

EVY VAN DE VEIRE

# BOEZEM VRIENDEN

EVY VAN DE VEIRE

# BOEZEM VRIENDEN

**VOOR IEDEREEN MET BORSTEN**

Laat ze checken en vind veerkracht  
bij tegenslag

# INHOUD

<b>Voorwoord</b>	<b>Een hart dat brak en herstelde</b>	<b>9</b>	<b>Deel 5</b>	<b>De draad weer opnemen</b>	<b>135</b>
<b>Inleiding</b>	<b>Wie ik was vóór de storm</b>	<b>11</b>		1. Lotgenoten en vriendschap	137
<b>Deel 1</b>	<b>De eerste alarmbel: huidkanker</b>	<b>15</b>		2. Het leven dat terug lonkt	140
	1. (Zelf)onderzoek	17		3. Terug aan het werk	142
	2. Een onderdrukt immuunsysteem	22		4. En wat erna?	143
<b>Deel 2</b>	<b>De diagnose</b>	<b>27</b>	<b>Deel 6</b>	<b>Keuzes en controle</b>	<b>149</b>
	1. Een tepel met een geheim	29		1. De genetische test: het ATM-gen	151
	2. De dag dat ik het hoorde: borstkanker	34		2. De beslissing: dubbele mastectomie en reconstructie	153
	3. De impact van de diagnose	39	<b>Deel 7</b>	<b>Leven na kanker</b>	<b>169</b>
	4. Van diagnose naar behandelplan	48		1. Nazorg	171
<b>Deel 3</b>	<b>De behandeling</b>	<b>65</b>		2. Terug naar het werk en het 'gewone' leven	175
	1. De operatie, de tumor en zijn poortwachter	67		3. Communiceer met je partner	175
	2. Chemo: tussen schade en genezing	75		4. Angst voor herval	177
	3. Wat een pruik kan betekenen	95	<b>Deel 8</b>	<b>Hoe praat je met iemand die kanker heeft?</b>	<b>183</b>
	4. De kracht van een netwerk	106		1. Hoe praat je met de dochter, zoon, partner of ouder van iemand met kanker?	187
<b>Deel 4</b>	<b>De nasleep</b>	<b>115</b>	<b>Epiloog</b>		<b>191</b>
	1. De onzichtbare impact van chemo	117	<b>Boezemvrienden voor altijd</b>		<b>193</b>
	2. Bestralingen: de laatste loodjes	124	<b>Dankwoord</b>		<b>197</b>
			<b>Woordenlijst met medische termen</b>		<b>201</b>
			<b>Bronnen- en leeslijst</b>		<b>205</b>

Voor Carolyn, mijn allerliefste nicht.

Je was een stille kracht aan mijn zijde, met zoveel liefde en meeleven.

Hoewel je er vandaag niet meer bent, blijft jouw warmte voor altijd een deel van mijn verhaal.

# VOORWOORD: EEN HART DAT BRAK EN HERSTELDE

Ik noem mezelf een zonnekind. Niet omdat het leven altijd zacht voor mij is geweest, maar omdat ik, ondanks alles, altijd naar het licht bleef kijken. Ik hou van warmte die je traag voelt binnenkomen, van muziek die iets losmaakt en van lekker eten. En vooral: van het hart. Dat koppige, breekbare, dappere hart dat blijft kloppen, ook wanneer het leven er even hard tegenaan slaat. Een hart dat zich steeds herstelt. Een hart dat liefde geeft, mij bevestigt als mens en uitnodigt tot mildheid. Dit boek volgt dat hart. Mijn hart. Niet om medelijden te vragen, maar om te tonen hoe een leven, wanneer het barst, niet noodzakelijk breekt. Soms ontstaan er net daar scheurtjes waar licht doorheen valt.

Borstkanker. Het is een woord dat we allemaal kennen, maar waarvan we hopen dat het in ons leven nooit zal binnenwandelen. Toch krijgt een op de zeven vrouwen ooit in haar leven te horen dat ze borstkanker heeft. Dat is geen cijfer om bang van te worden, wel eentje om serieus te nemen. Achter elk cijfer schuilt een verhaal van veerkracht, keuzes, verdriet, lachen en hoop. Bij een deel van de vrouwen heeft borstkanker een duidelijke voorgeschiedenis, zoals erfelijke of genetische factoren of een verzwakt immuunsysteem. Ik heb altijd het gevoel gehad dat jaren van ivf mijn lichaam tot het uiterste hebben gedreven. Het vergde veel energie. Maar dat duwde ik weg. Ik had maar één verlangen dat alles overstemde: mama worden.

