



Bijna tien jaar geleden kreeg Jolanda Klein-Bolkenstijn (51) de diagnose borstkanker. Wat heeft ze toen meegemaakt? Wat voor invloed heeft dat nog op haar leven nu? Wat heeft het haar opgeleverd?

Tekst: Esther Smid ~ Foto's: Suzanne Blanchard

Tien jaar na borstkanker

Ze had net drie maanden een nieuwe baan als case-manager bij Randstad toen ze de diagnose kreeg. 'Ik was kwaad!' herinnert Jolanda zich. 'Waarom nou uitgerend op dat moment? Ik was bezig om samen met mijn collega's de afdeling opnieuw op te bouwen. Een ontzettend leuke en leerzame klus. Ik maakte me de eerste weken na de diagnose drukker om mijn baan dan om die borstkanker.'

Serieuze shit

'Ik weet nog dat ik tegenover de arts zat en alleen maar dacht: wat een gedoe is dit, ik moet nog werken en boodschappen doen vandaag! De arts raadde me aan mijn partner te bellen. Mijn man kwam natuurlijk gelijk naar het ziekenhuis. Toen hij in de spreekkamer naast me zat, merkte ik dat hij zat te trillen op zijn stoel. Ik dacht: wat doet iedereen toch paniekerig, ik ben er toch nog gewoon?'

Het ergste vond Jolanda dat ze het slechte nieuws aan haar vader en zijn vrouw moest vertellen. 'Ik zag het verdriet in hun ogen. Je wilt zoiets helemaal niet vertellen aan de mensen die je zo lief zijn.' Na twee weken kwam het slechte nieuws ook bij Jolanda binnen. 'Een arts zei tegen mij: "Als we niks doen, ben je over vijf jaar dood". Pas toen dacht ik: oh, dit is serieuze shit. Ik schrok ook van mijn behandelplan; er moest veel gebeuren...'

Gabber

Jolanda had hormoongevoelige borstkanker met uitzaaiingen in de oksel. Twee weken na de borstsparende operatie volgde de operatie van haar oksel. 'Ik zou vervolgens chemotherapie krijgen en zag daar vreselijk tegenop. Om de confrontatie om kaal te worden te verzachten, had ik alvast een heel kort kapsel ge-

nomen. En toen hoefde ik uiteindelijk toch geen chemo... Ik was kwaad dat ik er voor niks uitzag als een gabber.'

Jolanda kreeg zeven weken bestraling en vijf jaar hormoontherapie. 'Die Tamoxifen is een heel klein pilletje, maar ik heb er enorme last van gehad: gewrichtsklachten, hoofdpijn, dun en droog haar, en enorme vermoeidheid. Ik voelde me echt een oude vrouw.'

Praat over je behandelingen

Na vijf jaar Tamoxifen stopte Jolanda met deze medicijnen, tegen het protocol in. 'Mijn man vond dat moeilijk, maar ik was er helemaal klaar mee. Natuurlijk hebben artsen het beste met je voor, maar je moet ook luisteren naar je eigen gevoel.'

'Natuurlijk hebben artsen het beste met je voor, maar je moet ook luisteren naar je eigen gevoel'

Jolanda benadrukt dat je je ook goed moet laten voorlichten. 'Ik heb bijvoorbeeld op advies van de arts besloten mijn eierstokken te laten verwijderen. Op dat moment wist ik niet dat ik daar best veel seksuele klachten aan over zou houden. Dat had ik graag van tevoren willen weten zodat ik het samen met mijn partner had kunnen bespreken.'

'Wat ik ook gemist heb, is de tip om tijdens de behandelingen te blijven bewegen en om vooral ook af en toe even géén patiënt te zijn.' ►



*‘Ik maakte me drukker
om mijn baan dan om
die borstkanker’*

Achteraf had Jolanda dus best een paar dingen anders gewild, maar over het algemeen is ze dankbaar dat de huisarts en de artsen in het ziekenhuis zo goed voor haar hebben gezorgd.

Uitval

Gelukkig raakte Jolanda haar baan niet kwijt. Sterker nog; haar werkgever en collega's waren haar tot grote steun. 'Ik bleef zoveel mogelijk doorwerken tijdens mijn behandeltraject. Deels omdat ik mijn baan wilde behouden, maar vooral omdat het me afleiding en energie gaf. Ik wilde zo min mogelijk missen! Mijn contract werd verlengd en binnen een jaar was ik weer fulltime aan het werk. Jarenlang had ik last van enorme vermoeidheid, maar ik ging maar door. Totdat ik voor de tweede keer uitviel. Ik werk in de verzuim-begeleiding, maar het lukte niet om die kennis en ervaring op mezelf toe te passen.' Jolanda volgde uiteindelijk een revalidatie- en werkhervattingstraject bij OCA om met de pijn in haar arm en de vermoeidheid om te leren gaan. 'Ik leerde beter naar mijn gevoel te luisteren en rust in te bouwen. Ook ben ik een dag minder gaan werken. Gelukkig heb ik de laatste twee jaar soms weer energie over! Die vermoeidheid heeft me wel een paar vriendschappen gekost. Als je iedere keer nee zegt omdat je te moe bent, verwartert het contact gewoon. Daarbij ben ik ook veranderd; ik zeg sneller wat ik denk, ik ben directer geworden. Niet iedereen kan dat waarderen.'

Nog elke dag heeft Jolanda last van haar arm. 'Als ik thuiskom doe ik gelijk mijn knellende bh uit en als mijn arm echt pijn doet, draag ik een kous. Die heb ik in allerlei kleuren. Ik kan geen zware dingen meer tillen en doe nog steeds oefeningen voor mijn rug en arm. Soms heb ik zelfs lymfedrainage-therapie nodig.'

Sterker

Acht jaar lang ging Jolanda elk jaar naar het ziekenhuis voor controle. 'De eerste paar jaar was ik bang voor terugkeer van de kanker, maar hoe langer het duurde, hoe beter ik die angst kon parkeren. Het verraste me dat het vertrouwen weer terugkwam. Op een gegeven moment voelde ik zelfs dat ik niet ieder jaar meer op controle wilde. In overleg met de chirurg kom ik nu eens in de twee jaar.'

Jolanda merkt dat ze anders in het leven staat. 'Ik maak me minder druk om wat een ander vindt en accepteer het leven zoals het is. Ik leef meer bij de dag en hak sneller knopen door, zeker voor leuke plannen. Morgen kan het zomaar over zijn. Mijn agenda is minder vol omdat ik meer rust nodig heb. Dat ervaar ik als een voordeel. Mijn man en ik genieten samen van de bewuste keuzes die we maken, we zijn door de borstkanker meer naar elkaar toe gegroeid. Natuurlijk was ik liever niet ziek geworden, maar ik ben er wel sterker en evenwichtiger door geworden.' ●

Motto van Jolanda

Wees maar jezelf, dat is al moeilijk genoeg.

Raad van Jolanda

Luister naar je eigen gevoel, ook als dat tegen het advies van artsen ingaat.

Ritueel van Jolanda

Bij goede uitslagen lekker uit eten gaan!