je gekwetst en achtergelaten voelen, uitgerend in een levensfase waarin je de steun van anderen hard nodig hebt.

Enkele tips:

- Houd er rekening dat mensen die het contact mijden of verbreken meestal niet goed weten hoe te reageren. De kans is groot dat hun plotselinge verdwijning meer met hun eigen angsten te maken heeft dan met jou.
- Erken je pijn. Laat iemand op wie je dacht te kunnen rekenen je in de steek? Dan heb je het recht om je gekwetst te voelen.
- Zet negatieve gevoelens opzij zodat je je kunt concentreren op je herstel. Je kunt altijd op die gevoelens terugkomen als je je lichamelijk weer beter voelt.
- Geef aandacht aan de warmte en steun die je krijgt van mensen die wel met jou in contact blijven.

Stel je vraag of signaleer je probleem

We geven hier een antwoord op enkele van de meest gestelde vragen aan de Kankerlijn van Kom op tegen Kanker.

Voor een anoniem luisterend oor, deskundig advies of een bemoedigend gesprek:

- bel 0800 35 445 (elke werkdag van 9 tot 12 uur en van 13 tot 17 uur)
- mail op kankerlijn.be
- chat op kankerlijn.be (ma-vr 9-12u en 13-17u, wo ook 19.30-22.30u)
- maak op kankerlijn.be een afspraak om te videobellen

O.a. voor informatie over financiële hulp en andere sociale voorzieningen, thuiszorg, palliatieve zorg en over medische, psychologische en juridische aspecten van kanker.

De Kankerlijn hoort ook graag waar jij het moeilijk mee hebt als jij of iemand in je omgeving kanker heeft. Zo kan Kom op tegen Kanker problemen detecteren en waar mogelijk voor structurele oplossingen pleiten. Ook ideeën en suggesties om de zorg te verbeteren zijn welkom. Laat het ons weten!

Samenstelling: Frederika Hostens



De Kankerlijn van
Kom op tegen Kanker
kankerlijn.be - 0800 35 445

Laat iemand op wie je dacht te kunnen rekenen je in de steek? Dan heb je het recht om je gekwetst te voelen.

ANDRIES VAN HAUTHEM

'Tijdens de chemo begon ik elke dag met een wandeling'

Andries Van Hauthem (62) ging tijdens zijn kankerbehandeling elke dag wandelen en kroop langzaam weer omhoog uit een diep dal. 'Er bestaat geen korte weg, je moet alles opnieuw opbouwen. En dat lijkt te lukken. Weet je dat ik vanochtend 12 kilometer naar de controlearts fietste?'

Tekst Catherine Verguts | Foto Wannes Nimmegeers

Andries Van Hauthem ontdekte in december 2024 een knobbel onder zijn oksel. Eerst dachten de artsen aan een ontstoken klier, maar uit een PET-scan en biopsie bleek dat het lymfeklierkanker was. Tijdens de behandeling met chemotherapie voelde hij zich vaak leeg: hij kon niets

meer, had geen geduld meer. 'Ik maakte wel elke dag een wandeling. Dat ging eerst heel moeizaam. Zelfs als ik enorm traag wandelde, had ik weinig adem en een hoge hartslag. Maar het lukte me vrij snel om anderhalf uur te gaan wandelen in het tempo dat ik op dat moment aankon.'

Buiten in het groen

Soms wandelden vrienden of burens mee. Andries koos altijd hetzelfde rondje, door het natuurgebied in de buurt. 'Gewoon in het groen zijn, dat doet al veel. Ze zeggen ook dat bewegen helpt om de chemo door je lichaam te laten ronddraaien, dat het afvalstoffen afvoert.'

Na de middag had hij rust nodig. 'Dan moest ik echt gaan liggen. Wat heb ik toen veel naar muziek geluisterd. Ik heb ook echt veel geslapen, om te bekomen van alles.'

Andries Van Hauthem

62 jaar
Is behandeld voor lymfeklierkanker
Loopt al sinds z'n 15 jaar
Begint binnenkort opnieuw
te lopen met *Start to Run*

'De kinesisten van het onco-revalidatieprogramma weten perfect hoe ze het moeten aanpakken: ernstig, maar met een optimistische insteek.'

MEDISCH ONCOLOOG CHRISTEL FONTAINE

‘Ook voor wie kanker heeft, loont het om regelmatig te bewegen en gezond te eten’

Liters water

Andries paste ook zijn voeding aan: hij volgde het advies op om geen rauw vlees of rauwe groenten te eten (*niet bij elke kankerbehandeling nodig, zie p. 17, red.*) en zorgde ervoor dat hij voldoende eiwitten binnenkreeg. ‘Een chemokuur is niet het moment om op dieet te gaan’, lacht hij. Daarnaast dronk hij liters water en vermeed hij alcohol. ‘Ik wilde niets doen dat het genezingsproces negatief kon beïnvloeden. Alleen na het goede nieuws van de tweede PET-scan, toen bleek dat de kanker weg was, heb ik samen met mijn vrouw en dochter een glas champagne gedronken.’

Optimistische insteek

Toen de chemo erop zat, kwam er een moeilijk moment. ‘Het voelde alsof ik nog maar halfweg was. Tijdens de behandeling had ik een soort missie. En ineens valt dat doel weg. Gelukkig weten de kinesisten die het oncorevalidatieprogramma in het ziekenhuis (*zie kader op p. 16, red.*) begeleiden perfect hoe ze de revalidatie moeten aanpakken: ernstig, maar met een optimistische insteek.’