# INLEIDING: WIE IK WAS VÓÓR DE STORM

Dit boek gaat niet alleen over ziekte, maar over alles wat eraan voorafging en wat erop volgde. Over liefde en wachten. Over hoop die soms wankelt maar nooit verdwijnt. Over hoe een lichaam signalen geeft en wat er gebeurt als je leert luisteren. Niemand hoeft dit pad alleen te bewandelen. Herkenning geeft kracht en zelfs op de moeilijkste momenten blijft zachtheid mogelijk.

Dit is mijn verhaal. Maar bovenal is het een hulpboek met praktische tips. Informatief, met eigen ervaringen. Een boezemvriend die er altijd is.

Ik groeide op in Gent, in een nest van vertrouwde gewoontes, veilige armen en grootouders die elke week spinaziestoemp met chipolata serveerden. Niemand kon dat zo lekker klaarmaken als mijn lieve oma, in haar zwarte gietijzeren pan, met de beste saus van de wereld. Dat was thuiskomen.

Mijn jeugd was warm. Heel warm. Zelfs al scheidden mijn ouders toen ik drie jaar was, bleef mijn wereld gevuld met liefde. In kleine dingen. In reizen die niet altijd ver hoefden te zijn. In lange zomers met mijn mama in ons huisje in Slovenië. Tijdens vakanties met mijn papa, mijn moeke en mijn pluszus Ellen naar Bredene in de caravan, naar Zuid-Frankrijk, het Gardameer en Oostenrijk.

En altijd was daar die roze bril. Zo kijk ik naar het leven, zolang ik mij kan herinneren. Niet naïef, maar zacht. Hoopvol. Een manier van kijken en van leven. Ik hou van lachen, van mensen graag zien, van kussen, van lange avonden met vrienden en een goed glas wijn. Ik ben een geveer. Ik ben dankbaar. En een beetje verliefd op het leven, en op plaatsen waar de zon net wat langer lijkt te blijven hangen, zoals Ibiza. Later vond ik diezelfde warmte bij Wim. Wij wandelden samen door jaren van verlangen naar een kindje. Door hoop. Door teleurstelling. Door zes ivf-pogingen, een miskraam, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap en een operatie die me een eileider kostte, maar nooit mijn droom. Tot het leven ons dubbel geluk

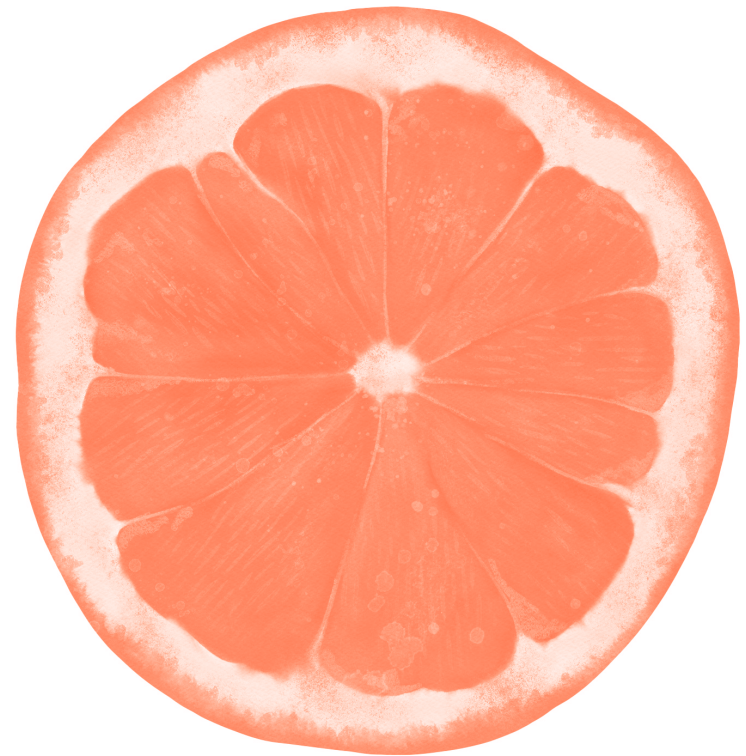
schonk: Phéline en Jules. Een tweeling die ons bestaan groter maakte dan wij ooit hadden durven dromen.

