



Sneller herstellen

wat je als patient zèlf kunt doen *ik-herstel.nl*

Deze folder is een uitnodiging om na te denken over wat uw persoonlijke rol kan zijn tijdens het ziekteproces en herstel. Of en zo ja hoe u zélf direct vanaf het moment van uw diagnose een rol kunt spelen. Wanneer u het heft namelijk in eigen handen neemt kan dit er misschien voor zorgen dat u zich minder afhankelijk en overgeleverd voelt. Ook geeft het u de mogelijkheid om uw persoonlijke omgeving te ontzorgen. Iedereen is anders en wat voor de één werkt, werkt voor de ander minder goed of misschien zelfs niet. Ik hoop dat mijn verhaal u aanzet om na te denken over wat bij ú past en niet te wachten tot na het behandeltraject.

In het ziekenhuis had ik het volgende citaat boven mijn bed hangen:

**“Geef me de *moed* om te veranderen
wat ik kan veranderen.
Geef me de *wijsheid* om te accepteren
wat ik niet kan veranderen.
Geef me het *inzicht* om het verschil
tussen beide te zien”**

FRANCISCUS VAN ASSISI

De eigen rol van de patiënt bij herstel; fysiek en mentaal



Ik ben Loes van Vliet en ik had borstkanker. Totaal onverwacht belandde ik vanaf het moment van de diagnose in een pittig ziekteproces. Ik ben in het ziekenhuis zeer zorgvuldig behandeld en begeleid, maar ik ben er ook van overtuigd dat door mijn eigen inspanning en inzet het herstel steeds sneller is gegaan dan verwacht.

Het ziekteverloop

Het eerste jaar

- 21 jan** Er wordt borstkanker geconstateerd; een grote tumor in de rechterborst. Vanaf nu wandel ik zoveel mogelijk.
- 10 feb** Amputatie en plaatsing expander, na 2,5 dag in plaats van de verwachte 5 dagen mag ik naar huis. Ik start met fasciatherapie.
- 30 apr** Na de derde chemo wordt een grote levensbedreigende schimmelinfectie in de hartkamer geconstateerd (Candida Parapsilosis). Directe opname in het ziekenhuis volgt.
- 6 mei** Toediening medicatie voor het hart; antischimmelmiddel en bloedverdunner die samen het lichaam vergiftigen. Ik beweeg een uur per dag en laat van thuis verse groenten, fruit en noten brengen. Na 18 dagen mag ik naar huis in plaats van de verwachte 4-6 weken. De infectioloog zegt dat ik me doodziek had moeten voelen.
- 13 okt** Na ruim een half jaar in plaats van de verwachte 10-12 maanden is de schimmelinfectie in het hart weg.
- 4 nov** Plastische Heelkunde meldt dat er geen vooruitzicht is op een datum voor de borstreconstructie. Ik start met kinesithérapie en yoga.
- 12 dec** Er wordt een flinke overslag in het hart geconstateerd; mogelijk het gevolg van medicatie.

Het tweede jaar

- 16 feb** Borstreconstructie uit eigen buikweefsel. Na 5 dagen mag ik naar huis en loop al snel wat rond. De thuiszorg noemt het snelle herstel 'uniek'.
- 22 jun** Tepelreconstructie en borstverkleining van de andere borst. Ik blijf in conditie door veel te wandelen, yoga te doen en tweemaal per week kinesithérapie te volgen.

Het eerste wat ik dacht toen ik de diagnose borstkanker kreeg was: 'Dit kan ik niet alleen'. En dat bleek ook niet nodig te zijn want vanaf het begin was er een warm bad van mensen die me ondersteunden en aanmoedigden. Ook was en ben ik erg dankbaar voor alle zorg en steun die ik in het ziekenhuis heb gekregen. Beter worden bleek lastiger dan gedacht; mede door Corona heb ik het vaak als een eenzaam proces ervaren. Er is niemand die dit voor je kan doen, het komt volledig op jezelf aan. Vanaf het begin heb ik nagedacht over mijn eigen rol. Wat zou ik kunnen doen? In mijn beleving heb ik als patiënt namelijk niet alleen recht op goede zorg en begeleiding, maar vooral ook de plicht om er zélf alles aan te doen beter te worden.

