

Kill the bastard

Auteur	Renske van Schie
Fotografie	Renske van Schie
Redactie	Sanne Visch – Pen & Inkt
Vormgeving	bureau Janse
Drukwerk	BoekenGilde

© 2022, Renske van Schie

ISBN 9789464375602

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inleiding

“Carpe diem.”

Oftewel: pluk de dag. In elke dag zit iets moois, ook al is het klein. De zon komt elke dag op en onweerswolken verdwijnen. De ene dag is de andere niet. Soms loopt het niet lekker, maar het kan weer beter worden.

Dit boek schreef ik om mensen die te maken hebben met borstkanker op weg te helpen door inspiratie te geven om het proces op hun eigen manier te doorlopen. Ook iedereen aan de zijlijn of geïnteresseerden kunnen door het lezen een beeld krijgen van wat er bij borstkanker komt kijken. Je hebt zelf meer invloed op het behandel- en herstelproces dan je misschien denkt. Je hoeft niet alles alleen te doen.

De quotes in dit boek zijn er om kracht te geven en focus te houden in het proces. Het is geen recht pad, maar één met vele slingerweggetjes. Soms loopt het pad naar beneden, dan weer omhoog.

Door mijn eigen verhaal te delen, geef ik voorbeelden van uitdagingen in een borstkankertraject. Voor iedereen is de beleving anders, ook al krijgen patiënten dezelfde soort behandelingen. Ieder lichaam en elke geest reageert er verschillend op. Dat maakt de beleving in mijn ogen zo boeiend. Elk verhaal is uniek.

Dit soort grote levensgebeurtenissen zijn pittig. Ik wil laten zien dat het desondanks iets goeds voor de rest van je leven kan brengen.

Liefs,
Renske



“Je bent sterker dan je denkt.”

Inhoud

1. Onheil	11
Wachten	19
Vragen	22
Spanning	24
Omgeving	26
Keuze	27
Inspiratie voor tijdens de diagnosefase	30
2. Kennis	33
Definitie	34
Borsten	36
Digitaal	38
Lezen	40
Tips	42
Inspiratie voor het vinden van informatie	45
3. Voorwerk	49
Behoeften	50
Vorbereiding	52
Inspiratie ter voorbereiding op het behandeltraject	56
4. Brandstof	59
Voedsel en vloeistof	60
Rust	67
Kruiden	69
Inspiratie voor eten en drinken	71
5. Storm	73
Tanken	74
Inspiratie bij chemo	90
Haar	92
Inspiratie voor haar bij chemo	98
Erfelijk	100
Snijden	102
Inspiratie bij de operatie	109
Stralen	110

	Inspiratie bij bestralen	115
6.	Gaan	119
	Bewegen	120
	Afleiding	125
	Inspiratie beweging	128
7.	Ondersteuning	130
	Acupunctuur	132
	Meditatie	137
	Spiritueel	140
	Positief	148
	Inspiratie voor de mindset	151
8.	Samen	153
	Praten	154
	Medisch	160
	Sociaal	163
	Partner en kinderen	166
	Inspiratie hulp	170
9.	Verbeteren	173
	Gedoe	175
	Mentaal	181
	Fysiek	187
	Balans	190
	Werk	192
	Mijlpaal	198
	Controles	200
	Wens	204
	Inspiratie bij herstel na borstkanker	205
10.	Vooruit	209
	Anders	210
	Genieten	214
	Dromen	216
	Nieuw	219
	Inspiratie voor een mooie toekomst	222
	Quotes	225
	Dankbaarheid	227

Zou ik het overleven en hoelang had ik nog? Toch realiseerde ik me dat niemand de zekerheid op een lang leven heeft. Geen enkel mens heeft de zekerheid van een toekomst. Sommigen worden opeens uit het leven gerukt zonder dat ze afscheid konden nemen. Ik zag het als een voordeel om te weten dat ik ziek was, zodat ik eventueel nog voorbereidingen kon treffen.

Eerder vond ik mijn leven weleens saai. Sinds de diagnose wilde ik echter niets liever dan saai of “normaal” zijn. Opeens was alles anders. Het was alsof ik een stempel kreeg met “ziek” erop, alleen kon niemand het aan de buitenkant zien. Het hielp erg om afleiding te zoeken. Ik wilde in die periode niet in drukke ruimtes zijn, maar focuste me op creatieve hobby's, lezen, tv kijken of tijd met mijn dierbaren doorbrengen. Op de bank met onder beide armen een kind gaf me enorm veel troost. Ook 's avonds als ze sliepen en ik tegen mijn man leunde.

Het vertrouwen in mijn lijf was aangetast. Ik verweet mezelf dat ik het maandelijkse borstonderzoek wat had laten versloffen. Ook piekerde ik over de oorzaak. Achteraf zonde van mijn tijd. Mijn lijf had het 38 jaar goed gedaan en nu één keer een fout gemaakt. Het is bijna uitzonderlijk dat iemand ongeschonden door het leven komt. Vroeg of laat belanden we allemaal in het ziekenhuis of maken we iets vervelends mee.

“Het zijn juist die vervelende momenten die je vormen, waardoor je nog meer van de mooie momenten kunt genieten.”

Niemand had me vooraf verteld dat je zo lang zoet bent met het traject. Niet alleen de tijd in het ziekenhuis voor onderzoeken en behandelingen, maar ook het bijkomen en herstellen. Reken maar gauw op een paar jaar!

Het helpt om niet te veel verwachtingen te hebben. Je begint ergens aan en je kunt vooraf niet weten hoe je je gaat voelen. Het is belangrijk om vertrouwen te hebben. Hoge verwachtingen stellen alleen maar teleur. Artsen weten vooraf vaak niet exact welke bijwerkingen mensen van behandelingen krijgen en hoe ze herstellen.