Maar het leven kronkelt. Het buigt. Het raakt ons. Het vormt ons zachtjes. Toen de kinderen peuters waren, begon mijn lichaam te fluisteren. Dan te protesteren. Tot het schreeuwde: reuma. Een woord dat ik nooit voor mezelf had gereserveerd, maar dat zich moeiteloos in mijn leven nestelde. Ik leerde omgaan met pijn, met stijfheid, met grenzen die ik liever niet had. Ik leerde ademen, loslaten, luisteren naar een lichaam dat soms meer wist dan ik.

En toen kwam de volgende kronkel onverwacht en ongevraagd: een melanoom. Een woord dat de grond onder mijn voeten even deed verdwijnen. Een alarmbel die luid galmde in een leven dat ik net opnieuw in balans had gekregen. Dat alles – de liefde, de hoop, de kinderen, de littekens, de diagnoses, de veerkracht – is het voorportaal van dit boek. Het verhaal vóór het verhaal. De weg die mij heeft gevormd tot de vrouw die dit nu schrijft. Met een open hart.

Boezemvrienden is mijn eerlijke relaas van wat er gebeurde toen het woord 'borstkanker' mijn leven binnenwandelde. Maar om te begrijpen wie ik werd tijdens dat traject, moet je eerst weten wie ik was ervoor. Warm, gevoelig en soms kwetsbaar. Maar ook iemand die blijft zoeken naar licht en hoop. En altijd, ergens dichtbij, een roze bril. Omdat het leven, hoe moeilijk ook, nog altijd schoonheid verdient.

**DEEL 1:  
DE EERSTE  
ALARMBEL:  
HUIDKANKER**



Nog voor ik mijn eerste melanoom kreeg, wist ik al dat mijn huid extra aandacht vroeg. Later kwam daar ook mijn reuma bij, en de medicatie die mijn immuunsysteem onderdrukte. Of dat allemaal meespeelde, weet ik niet zeker. Niemand kon mij daar een sluitend antwoord op geven. Ik voelde wel dat mijn melanomen niet zomaar uit het niets leken te komen. Achteraf bekeken besepte ik dat er verschillende factoren meespeelden in mijn verhaal. Daarom werd aandacht voor mijn huid stilaan een vorm van zorg. Niet uit angst, maar omdat ik mijn lichaam beter wilde leren kennen.

## 1. (ZELF)ONDERZOEK

Ik heb altijd veel moedervlekken gehad. Mijn huid zit er vol mee, kleine en grotere vlekjes die voor mij zo vanzelfsprekend waren dat ik er jarenlang nauwelijks bij stilstond. Ze hoorden gewoon bij mij.

Ik stond wel vaker stil voor de spiegel. Toen ik mijn schouders probeerde te inspecteren, merkte Wim soms mijn zoekende blik op. Zelfonderzoek werd voor mij geen zoektocht naar problemen, geen obsessie, maar een vorm van zorg. Een kleine routine waarin aandacht belangrijker was dan perfectie. Ik leerde mijn huid kennen, stukje bij beetje. De kleine veranderingen. Een vlekje dat er gisteren nog niet was of een kleur die donkerder werd.

Tijdens dat kijken leerde ik letten op wat dermatologen soms het 'lelijke eendje' noemen: een moedervlek die anders oogt dan de rest. Donkerder, opvallender, of simpelweg vreemd in vergelijking met de andere vlekjes op je huid. Niet elke verandering betekent iets ernstigs, maar verschil verdient wel aandacht.

Een volledig zelfonderzoek betekent dat je je hele lichaam bekijkt, ook de plekken die je makkelijk vergeet. Je hoofdhuid, langs de scheidingslijn van je haar. Achter je oren en in je nek. Onder je ok-

sels. Tussen vingers en tenen, op de voetzolen en zelfs bij je intieme zones. Het zijn net die verborgen plaatsen waar verandering zich stil kan verschuilen. Want hoewel ik mijn huid intussen aandachtig in het oog hield, was het uiteindelijk niet ikzelf die het eerste verdachte vlekje opmerkte.