‘We starten met oefeningen om conditie en spierkracht opnieuw op te bouwen, zoals trainen op de loopband of werken aan de stabiliteit van de romp (*core stability*). Daarnaast focussen we op evenwicht, bijvoorbeeld door op matten te oefenen. En er is zelfs geheugentraining: dan moeten we bijvoorbeeld onthouden wat er werd gezegd. Het programma is heel gevarieerd, ze bieden allerlei dingen aan waarmee ik thuis ook aan de slag kan.’

Het sociale aspect ervan is ook belangrijk. ‘We zijn met een groepje van een tiental revaliderende kankerpatiënten. Alle plichtplegingen kunnen worden overgeslagen. Ik ben geen grote babbelaar, maar dat zijn gesprekken die deugd doen. Soms zeggen mensen iets dat blijft hangen. Zo zei een vriendin eens: “Je kunt nog veel, ook als je denkt dat je geen stap meer vooruit kunt.” En daar had ze gelijk in, dat is echt zo gebleken.’



Er is almaar meer wetenschappelijk bewijs dat bepaalde leefstijlgewoontes je kans op kanker verkleinen en andere die vergroten. Beïnvloeden sommige van die gewoontes ook het verloop van een kankerbehandeling en het herstelproces achteraf? *Leven* ging daarover in gesprek met Christel Fontaine, medisch oncoloog in UZ Brussel.

Tekst Frederika Hostens | Foto Joost Joossen

Het wetenschappelijk onderzoek naar de rol van leefstijl tijdens en na een kankerbehandeling staat nog in de kinderschoenen. ‘Tot nu toe is er vooral onderzoek gebeurd naar het effect van beweging’, vertelt dr. Fontaine. ‘Recent kwam daar ook de rol van voeding bij en intussen lopen er ook studies over de combinatie van beweging en bepaalde voedingsgewoontes.’

Wat maakt bewegen zo interessant voor wie in behandeling is?

Christel Fontaine: “Er speelt van alles mee. Een van de grootste troeven van bewegen is dat het je bloedcirculatie stimuleert en meer zuurstof naar je organen brengt. Als je medicijnen krijgt toegediend, verspreiden die zich dus beter in je lichaam. Dat geldt niet alleen voor chemotherapie, maar ook voor immunotherapie, doelgerichte therapie en hormoontherapie. Een andere grote troef is dat het je immuniteit verbetert. Die heb je hard nodig als je in behandeling bent voor kanker. Bewegen vermindert ook de extreme vermoeidheid waar veel mensen tijdens en na een kankerbehandeling mee worstelen. Ook belangrijk: bewegen stimuleert de aanmaak van gelukshormonen, waardoor je je beter gaat voelen en minder angst, stress en pijn ervaart. Bewegen zet

dus als het ware een positieve cirkel in gang: hoe meer je beweegt, hoe beter je je voelt en hoe meer zin je hebt om te bewegen.’

Hoe vaak moet iemand bewegen om dat effect te bereiken?

‘Het woord “moeten” hoor ik niet zo graag in deze context. Het is vooral belangrijk dat je doet wat je graag doet, anders houd je het niet vol. Idealiter beweeg je minstens 2,5 uur per week. Dat lijkt misschien veel, maar weet dat elke vorm van beweging meetelt, dus ook de stappen die je zet als je in huis rondloopt of als je je hond uitlaat. Lukt het niet om een bewegingsactiviteit te vinden waar je je goed bij voelt of ben je onzeker hoeveel beweging je lichaam aankan? Spreek daarover met een van je zorgverleners, bijvoorbeeld de verpleegkundig consulent oncologie, de sociaal verpleegkundige of je huisarts. Informeer ook of je ziekenhuis een oncorevalidatieprogramma (*zie kader op p. 16, red.*) aanbiedt en zo ja, wanneer je kunt instappen. Een kinesitherapeut meet dan bij de opstart je basisconditie en stelt een gepersonaliseerd programma voor jou samen in functie van wat jij aankunt. Dat je er samen met lotgenoten oefent, is voor veel mensen een grote meerwaarde. Het verklaart ook





Dr. Christel Fontaine

‘Bewegen stimuleert de aanmaak van gelukshormonen, waardoor je je beter gaat voelen en minder angst, stress en pijn ervaart.’

Oncorevalidatie

In verschillende ziekenhuizen lopen oncorevalidatieprogramma's, waar mensen met kanker onder begeleiding van een kinesitherapeut bewegen om hun fysieke conditie én levenskwaliteit te verbeteren. Zo'n programma omvat naast de individueel aangepaste lichaamstraining ook informatieve sessies in groep. Daarin komen allerlei aspecten van kanker aan bod, zoals vermoeidheid, voeding, werkhervatting, omgaan met stress en seksualiteit. De groepsessies worden begeleid door een expert ter zake. Dat kan bijvoorbeeld een medisch oncoloog, diëtist of oncopsiycholoog zijn. Informeer in je ziekenhuis naar het aanbod en de voorwaarden.

Meer info over oncorevalidatie vind je op allesoverkanker.be/oncorevalidatie.



waarom zoveel lotgenotengroepen bewegingsactiviteiten in groep organiseren.'

Verkleint bewegen ook de kans op herval?

'Voor enkele kankers is dat al onderzocht en bewezen. Door regelmatig te bewegen, hebben mensen met borst- en dikke darmkanker een derde minder kans om te hervallen. Ik denk dat we dat kunnen doortrekken naar andere kankers.'

Welke voedingsgewoontes zijn ondersteunend tijdens en na een kankerbehandeling?