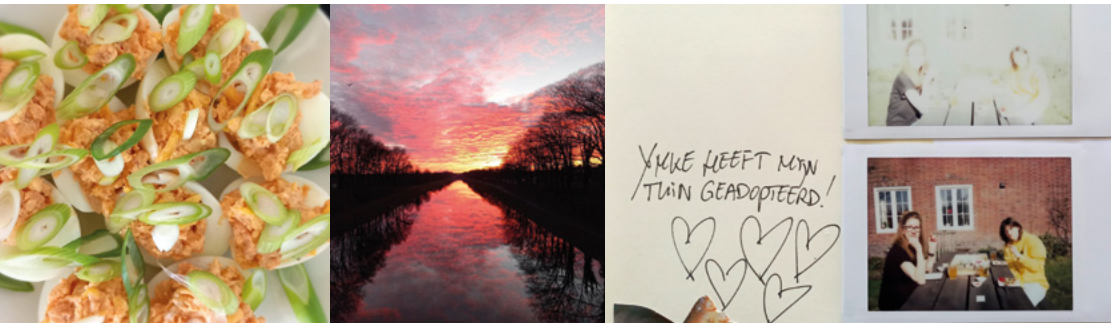
Op de volgende pagina volgt een opsomming van alles wat ik zelf heb ondernomen om mijn herstel te verbeteren en te versnellen. Natuurlijk is ieder ziekteproces anders, is iedere patiënt uniek en beschikt niet iedereen over dezelfde motivatie. Niet iedereen is hetzelfde maar misschien is het alleen al fijn om te zien dat allerlei verschillende kleine 'stapjes', zowel afzonderlijk als samen, goed kunnen werken. Ik heb altijd een dubbel gevoel gehad bij spiritualiteit en yoga, vaak vooral vanwege de gepropageerde lifestyle er omheen.

Toch moet ik nu oprecht zeggen dat yoga voor mij persoonlijk geweldig blijkt te werken met name omdat ik ervaar dat het goed is voor lichaam én geest. Het zorgt voor bewustwording en vertrouwen. Daarnaast werkt bindweefselmassage (fasciatherapie) enorm verlichtend bij klachten na chemotherapie.

Uiteindelijk zijn het de verschillende benaderingen die samen hebben bijgedragen aan een positieve 'mindset'; een manier van denken én doen die heeft gezorgd voor vertrouwen en een spoedig herstel.