Het was Gon, mijn kinesiste. Tijdens een sessie viel haar blik op een plekje dat haar niet helemaal geruststelde. Ze zei het voorzichtig, bijna terloops, maar wel duidelijk genoeg: misschien liet ik dat vlekje beter eens nakijken.

Het was geen dramatische of grote verandering, eerder iets kleins: een randje dat precies wat grilliger oogde, een kleur die donkerder leek dan de andere vlekjes.

Zelfs al was ik het gewend om mijn huid te controleren, toch was het net iemand anders die zag wat ik zelf niet kon zien. Een kleine herinnering aan iets eenvoudigs maar belangrijks: hoe aandacht van buitenaf soms even waardevol kan zijn als je eigen oplettendheid. Het vlekje werd onderzocht. Uiteindelijk volgde de diagnose: een melanoom. Gelukkig werd het tijdig ontdekt (eeuwige dank aan Gon) en verwijderd. Er waren geen uitzaaiingen. Oef!

### **Wat is een melanoom?**

Een melanoom wordt ook wel een kwaadaardige moedervlek genoemd. Het is een agressieve vorm van huidkanker die ontstaat uit de pigmentcellen (melanocyten) in de opperhuid. Vaak begint het als een nieuwe of veranderende, donkere moedervlek. Wanneer zo'n vlekje zich kwaadaardig ontwikkelt, kan het zich via de huid naar lymfeklieren en andere organen verspreiden. Toch is er ook een belangrijke nuance: wanneer een melanoom vroeg wordt ontdekt, is het in veel gevallen goed te behandelen. Een chirurgische ingreep waarbij het letsel volledig wordt verwijderd is meestal voldoende.

### **Geen enkele huid is volledig beschermd**

Niet elke huid reageert hetzelfde op zonlicht. De lichtste huidtypes, type 1 en type 2, zijn het gevoeligst voor de zon. Omdat deze huidtypes minder natuurlijke bescherming hebben tegen uv-straling, lopen ze een groter risico op huidschade en huidkanker, zoals melanoom of basaalcelcarcinoom. Die laatste is de meest voorkomende vorm van huidkanker, vaak veroorzaakt door overmatige blootstelling aan de zon. Mensen met huidtype 3 en 4 – huidtypes die iets meer bescherming hebben – hebben meestal een iets donkerdere of getinte huid. Hun huid verbrandt minder snel en kan gemakkelijker bruinen. De donkerste huidtypes, type 5 en 6, bevatten meer pigment. Daardoor hebben ze van nature wat meer bescherming tegen de zon.

Via de website van Euromelanoma, het belangrijkste Europese netwerk van dermatologen dat zich richt op preventie van huidkanker, kan je opzoeken welk huidtype jij hebt.

Belangrijk om te weten: geen enkele huid is volledig beschermd tegen schade door uv-straling. Ook bij een donkere huid kan huidkanker voorkomen, al gebeurt dat minder vaak. Bescherming blijft voor iedereen belangrijk. Een paar eenvoudige gewoontes kunnen al veel verschil maken voor je huid: zonnecrème gebruiken met een hoge beschermingsfactor, regelmatig opnieuw smeren, beschermende kleding of een hoed dragen, de felste zon rond de middag vermijden. Het gaat er niet om dat je de zon volledig moet mijden, wel dat je zorgzamer met je huid omgaat.

Vanaf het moment dat ik te maken kreeg met een melanoom, ging ik elke drie maanden op controle bij de dermatoloog. Ik beschermde mijn huid alsof ze van porselein was: factor 50, altijd en overal. De zonnebank verdween definitief uit mijn leven.

Ik behoor tot een donker huidtype, met veel moedervlekken en dus een verhoogd risico. Tegelijk was ik een kind van de jaren negentig, een tijd waarin zonnecrème vooral iets voor stranddagen was en de zon als onschuldig, bijna gezond werd gezien. Dat beeld had ik in-tussen grondig bijgesteld.

In 2020 ontdekte ik tijdens een bad een nieuw vlekje op mijn kuit-been: klein en donker. Intussen kende ik mijn huid goed genoeg om te voelen dat dit er niet bij hoorde. Mijn gevoel bleek terecht. Opnieuw volgde de diagnose: melanoom.