'Die vraag brengt ons opnieuw bij het immuunsysteem. Kies eten en drinken dat het immuunsysteem versterkt, zoals water, groenten, fruit en volle granen. Hun ontstekingswerende effect is ook mooi meegenomen. Bij de te vermijden voedingsstoffen plaats ik onder andere snelle suikers omdat ze ontstekingen aanwakkeren en tot pieken en dalen in je suikerspiegel leiden. Het is ook raadzaam om zuinig te zijn met alcohol en voedingswaren die veel verzadigde vetten bevatten, zoals fastfood. Het voordeel van die adviezen is dat ze voor iedereen goed zijn en het risico op andere gezondheidsproblemen verkleinen. Daar speel ik op in als de partner mee is op consultatie. Vaak is het immers de partner die tijdens de behandeling kookt. Ik probeer ze dan te inspireren en te motiveren door voorbeelden te geven van kleine stapjes die ik zelf zet om gezonder te eten. Het is heus niet de bedoeling om in één ruk heel het voedingspatroon om te gooien.'

Hoe pak je op een consultatie het thema roken aan?

'Mensen die roken of vaperen probeer ik te motiveren om daarmee te stoppen door goed uit te leggen waarom dat zo belangrijk is. Chemotherapie werkt bijvoorbeeld duidelijk minder goed omdat er minder zuurstof naar je bloed gaat. En na een kankerbehandeling verhoogt roken het risico om te hervallen of een nieuwe kanker te ontwikkelen. Maar stoppen met roken blijft ook in die situatie iets heel moeilijks. Rookstopbegeleiding kan eventueel een uitweg bieden. En net zoals bij de andere leefstijlthema's betekent steun van je huisarts en omgeving ook heel veel.'

Een kankerdiagnose en -behandeling zetten ook de mentale gezondheid onder druk. Wat kan op dat vlak helpend zijn?

'Voldoende rusten en slapen, maar dat is voor veel patiënten allesbehalve evident. Kanker brengt heel wat onrust teweeg. Activiteiten zoals meditatie, mindfulness en yoga kunnen helpen om rustiger te

worden. Relaxatietherapie bij de oncopsiycholoog is ook een optie, maar niet iedereen staat daarvoor open. Sommige mensen lukt het echt niet om rust te vinden. Als hun slaap daar te veel onder lijdt, schrijf ik soms eenmalig voor een korte periode slaapmedicatie voor. Die is dan puur bedoeld om de negatieve cirkel te doorbreken en het slaapttekort weg te werken. Wat ik op mijn consultaties ook altijd sterk benadruk, is het belang van af en toe een ontspannende activiteit. Krijg je in het begin van de week chemo, plan dan iets leuks in het weekend erna. Dat hoeven geen spectaculaire dingen te zijn. Als je je gedachten maar even kunt verzetten. Dat kan voor sommige mensen bijvoorbeeld een restaurant-, cinema-, theater- of concertbezoek zijn. Maar ook thuis kun je soms iets totaal anders beleven, bijvoorbeeld door een deugddoend bezoekje van iemand die je graag ziet. Of waarom niet, als het je die dag lukt, even samen naar buiten gaan? Dan combineer je frisse lucht, beweging en sociaal contact!'

+ Meer info

- **Wat wel en niet eten en drinken als je chemotherapie krijgt:** zie pagina 17
- **Vermoeidheid bij en na kanker:** allesoverkanker.be/vermoeidheid-bij-en-na-kanker
- **Relaxatie bij de psycholoog:** allesoverkanker.be/psychologische-begeleiding
- **Slaaptips:** allesoverkanker.be/slaaptips
- **Bewegings- en ontspannende activiteiten met lotgenoten:** zie de agenda in het midden van dit tijdschrift of allesoverkanker.be/activiteiten > filter op 'Beweging en ontspanning'

Je reactie op dit artikel is welkom, zie pagina 22.

Eten en drinken tijdens chemotherapie

De meeste mensen mogen tijdens chemotherapie alles eten. Het is vooral belangrijk om een gezond, stabiel gewicht te behouden en jezelf geen onnodige beperkingen op te leggen. Vijf veelgestelde vragen daarover.

Tekst Griet Van de Walle | Illustratie Annelien Smet

1 Kan het kwaad om minder te eten tijdens de behandeling?

Ja, minder eten tijdens chemotherapie kan schadelijk zijn. Het kan leiden tot ondervoeding, spierverlies en een verminderde conditie. Dat kan de behandeling bemoeilijken en het risico op complicaties verhogen. Een kankerbehandeling is dus niet het moment om te diëten. Zorg dat je op gewicht blijft — maar ga ook niet elke dag op de weegschaal staan.

3 Mag je alcohol drinken?

Celdelingremmende medicijnen worden net zoals alcohol voor een deel via de lever afgebroken. Alcohol vertraagt de afbraak van die geneesmiddelen in de lever, waardoor je meer last kunt ondervinden van mogelijke neveneffecten van de chemotherapie. Denk bijvoorbeeld aan misselijkheid en braken, ontsteking van het mondslijmvlies, diarree en constipatie. Het is daarom aangeraden 24 uur voor en 48 uur na de toediening van chemotherapie geen alcohol te gebruiken. Meer info: allesoverkanker.be/alcohol-tijdens-chemotherapie

4 Mag je soja eten als je een hormoongevoelige tumor hebt?

Hormoongevoelige tumoren zoals sommige borst- en prostaatkankers groeien door oestrogeen en progesteron. Omdat er in soja stoffen zitten die lijken op de oestrogenen die ons lichaam aanmaakt, is er wel eens bezorgdheid over soja, omdat je dan extra oestrogenen binnenkrijgt. Studies tonen echter aan dat normale hoeveelheden soja (sojadrink, tofu, sojabonen, edamamebonen ...) de oestrogeenwaarden in het bloed niet verhogen. Soja in voeding kan dus geen kwaad.