Sneller herstellen; stap voor stap

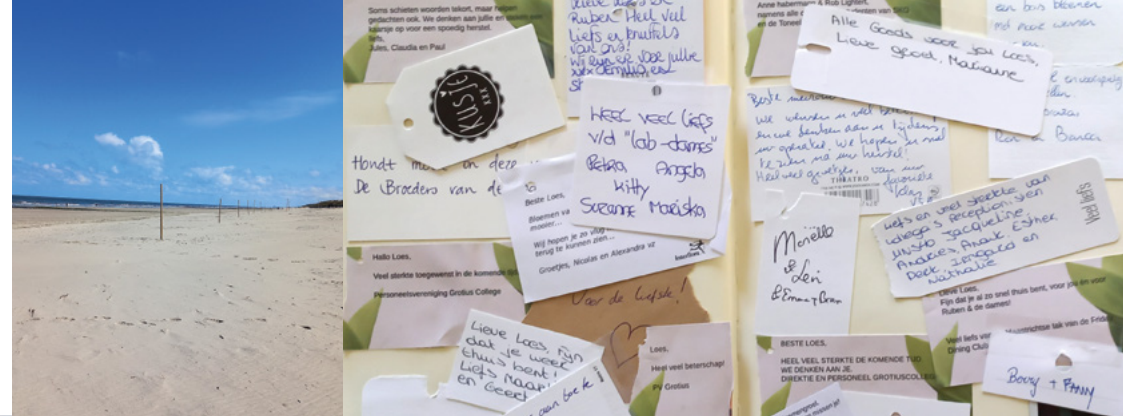


Voeding Iedere dag; veel verse groenten, peulvruchten, granen en noten, 80% vegetarisch. Geen of weinig alcohol, veel thee.

Wandelen Drie tot vijfmaal per week, een half uur of een uur, buiten in de natuur. Je werkt aan je conditie en tegelijkertijd maak je je hoofd leeg. Met een beetje opmerkzaamheid is er altijd wat moois te zien, ook al wandel je iedere dag hetzelfde rondje.

Ontspanning Eén tot tweemaal per dag; met oogmasker en koptelefoon. Audiofragment met ontspanningsoefening; diepe grondtonen die je hersens tot een lagere frequentie brengen en een stem die je begeleidt naar complete ontspanning.

Fascia-therapie Drie tot viermaal per week, met balletjes, foamroller en filmpjes. De specifieke vorm die ik heb gevolgd is MELT-therapie; Myofasciale Energetische Lengte Techniek. Een zelfbehandelingsmethode die chronische pijn vermindert en ook helpt tegen tintelingen na chemotherapie. Het stimuleert de doorstroming van het bindweefselvocht en daarmee het zelfherstel in je lichaam.



Kinesi-therapie Tweemaal per week voor mobilisatie en algemene conditie. Ik heb er zelf voor gekozen om tijdens en na het behandeltraject naar een kinesitherapeut in de buurt te gaan.

Yoga Driemaal per week. Met specifieke houdingen, kalmerende ademtechnieken en ontspanningsoefeningen. De oefeningen op maat zijn er op gericht het zelf-herstellend vermogen te versterken en gezondheids- en psychische klachten te verminderen.

Praten Gelukkig heb ik een invoelende en lieve man met wie ik veel kon en kan bespreken, maar ik zocht eigenlijk ook contact met lotgenoten. Tijdens Corona was het niet of nauwelijks mogelijk om deel te nemen aan praatgroepen maar een vriendin uit het dorp bleek ook borstkanker te hebben gehad. Sindsdien appen we en zien we elkaar regelmatig. Ik kan allerlei praktische en persoonlijke zaken met haar bespreken die zij als ervaringsdeskundige begrijpt.



Schrijven Door een plakboek te maken heb ik alles wat het eerste halfjaar op me af kwam kunnen verwerken. Polaroids van alle goede dingen, maar ook informatiefolders en inspirerende citaten of gedichten. Op die manier kon ik op slechte dagen terugbladeren en constateren dat ik toch alweer een heel klein stapje verder was. Het tweede halfjaar ben ik korte stukjes gaan schrijven over mijn ervaringen. Het hielp en helpt nog steeds om mijn gevoelens en gedachten op een rijtje te krijgen en vooral om wat meer compassie met mezelf te hebben. Alle vragen aan de specialisten en de antwoorden noteer(de) ik in een apart schriftje.

Leuke dingen doen Hoe moe ik soms ook was en ben, ik heb altijd tijd gemaakt om leuke dingen te doen. Met het gezin, met mijn man of met vrienden. Een film, een etentje of een museumbezoek; met een beetje extra rust ervoor en erna is het vaak wel te organiseren. Want dit zijn juist de dingen die me echt goed doen en waar ik enorm van kan genieten.

Muziek Eenmaal per dag; muziek die zorgt voor ontspanning, bijvoorbeeld Sleep van Max Richter.

voor meer informatie over bijvoorbeeld kosten en re-integratie: ik-herstel.nl



ik hou van mislukte polaroids