Dit keer voelde het woord zwaarder. De plaats van het letsel maakte de ingreep complexer en dieper, waardoor ik drie weken niet op mijn been mocht steunen. Opnieuw begon het wachten: dagen tellen, uitkijken naar uitslagen, leven tussen hoop en spanning, maar gelukkig waren er geen uitslagen. De opluchting was groot, maar het ging gepaard met angst en vragen over mijn lichaam.

Toch ben ik mijn liefde voor de zon nooit kwijtgeraakt. Ik geniet nog steeds van het licht en de warmte die ze brengt, maar vandaag doe ik dat met meer bewustzijn en zorg voor mijn huid. Bescherming hoort er voor mij altijd bij: winter, zomer, herfst of lente. Elk seizoen vraagt om verstandige keuzes en goede zonnebescherming.

### Veel moedervlekken? Dan is extra aandacht belangrijk

Heb je veel moedervlekken, dan betekent dat niet dat je automatisch huidkanker zal krijgen. Wel weten we dat mensen met veel moedervlekken een groter risico lopen op melanoom, de meest agressieve vorm van huidkanker. Daarom is het belangrijk om je huid goed te kennen en alert te zijn voor veranderingen.

Moedervlekken zijn op zich heel normaal. Maar hoe meer moedervlekken je hebt, hoe groter de kans dat er eentje verandert op een manier

die niet oké is. Let daarom goed op moedervlekken die van vorm, kleur of grootte veranderen, beginnen jeuken of spontaan bloeden.

Twijfel je? Laat er dan zeker naar kijken. Vroege opsporing maakt echt een wereld van verschil.



### Enkele eenvoudige tips die je kunnen helpen bij zelfonderzoek

- Maak er een gewoonte van om je huid ongeveer één keer per maand te controleren.
- Neem foto's van je moedervlekken, zeker als je er veel hebt. Zo kan je na enkele maanden vergelijken of er iets veranderd is.
- Let op het 'lelijke eendje': een moedervlek die er anders uitziet dan de rest. Als één vlekje duidelijk afwijkt, laat het dan controleren.
- Vergeet die verborgen plekken niet! Controleer je hele huid, ook plaatsen die zelden in de zon komen (zoals de voetzolen of hoofdhaar).
- Gebruik een passpiegel en eventueel een handspiegel om je rug en de achterkant van je benen te bekijken. Of laat eventueel je partner dat checken.
- Foto's maken hielp me om dat verschil beter te zien. Om de paar maanden nam ik beelden van mijn huid, zodat ik veranderingen doorheen de tijd makkelijker kon opmerken. Niet uit angst, maar als een zachte manier om betrokken te blijven bij mijn eigen lichaam.



### Hoe herken je verdachte moedervlekken?

Je kan verdachte plekkjes op je huid herkennen door te letten op veranderingen in bestaande moedervlekken of nieuwe plekkjes die ontstaan. De meest effectieve methode hiervoor is de ABCDE-regel:

- A – Asymmetrie: een onschuldige moedervlek is vaak symmetrisch. Een verdachte vlek is vaak asymmetrisch.
- B – Border (rand): goedaardige vlekken hebben meestal een gladde rand. Verdachte vlekken hebben vaak een onregelmatige, grillige rand.
- C – Colour (kleur): let op meerdere kleuren of kleurveranderingen binnen één plekje.

- D – Diameter: vlekken groter dan 5–6 mm vragen extra aandacht.
- E – Evolution (verandering): een plekje dat snel verandert in grootte, vorm of kleur is het alarmerendst.

Na mijn tweede melanoom bleef ik achter met vragen. Waarom kreeg ik twee keer huidkanker, terwijl ik intussen zo voorzichtig was geworden? Ik beschermde mijn huid goed, ging trouw op controle en leefde gezond. Toch bleef er iets knagen.

Achteraf bekeken besepte ik opnieuw dat er misschien toch meerdere factoren meespeelden. Ik had veel moedervlekken, ik hield van de zon en ik behoorde tot een huidtype dat sneller risico loopt. Maar er was nog iets anders dat al langer meespeelde in mijn verhaal.