Sojasupplementen (pillen, poeder, druppels) met hoge dosissen fyto-oestrogenen zijn wél onzeker en worden afgeraden als je een hormoongevoelige kanker hebt.

5 Wat eet je beter niet?

Vermijd pompelmoes, pomelo (een kruising van pompelmoes en grapefruit) en bittere en zure sinaasappels (ook sap). Het sap kan in bepaalde situaties de hoeveelheid chemotherapie die het bloed opneemt verhogen (waardoor de behandeling toxischer wordt) of verlagen (waardoor de behandeling minder effect heeft). Zoete sinaasappels, mandarijnen, citroenen, limoenen en clementines hebben dat effect niet en zijn dus veilig.

Sint-janskruid kan de werking van chemo verminderen. Dat vermijd je dus ook beter. Het zit soms in voedingssupplementen of in kalmerende thee.

Granaatappel en gojibessen kunnen een invloed hebben op bepaalde leverenzymen en de bloedstolling, die eet je ook beter niet.

2 Moet je rauw eten vermijden?

Nee. De meeste mensen die chemotherapie krijgen, hoeven hun voedingsgewoontes niet aan te passen, ook met lage bloedwaarden niet. Ze mogen ook rauw vlees, vis of eieren eten.

Alleen wie een stamceltransplantatie of intensieve chemotherapie voor leukemie of een andere hematologische kanker krijgt, vermijdt rauw voedsel beter. Je verpleegkundig specialist of de oncodiëtist zal je daarover inlichten.

Het belangrijkste voedingsadvies tijdens chemotherapie of een kankerbehandeling is eigenlijk: leg jezelf niet te veel beperkingen op. Probeer te genieten van eten op de momenten dat dat mogelijk is.



LISENKA LEEFT MET ERNSTIGE BEPERKINGEN NA KANKER

'Mijn grootste frustratie is dat ik alleen voor mijn zoontje kan zorg

Lisenka Dekaezemaeker (38) was pas anderhalf jaar oud wanneer oogkanker werd vastgesteld. In 2022 kreeg ze te maken met een zeldzame botkanker. De behandelingen laten diepe sporen na: Lisenka wordt blind, is slecht te been en kan niet zonder hulp. Toch vindt ze stap voor stap een nieuw evenwicht: 'Ik probeer positief te blijven, maar het verlies aan vrijheid weegt zwaar door.'

Tekst Tine De Baere | Foto Lieven Van Assche

Lisenka's eerste confrontatie met kanker kwam op jonge leeftijd. 'Toen ik 18 maanden oud was, werd in mijn beide ogen een retinoblastoom (zie kader op p. 19, red.) vastgesteld, een zeldzame oogkanker. Ik onderging chemotherapie, radiotherapie

en er werd een oog weggenomen. Ik groeide op met één oog. Daardoor had ik geen dieptezicht, maar ik was het zo gewoon.'

Opnieuw chemo

'Kort na de geboorte van mijn zoontje voelde

ik een knobbeltje in mijn linkerbeen. Ik dacht dat het vocht was, dus maakte ik me eerst geen zorgen. Uiteindelijk bleek het om een agressieve vorm van botkanker te gaan.' De behandeling was zwaar. 'Ik kreeg opnieuw chemotherapie, maar mijn lichaam kon dat amper verdragen. Twee keer belandde ik in kritieke toestand op de spoedafdeling.'

'Mijn zicht ging ook sterk achteruit. Plots merkte ik dat ik de klok vanuit mijn ziekenhuisbed niet meer kon lezen. Het hoornvlies was al beschadigd door de eerdere bestraling en de nieuwe chemotherapie verergde dat proces. Sindsdien ben ik zo goed als blind.'



niet
en'

Beenprothese

'Blind zijn is een spectrum. Ik zie nog wel contrasten en contouren, maar herken geen mensen meer. Daarvoor moet ik hun stem horen. Je kunt mijn zicht vergelijken met een beslagen spiegel.'

Naast haar zicht verloor Lisenka ook haar mobiliteit. 'De dokters wilden mijn been amputeren, maar met een baby van amper een half jaar oud zag ik dat niet zitten. Daarom besloten ze mijn linkeronderbeen en enkel weg te nemen en een prothese te plaatsen. Daardoor kan ik mijn voet niet meer draaien. Het voelt alsof ik altijd in het gips zit.'

Scheenbeschermers

De combinatie van slechtziend zijn en slecht te been maakt het extra moeilijk: 'Ik moet opletten dat ik nergens tegenaan bots, want een infectie kan leiden tot een beenamputatie. Vroeger gebruikte ik mijn benen als buffer en had ik vaak blauwe plekken. Nu draag ik scheenbeschermers als ik buiten kom, alsof ik ga voetballen (*lacht*). Onze woonkamer ligt vol speelgoed, dus ik schuifel door mijn huis alsof ik leer skiën. En voor mijn veiligheid ga ik de trap af op mijn poep.'

'Alledaagse dingen zijn een uitdaging. Aardappelen schillen of koken doe ik niet meer. Het risico is te groot. In het begin wilde ik het toch zelf proberen, maar dat eindigde in een fiasco: spaghetti overal en een kapotte kookplaat. Gelukkig is mijn man kok, en zelf kookte ik toch al niet zo graag.'