## 2. EEN ONDERDRUKT IMMUNUSYSTEEM

We gaan even terug in de tijd: jaren vóór mijn tweede melanoom, toen Phéline en Jules ongeveer twee jaar waren, kreeg ik de diagnose reuma. Ik was toen 35. In mijn hoofd was reuma altijd een ziekte van oudere mensen geweest. Maar dat bleek helemaal niet zo te zijn. Na lange periodes van pijnlijke gewrichten en het gevoel alsof mijn lichaam tegen zichzelf vocht, werd ik doorverwezen naar een reumatoloog. Nog altijd voelt het een beetje vreemd als ik eraan terugdenk. Van kop tot teen werd ik onderzocht en ik startte met medicatie: eerst pillen, later ook baxters en zware medicatie (Ledertrexate) die ik elke zaterdag moest nemen. Mijn reumatoloog wilde vooral dat ik een zo normaal mogelijk leven kon blijven leiden. Ik ging twee keer per week naar de kinesist. Bij Christine en Gon om mijn spieren te laten ontspannen, bij Arno om oefeningen te doen en mijn lichaam beter te leren gebruiken. Dankzij de medicatie, de kinesitherapie en wat aanpassingen in mijn leven kon ik blijven werken. Af en toe had ik een opstoot, maar meestal bleef de ziekte onder controle.

Maar er kwam een moment waarop mijn lichaam echt begon te protesteren. Niet een beetje moe. Niet een beetje stijf. Maar alsof elke beweging plots meer energie vroeg dan ik had. Na verschillende behandelingen stelde mijn arts een andere therapie voor.

### Wanneer de klassieke behandelingen onvoldoende helpen

Bij sommige vormen van reuma helpen klassieke behandelingen onvoldoende, en dan is **rituximab** nodig. Dat is een behandeling die zich richt op bepaalde witte bloedcellen, zogenaamde B-lymfocyten, die bij auto-immuunziekten vaak een rol spelen in het veroorzaken van ontstekingen. Door die cellen tijdelijk uit te schakelen kan het medicijn:

- ontstekingen verminderen;
- pijn en zwelling in de gewrichten doen afnemen;
- stijfheid beperken; en
- op langere termijn schade aan de gewrichten helpen voorkomen.

Ik kreeg rituximab toegediend door baxters in het ziekenhuis – twee keer per jaar met een interval van veertien dagen tussen beide.

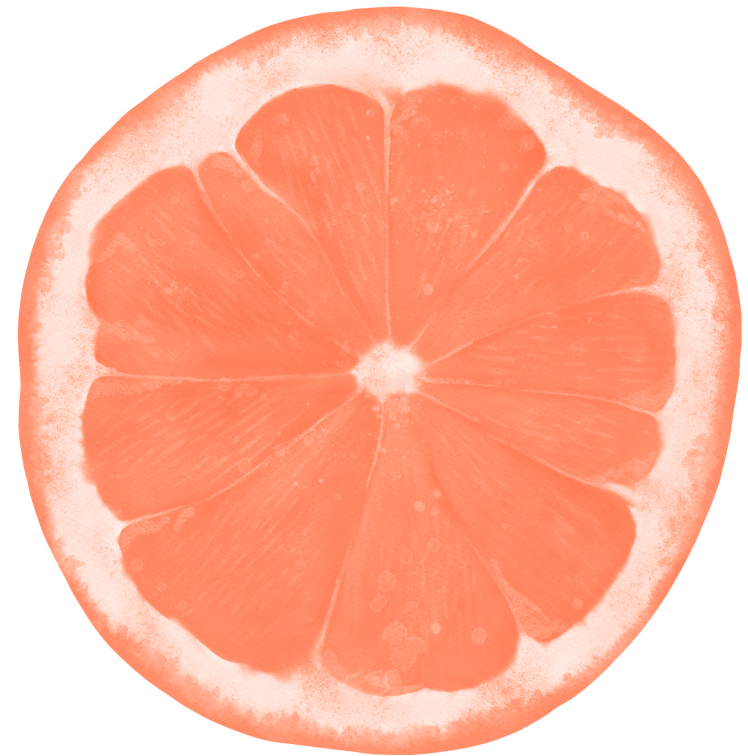
Wanneer je medicijnen krijgt die het immuunsysteem afremmen, spreken artsen van **immunosuppressie**. Dat betekent eigenlijk gewoon dat je afweersysteem een beetje zachter wordt gezet. Dat kan nodig zijn bij ziekten waarbij het lichaam zichzelf aanvalt, zoals reumatoïde artritis. Maar het heeft ook een keerzijde: doordat het afweersysteem minder sterk reageert, kan je gevoeliger worden voor infecties. Daarom worden zulke behandelingen altijd goed opgevolgd door artsen. Vaak gebeurt de behandeling ook in combinatie met andere medicijnen die helpen om de ontstekingen onder controle te houden.

Terug naar het tweede melanoom: hoewel de opluchting groot was dat er opnieuw geen uitzaaiingen bleken te zijn, bleef er ook iets knagen. Twee keer een melanoom liet me nadenken over mijn li-

chaam en over mogelijke oorzaken. Tijdens de gesprekken met mijn huisarts ontstond het vermoeden dat mijn zware reumamedicatie, waaronder baxters die het immuunsysteem onderdrukten, mogelijk een rol kon spelen. Mijn reumatoloog kon daar geen antwoord op geven – er waren geen studies die dat bevestigden.

Maar twijfel laat zich niet altijd temmen door bewijs. Op drie jaar tijd kreeg ik twee keer kanker. En toch leefde ik gezond. In balans. Ik rookte niet. Ik zorgde voor mezelf. Ik ging regelmatig sporten, en ik lachte elke dag. En ondanks alle onzekerheid bleef ik trouw aan wat ik altijd deed: de afspraken die mijn lichaam en geest stabiliteit gaven. Elk jaar naar de tandarts. Elk jaar naar de gynaecoloog. Elke drie maanden naar de dermatoloog. Het voelde niet als angst; het was zorg. Een manier om aanwezig te blijven, aandachtig te zijn voor mijn lichaam. Ik zette mijn roze bril niet af, maar keek er helderder doorheen. Niet om te ontkennen wat er gebeurde, maar om te zien, te registreren en bij te sturen waar dat nodig was.

## DEEL 2: DE DIAGNOSE



## 1. EEN TEPEL MET EEN GEHEIM

Toen ik mama werd, kwam de bezorgdheid er vanzelf bij. Niet plots of overweldigend, maar stilletjes, ergens diep vanbinnen. Af en toe merkte ik het: een kleine vraag in mijn hoofd of alles wel goed ging. Maar ondanks alles wat we al met ons meedroegen in onze rugzak, bleef het leven ons toelachen. Met ups en downs. Met lieve mensen. Met een job die ik graag deed, en met collega's die meer waren dan collega's. En vooral: met twee kleine wonderdijes: Phéline en Jules.

Het was pittig, een tweeling opvoeden. Vermoeiend. Overweldigend soms. Maar ook alles tegelijk. Ik knipperde met mijn ogen en de kinderen zaten in de eerste kleuterklas. Nog een keer knipperen en ze zaten in het eerste leerjaar. De tijd ging sneller dan ooit, dat voelde ik. Niet zomaar een uitdrukking, maar een waarheid.

Elke dag genoten we van ons vieren. Met een groot gevoel van dankbaarheid, want ouders worden was geen vanzelfsprekendheid geweest. Zes jaar hadden we erop gewacht. Dat leerde ons relativeren.

Mensen zeggen vaak dat het leven begint bij veertig. Ik begreep dat wel – je staat steviger in je schoenen, twijfelt minder, vertrouwt meer op je keuzes. Ik keek ernaar uit om veertig te worden. Verjaardagen waren voor mij niet één dag, maar meerdere dagen feest. Ik begon al vanaf Nieuwjaar af te tellen. In 2021 was het zover: ik werd veertig. Het waren vreemde tijden: corona was al een jaar een vaste gast in ons leven. De wereld stond op pauze. We bleven binnen, droegen mondkapen, hielden afstand. Toch werd het dankzij Wim, de kinderen, mijn vrienden en familie een onvergetelijke dag, van 's morgens tot 's nachts, vol verrassingen. Overdonderd door berichtjes stapte ik welgezend op tram 4, met het gevoel: dit neem ik mee. Reizen en citytrips stelden we uit, in de hoop dat tegen de zomer alles weer normaal zou zijn. En met die gedachte voelde ik me een superhappy veertiger.

Maar zonder dat ik het wist, stond ik op de drempel van iets wat mijn leven opnieuw zou kantelen. Een weekje na mijn verjaardag stond ik onder de douche en merkte ik iets op.

Geen grote paniek. Geen sirenes. Gewoon een minuscuul wondje op mijn tepel. Zo klein dat je het bijna zou wegwuiven. Geen pijn. Geen knobbel. Alleen dat kleine kloofje.