Moeilijk moederschap

De beperking in haar rol als mama vindt ze het zwaarst om te dragen. 'Mijn zoontje is nu drie. Samen voetballen, trampolinespringen of tikkertje spelen ... dat gaat gewoon niet. Bovendien heeft hij non-verbaal autisme: om te communiceren, gebruikt hij geen gesproken taal. Hij loopt ook soms weg. Dan raak ik in paniek. Ik heb al eens mijn burens wakker geschreeuwd omdat ik hem kwijt was. Om hem makkelijker te herkennen, kleed ik hem in felle kleuren.'

'Ik kan niet alleen voor hem zorgen. Die afhankelijkheid is mijn grootste frustratie. Gelukkig heb ik een entourage om "u" tegen te zeggen. Mijn mama woont naast ons en springt voortdurend bij. En tijdens mijn behandeling is mijn beste vriendin bij ons ingetrokken om ons te helpen met mijn zoontje en het huishouden. Ik kon mijn zoontje niet oppakken en mocht hem niet verzorgen als hij ziek was. Ik had geen

Retinoblastoom

Een retinoblastoom is een kwaadaardige tumor in het netvlies, het vlies dat de binnenkant van het oog bekleedt. Deze zeldzame kanker komt bijna uitsluitend voor bij kinderen jonger dan 5 jaar. Een retinoblastoom kan zowel in één oog (enkelzijdig) als in beide ogen (dubbelzijdig) voorkomen. In ongeveer 40 procent van de gevallen is retinoblastoom erfelijk. Dubbelzijdig retinoblastoom is altijd erfelijk. Mensen met de erfelijke vorm van retinoblastoom hebben later meer kans op andere soorten kanker, o.a. in de botten, de hersenen, de weke delen of de huid.

Meer info:

allesoverkanker.be/retinoblastoom

immuunsysteem meer en mocht niet ziek worden.'

Vrijheid kwijt

'Autorijden is voorbij. Daar heb ik het heel moeilijk mee. Mijn vrijheid is weg. Ik volg nu mobiliteitstraining via blindenzorg en oefende met een begeleider een traject met het openbaar vervoer. Al snel bleek hoe moeilijk dat is als je slechtziend bent: haltes die tijdelijk buiten gebruik zijn zonder duidelijke info, bussen die te ver stoppen of zelfs doorrijden, en chauffeurs die niets zeggen. Het was een ramp. Voorlopig mijd ik het openbaar vervoer. Dan is je wereld plots heel klein.'

'België is niet gemaakt voor mensen met een rolstoel of rollator: slechte wegen, trappen, kasseien, kiezelsteentjes. Ik ging met een vriendin uitwaaien aan zee. De dijk was geweldig, maar daarnaast botste ik meteen op problemen: toiletten zitten vaak in de kelder en met een gewone rolstoel geraak je het strand niet op.'

Weer aan het werk

Ondanks alles is Lisenka opnieuw halftijds aan de slag. 'Mijn werkgever heeft er echt alles aan gedaan om mijn terugkeer mo-



'Mijn zoontje is nu drie. Samen voetballen, trampolinespringen of tikkertje spelen ... dat gaat gewoon niet.'



'Mijn werkgever heeft er echt alles aan gedaan om mijn terugkeer mogelijk te maken.'

» gelijk te maken. Eén dag in de week werk ik op kantoor, en dan komt iemand me ophalen. Via de VDAB kreeg ik hulpmiddelen: een groot beeldscherm met loep, een aangepast klavier en een programma dat alles voorleest en vergroot. Die hulpmiddelen krijg ik binnenkort ook thuis.'

'Ook mocht ik de applicatie van het werk testen op toegankelijkheid. Wie beter dan iemand die slechtziend is om de Talk-Back-functie (een schermuitleesprogramma dat op Android-toestellen alle elementen op het scherm voorleest, red.) en VoiceOver (een vergelijkbaar programma voor Apple-toestellen, red.) uit te proberen? Dat vond ik heel tof.'

Nieuwe uitlaatkleppen

'Ik ben een boerendochter. Vroeger hielp ik mee om het hooi binnen te halen met de tractor en genoot ik van paardrijden. In mijn vrije tijd keek ik graag films en componeerde ik muziek. Dat is nu weggefallen. Alleen mijn piano heb ik opnieuw vanop zolder gehaald. Ik kan nu geen partituren meer lezen, maar binnenkort krijg ik ook thuis een loep. Daar kijk ik naar uit.' 'Films bekijken is moeilijker. Ik heb audio-descriptie (beschrijft de visuele aspecten van films en tv-programma's via gesproken woorden, red.) nog niet uitgeprobeerd, want ik vrees dat ik dat verschrikkelijk ga vinden. Nu kijken we vooral films die ik door en door ken. Mijn man vertelt tussendoor wat

Hulp nodig?

Heb je een beperking door je ziekte of je behandeling? Neem in eerste instantie contact met je ziekenfonds. Dat kan je wegwijs maken in de verschillende vormen van ondersteuning. De ziekenfondsen hebben bijvoorbeeld ergotherapeuten die aan huis komen om te kijken welke hulpmiddelen, technologie en aanpassingen aan je woning kunnen helpen.

er gebeurt. Hij is mijn persoonlijke audio-descriptie (lacht).'

'Ik vind ook nieuwe manieren om te ontspannen. Ik luister graag naar audioboeken en scroll vaak op TikTok. Die filmpjes zijn heel auditief, en met het vergrotingsprogramma op mijn smartphone kan ik zaken meer in detail bekijken.'

Zoektocht naar hulp

'Het vinden van de juiste hulp blijft een uitdaging. Gelukkig biedt mijn ziekenfonds steun: ze helpen me bij het invullen van allerhande papieren, en zorgen ook voor vervoer. Alleen moet je je rit bij de mutualiteit op voorhand plannen, en eerlijk gezegd vind ik het moeilijk om zo vroeg al te weten hoe laat ik naar huis wil (lacht).'

Positief, maar met barstjes

'Ik ben van nature positief, zeker als er andere mensen bij zijn. Maar ik ween wekelijks. Soms gaat het gewoon niet en heb ik rust nodig. Mijn leven is ingrijpend veranderd, en dat is vaak confronterend. Vroeger was ik extravert, nu zit ik vast tussen vier muren. Het is moeilijk, maar ik zoek telkens opnieuw de kracht om door te gaan.'



- **Botkanker:** allesoverkanker.be/botkanker
- **Werk en kanker:** allesoverkanker.be/werk-hervatting-en-kanker

Je reactie op dit artikel is welkom, zie pagina 22.

VEERLE HEYMANS

'Al breiend vergeet ik dat ik moe ben'

Genezen van haar longkanker kan ze niet meer, maar Veerle Heymans (64) blijft de bezige bij die ze altijd al was. Toen het er vorig jaar heel slecht uitzag, begon ze als afleiding een lange en kleurige sjaal te breien. Haar non-stopsjaal noemt ze hem: zolang ze kan, brei't ze verder. 'De steun die dat op gang brengt, doet enorm veel deugd.'

Tekst Annick Deckers | Foto Joost Joossen

Veerle Heymans

64 jaar
Speelt graag met haar twee honden in de tuin
Had in een vorig leven een eigen kapperszaak
Geniet van rust en natuur

Veerle kampte al langer met gezondheidsproblemen, waaronder fibromyalgie en een zeldzame ruggenmergziekte. Ze lijdt elke dag pijn en is al veel jaren invalide. 'En toen kwam daar de diagnose van uitgezaaide longkanker bovenop, intussen twee jaar geleden. Genezen kon niet meer, zei de dokter. Ik was vooral bezorgd om mijn zoon Daniel. Hij heeft een autismespectrumstoornis en woont nog bij mij.'

'Ik kreeg chemotherapie, later immuuntherapie. Als afleiding tijdens de lange uren in het ziekenhuis begon ik te breien. Mijn moeder was naaister en leerde mij als kind allerlei soorten handwerk. Ik had het al jaren niet meer gedaan, maar heb de draad weer opgepikt. Breien brengt mij tot rust, in een soort van roes zelfs. Hoe moe ik ook ben, als ik brei, vergeet ik dat.'

'Eind vorig jaar ging het zo slecht dat ik vreesde dat ik niet lang meer had. Ik ben toen aan een sjaal begonnen: daarmee zou ik doorgaan zolang ik nog te leven had. Mijn non-stopsjaal, noem ik het. Elke dag werk ik eraan, soms maar even, soms ook urenlang. Ik zou graag ook kleren breien voor mensen met een handicap, die daardoor een speciaal model nodig hebben. Maar dat blijft voorlopig bij een droom.'

'Via Facebook krijg ik veel fijne reacties. Sommige volgers, soms zelfs onbekenden, done-ren spontaan wol. Dat is heel welkom. Maar vooral de steun en belangstelling doen veel deugd. Intussen is mijn sjaal al zo'n vijftig meter lang. Tot voor kort zou ik hem mee als ik voor een infuus naar het ziekenhuis moest, intussen is hij te zwaar. Mijn zoon zegt soms lachend dat onze woonkamer binnenkort te klein gaat zijn.'

'Volgens mijn oncoloog behoor ik tot de 2 procent patiënten die met mijn diagnose na twee jaar nog in leven zijn. De onzekerheid vind ik het moeilijkst. Toch ben ik niet ongelukkig. Mijn zoon zorgt heel goed voor mij en ik geniet van de kleine dingen, zoals spelen met mijn honden. Ik hoop dat mijn sjaal nog heel lang mag worden: zolang ik het nog kan, ga ik daarmee door.'

Je kunt Veerle volgen via Facebook en haar WhatsApp-kanaal: [whatsapp.com/channel/0029VapnRrPBA1f3LVnP7X20](https://www.whatsapp.com/channel/0029VapnRrPBA1f3LVnP7X20)





'De laatste twee jaar heb ik vaak gedacht: ik wil niet meer praten, ik wil gewoon vastgepakt worden! Geen woorden, maar armen om mij heen!'

De Morgen, 4 oktober 2025 Actrice Laurence Roothoof (38) verloor twee jaar geleden haar partner – muzikant Tom Pintens – aan darmkanker.

Op Facebook

STILTE IN DE STORM

Er kwam geen donder, geen alarm, gewoon een woord, een koude naam.

Plots stond de wereld even stil, wat vroeger kon, kan nu even niet.

Een lijf dat ooit zo sterk en vrij was, is nu een huis van pijn en strijd.

Maar ook in schaduw groeit er kracht, een zachte hoop, een stille wacht.

In elke traan een oceaan van liefde, angst en toch weer gaan.

We lopen verder, dag voor dag met littekens en soms een lach.

Want zelfs waar kanker binnenvalt, blijft ergens toch iets onverslaanbaars.

Onze ziel, onze wil, onze naam.

Jolanda

JOUW REACTIE OOK HIER?