Later die dag vertelde ik het aan Wim. Hij luisterde en zei: 'Laat het nakijken.' Mijn jaarlijkse controle bij de gynaecoloog stond toch al gepland. Een echo, een uitstrijkje en een mammografie, want dat was me aangeraden na mijn ivf-traject. Zoals altijd.



### Boezemvriend-tip: check je boobies

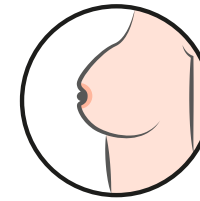
Ik zeg het vaak tegen mijn vriendinnen, en ik meen het ook echt: leer je eigen lichaam kennen. Niemand kent jouw lichaam beter dan jijzelf, en dat geldt ook voor je borsten. Door af en toe bewust te voelen, leer je wat voor jou normaal is. Hoe je borsten aanvoelen, hoe ze eruitzien, wat gewoon bij jou hoort. En net daardoor merk je sneller wanneer er iets verandert.

Ik weet dat veel vrouwen dit een beetje spannend vinden. Of ze denken: wat als ik iets voel? Maar jezelf controleren betekent niet dat je voortdurend op zoek moet gaan naar problemen. Het gaat gewoon over vertrouwd raken met je lichaam.

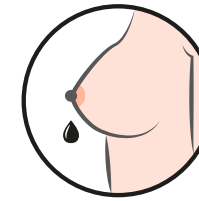
Controleer je borsten één keer per maand, liefst een paar dagen na je menstruatie. Dan zijn je borsten meestal wat minder gevoelig en makkelijker te beoordelen. Neem gewoon even de tijd. Voel rustig met je vingers over je borsten en onder je oksels. Let op of je een knobbeltje voelt, een verdikking of iets dat anders aanvoelt dan anders. Kijk ook eens naar je borsten in de spiegel. Zie je veranderingen aan de huid? Is er een tepel die plots wat ingetrokken of anders lijkt? Komt er vocht uit? Dat zijn dingen waar je best even aandacht voor hebt.

En ook heel belangrijk om te zeggen: de meeste veranderingen zijn onschuldig. Ons lichaam verandert nu eenmaal. Hormonen, leeftijd, levensfases... spelen allemaal mee.

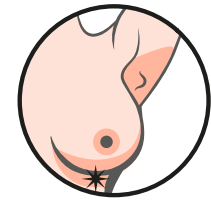
Maar als iets je toch ongerust maakt, blijf er dan niet alleen mee zitten. Neem contact op met je huisarts en laat er even naar kijken. Gewoon voor de zekerheid. Goed voor jezelf zorgen zit vaak in kleine dingen. Aandacht hebben voor je lichaam is daar een van.



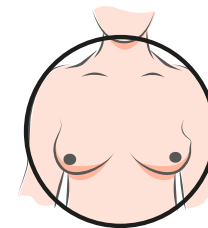
Ingetrokken tepel



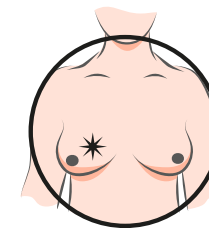
Vochtverlies uit de tepel



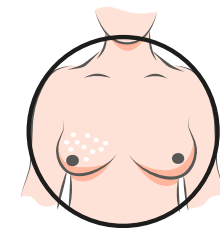
Knobbeltje onder je borst



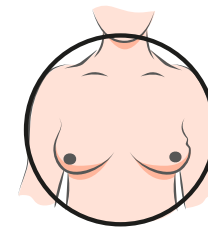
Put in je borst



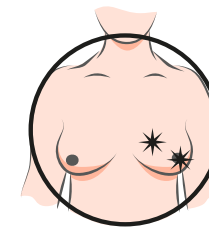
Knobbeltje op je tepel



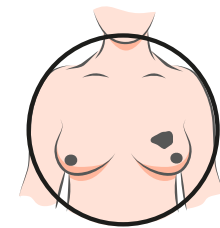
Oneffen huid of schilfering



Vervorming



Knobbeltje in je borst



Roodheid

De onderzoeken waren een geruststelling: de mammografie was normaal en de echo toonde enkel gezond borstweefsel. De spanning gleeed van mijn schouders. Alles leek in orde. Alleen bleef die ene vraag hangen: waar kwam dat kloofje dan vandaan?