E-mail:

leven@komoptegenkanker.be

Facebook:

@komoptegenkanker

Instagram:

@komop_tegenkanker

Bluesky:

@komoptegenkanker.bsky.social

Schrijf naar Leven:

Koningsstraat 217,
1210 Brussel

Samenstelling: Frederika Hostens
Foto Laurence Roothoof: ID / Bas Bogaerts
De redactie neemt over citaten uit de pers en reacties geen standpunt in en behoudt zich het recht voor om reacties in te korten, te redigeren of niet te plaatsen. Namen van artsen en ziekenhuizen worden niet vermeld.

Op Facebook



Kom op tegen Kanker
23 september 2025

Twee jaar nadat hij te horen kreeg dat hij kanker heeft, leeft Steven De Paepe naar eigen zeggen 'in overtime'. Toch vindt hij nog energie om te werken, om geld in te zamelen voor kankeronderzoek en om lotgenoten een hart onder de riem te steken.

'Toen ik de diagnose kreeg, was ik in onderhandeling voor een verkoopfunctie in een technologiebedrijf. Ondanks mijn ziekte gingen ze toch met mij in zee, daar ben ik erg dankbaar voor.'

Zijn advies? Een positieve mindset en goed voor jezelf zorgen, zowel mentaal als fysiek.



897

137 opmerkingen 28 keer gedeeld

Ingrid Ik kreeg in mei 2023 te horen dat ik een neuro-endocriene tumor (NET) heb die uitgezaaid is in lever, darmen, ruggengraat ... Te laat om te opereren. Door verschillende behandelingen sleur ik mij door elke dag. Met héél veel pijn, maar ja we zijn er nog en we maken er het beste van. Ik wens iedereen met kanker veel moed en succes met de behandelingen.

Myriam Bravo voor je persoonlijke kracht! Ik ben ook aan het vechten met vallen en opstaan, vooral veel opstaan!

Cindy Kanker is een vieze en zware ziekte, maar ik probeer het telkens positief te bekijken (niet altijd even gemakkelijk natuurlijk). Is het eerlijk, nee helemaal niet, ik vraag mij nog elke dag af 'waarom ik'. Langs de andere kant ben ik er mentaal sterker uitgekomen, ondanks de fysieke vermoeidheid en pijn. Veel moed en kracht aan mijn lotgenootjes



Johanna moed moed moed

✉ In onze mailbox

AANVAARDING EN BEGRIP

Ik blijf *Leven* graag lezen omdat ik een ex-kankerpatiënt ben maar er nu weer helemaal sta. Uiteraard ben ik deze moeilijke en bange periode niet vergeten maar ergens heb ik het aanvaard en kan daarvoor mensen met kanker ook beter begrijpen. De kanker heeft me sterker gemaakt en ik kijk nu ook helemaal anders naar onze maatschappij.

Myriam

POSITIEVE MINDSET

In het oktobernummer van *Leven* las ik het verhaal van Steven De Paepe die een ongeneeslijke kanker heeft. Ik ken hem niet persoonlijk, maar volg hem nu op Instagram. Ik kreeg begin oktober zelf de diagnose van blaaskanker. Sindsdien loop ik wat verloren rond maar wel met een positieve mindset. Ik kan dat en ik geloof erin dat het goedkomt. Ik bewonder Stevens spirit enorm en vind het echt prachtig hoe open hij is over alles. Ik haal energie en steun uit zijn verhaal waarvoor ik hem wil bedanken.

Pascale Australie

VAKANTIEKAMP VOOR KINDEREN

Tof om in *Leven* 108 te lezen dat het vakantiecamp voor kinderen met kanker nog altijd bestaat. De kinderen zo'n gezellige week geven, doet veel. Ik nam 33 jaar geleden ook deel aan zo'n uitstap. Het toppunt: Raf was toen ook al mee als verpleegkundige. Ik kijk nog elk jaar in mijn fotoalbum van toen en elk jaar ga ik op de afdeling Kinderoncologie op controle. Dat geeft me moed en zekerheid. In het ziekenhuis zijn het toppers van mensen. Petje af voor hen. Dikke knuffels van iemand die het na 33 jaar nog altijd goed stelt.

Sofie



Over poëziepillen en voorleesinfusen, en ook een beetje afscheid | Tessa Kerre

Vrijdag Voorleesdag zag begin 2025 het levenslicht. Het is een initiatief van Stad Gent dat voorlezen wil bevorderen, niet alleen aan kinderen, maar ook vooral aan volwassenen. In de laatste vier maanden van het jaar ligt de focus op de gezondheidssector.

De initiatiefnemers contacteerden mij van bij de aanvang met de vraag of we samen iets konden doen. Ik was voor hen een logische partner, onder andere doordat ik enkele jaren geleden het onderzoeksproject rond Samen Lezen coördineerde en er wekelijks vijf samenlezers komen voorlezen aan patiënten in het UZ Gent. Dat ik een openbaar pleidooi voer voor het belang van de integratie van kunsten in de zorg, speelde natuurlijk ook mee.

Tijdens de creatieve brainstorm vuurden we elkaar aan met een groot enthousiasme. Het resultaat was een spervuur aan ideeën, maar er moesten keuzes gemaakt worden. En zo werden op vrijdag 26 september op verschillende plekken in het UZ potten met zelf gedraaide poëziepillen neergezet en leesinfusen aangehangen. Boekendokter Winny Ang kwam langs op de afdelingen Hematologie en Cardiologie. Auteur Roderik Six las aan de verpleegkundigen van de afdeling Geriatrie voor uit zijn nieuwste boek *In het Wit*. Schrijver Sylvie Marie las voor aan de kinderen op Kinder-

jeugdpsychiatrie. Vanaf nu krijgen de patiënten een keer per maand een voorleeskaart op hun eetplateau. Ook in AZ Sint-Lucas wemelde het van de letterhoudende initiatieven.

De reacties waren wonderlijk. Ik kan het je aanraden: bied eens een poëziepil aan iemand aan, de ogen worden groot als schoteltjes, ze krijgen een glans en de stressrimpels rond de mond plooiën zich tot lachrimpels. Wanneer mensen in een soort kinderlijke verwondering met hun te grote vingers het papiertje eindelijk uit hun ongewone (pillen)hulsje hebben gepeuterd, dan krijgen ze een eenzinsgedicht voorgeschoteld: van Maud Vanhauwaert, Gaea Schoeters of Toon Tellegen. En dan breekt hun gelaat helemaal open. En wordt een eenzinsgedicht een beetje als een eenpansgerecht, *comfort food* voor hart en ziel.

Het jaar loopt stilaan ten einde, zo ook mijn jaar als columnist voor *Leven*. Ik geef de fakkel door. Als ik een ding mag hebben nagelaten door mijn plekje hier dat het dan dit mag zijn: hoe belangrijk het is om de mens te zien in en rond 'de patiënt', en om verbinding te maken met die mens. En dat kunst daar een heel mooie tool voor is.

Prof. dr. Tessa Kerre is hematoloog in UZ Gent. Dit is haar vierde en laatste column voor Leven.



Vorm mee het Grootste Lichtpunt tegen Kanker

Begin februari 2026 start de zesde editie van de Lichtpuntjes tegen Kanker, een gezamenlijke campagne van Kom op tegen Kanker, VRT 1 en Radio 2. Samen roepen we op om een Lichtpuntje (een lampion) te laten schijnen voor iemand die je mist of die je steun kan gebruiken. Tijdens de krokusvakantie worden al die Lichtpuntjes samengebracht in De Schorre in Boom. Je kunt daar ter plaatse een Lichtpuntje kopen of online op lichtpuntjestegenkanker.be. Alle Lichtpuntjes worden ontstoken op vrijdagavond 20 februari en vormen dan het Grootste Lichtpunt tegen Kanker.

Ook op televisie en radio kun je het evenement volgen.

- **Op VRT 1:** van maandag 16 tot en met donderdag 20 februari elke avond rond 21.30 uur en op vrijdagavond 20 februari rond 20.40 uur.
- **Op Radio 2:** van maandag 16 tot en met vrijdag 20 februari elke dag tussen 16 en 18 uur.

Als vrijwilliger meehelpen in Boom? Dat kan natuurlijk ook!

Alle info: lichtpuntjestegenkanker.be



Weer aan het werk na kanker

Wist je dat je door De Warmste Week te steunen een nieuw initiatief van Kom op tegen Kanker mee mogelijk maakt? We ontwikkelen een communicatiewaaijer voor collega's van langdurig of ernstig zieke werknemers. Die willen we ruim verspreiden. Weer gaan werken na ziekte is niet altijd eenvoudig: wat aan de buitenkant 'normaal' lijkt, kan vanbinnen nog zwaar wegen. De waaijer helpt collega's om daar samen over te praten en elkaar beter te begrijpen.

- Ontdek op acties.dewarmsteweek.be hoe je dit en de andere projecten van De Warmste Week kunt steunen.
- Ontdek op komoptegenkanker.be/studie-werkhervatting de resultaten van onze studie over werkhervatting na een langdurige of ernstige ziekte (een initiatief van Kom op tegen Kanker en het Vlaams Patiëntenplatform).



Chatten met het A-team

Ben je tussen 16 en 35 jaar en heb je kanker (gehad)? Dan ben je een AYA. En voor AYA's is er een A-team. Dat bestaat uit jongvolwassenen die zelf kanker (gehad) hebben. Iemand van het A-team komt eenmalig bij je langs om je wegwijs te maken in het informele (zorg)aanbod voor AYA's. Je

kiest zelf waar en wanneer je afspreekt. Sinds

november 2025 kun je ook (anoniem) chatten met een leeftijdsgenoot van het A-team. Je bent er heel erg welkom met al je vragen en problemen, om je verhaal te delen of om gewoon even met een lotgenoot te babbelen.

Chatten kan van maandag tot en met donderdag, telkens van 19 tot 21 uur, op allesoverkanker.be/jong-en-kanker. Het A-team is er voor je, zo vaak je wilt, wanneer je het nodig hebt.

Jouw verhaal in leven?

Waar worstel je mee, wat geeft er jou moed tijdens of na kanker? Vertel het ons, jij inspireert ons om dit

blad te maken. Mail ons kort je verhaal. We zoeken o.a. mensen uit de directe omgeving van patiënten die we samen kunnen interviewen, bijv. moeder-dochter, broer-zus, grootouder-(ouder) kleinkind ...

E-mail: leven@komoptegenkanker.be

Schrijven mag ook: Leven, Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel.



LEES *leven* GRATIS THUIS

Scan de QR-code hiernaast of mail je voor- en familienaam en volledig adres naar leven@komoptegenkanker.be. Je kunt je abonnement ook per post aanvragen: Kom op tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel. Wie zich abonneert, krijgt de volgende vier nummers gratis toegestuurd. *Leven* verschijnt in januari, april, juli en oktober. Het kan dus even duren voor het eerste nummer in je bus valt.

Kom op
tegen Kanker