

Sandra doet niet

Elk jaar krijgen 12.000 vrouwen in Nederland borstkanker. Onze collega Sandra Koolmees (36) is een van die vrouwen. Zij kreeg de ziekte voor de tweede keer in drie jaar. De komende maanden houdt ze, speciaal voor Viva, een dagboek bij.

DIRK-JAN VAN DIJK



Tegenwoordig slaap ik met een mutsje op, anders heb ik het koud.



De laatste

Ik loop hard. Niet alleen als ik de marathon van New York loop, maar eigenlijk altijd. Ik loop snel door de stad, over de golfbaan (9 holes in 1 uur is een record) en ik ben snel over mijn vorige tumor heen gelopen. Zelfs mijn verkeringen lopen hard. Meestal ervandoor. Als ik zwem, doe ik stiekem wedstrijdjes met de bejaarden die nietsvermoedend naast me zwemmen. Op de fiets zorg ik ook altijd dat andere fietsers me niet inhalen. Helaas weet ik niet zo goed wanneer ik moet stoppen. Wanneer ik over mijn grenzen heen ga. Hard door het leven gaan heeft zijn voordelen, maar met chemo of kanker werkt dat niet. Hardlopers zijn doodlopers, zegt het spreekwoord. Ik denk dat dat wel een beetje klopt. Het heeft mijn lijf in ieder geval niet veel goed gedaan, al dat snelle, want twee keer een tumor krijgen, is niet oké. En hoe graag ik het ook wil, de chemo's gaan niet harder. Dus zit ik elke keer geduldig de drie weken tussen de chemo's uit. Maar nu, na de vijfde kuur, word ik ongeduldiger en wil ik sneller dan ik kan. De meeste mensen die ik spreek, vinden dat het toch weer vlug is gegaan. Ik niet. Ik vind het nog steeds lang. En ik weet ook dat het na de chemo's nog niet voorbij is. Dan begint het pas. Maar nadat ik opeens besepte dat ik deze laatste twee chemo's echt alleen maar voor mijzelf deed, was chemo vijf een eitje. Ik geloof niet dat ik de andere kuren zo gemotiveerd was als nu. De homeopathische pillen, voorgeschreven door een erkend natuurgenezerachtig persoon, die ik tegen het advies van mijn oncoloog toch bleef slikken, heb ik dit keer laten staan. Ze zitten namelijk vol antioxydanten en zijn bedoeld om de chemo met spoed mijn lichaam uit te krijgen. Hoewel me dat in het begin het hoogst haalbare leek, wil ik nu de chemo zo lang mogelijk haar werk laten doen. Het maximale eruit halen. Ik heb geen spijt dat ik ze geslikt heb. Ik heb de dosering gehalveerd en voor mijn gevoel hebben ze geholpen om me iets minder slecht te voelen. Maar nu ik nog maar twee keer hoef, laat ik ze voor de zekerheid toch maar achterwege.

's Nachts lig ik wakker. Want dat het einde in zicht is, betekent ook dat ik weer ruimte in mijn hoofd krijg om na te denken over hoe het verder gaat. Mijn gedachten zijn dan vaak niet de vrolijkste, hoewel ik er niet gestrest of verdrietig van word. Maar ik denk wel vaak aan hoe het zou zijn om dood te gaan. Of hoe ik zou reageren als het bij de eerste controle niet

aan kanker

goed blijkt te zijn. Dat er dan een tumor in mijn botten zit of zo. Daar ben ik het bangst voor, dat er 'iets' in mijn botten zit. Komt doordat er helemaal in het begin, toen ik alle testen had doorlopen, een vlekje zat op de botscan van mijn rechterscheenbeen. De oncoloog dacht dat het niks was. Hij zei letterlijk dat hij nog nooit had meegemaakt dat borstkanker zich van de linkerborst naar het rechterscheenbeen had uitgezaaid. Maar voor de zekerheid moest ik toch een nieuwe scan laten maken. Mijn moeder sliep wederom twee nachten niet en ik maakte me zoals gewoonlijk nergens zorgen om. De uitslag kwam snel en was goed. Verder heb ik er niet over nagedacht of vragen over gesteld. Maar sinds ik besef waarom ik deze kuur doe (ik wil leven), begriep ik de angst van mijn mamsje. Want als daar ook een tumor had gezeten, was mijn levensverwachting heel anders geweest. Op de een of andere manier voel ik nu steeds mijn rechterscheenbeen. Soms is het links. Het kan ook iets in mijn nek zijn. Het maakt eigenlijk niet uit waar het zit - bij elk pijntje vraag ik me af wat het zou kunnen zijn. En als ik dan om halfdrie nog wakker lig, neem ik maar een inslapertje (een slaappilletje dus, met een ietwat morbide naam) omdat ik anders de hele nacht lig te bedenken hoe ik het mijn ouders, zus, vrienden, iedereen moet vertellen als ik ooit te horen krijg dat ze de kanker in mijn lichaam toch niet hebben kunnen stoppen.

Ik praat hierover met mijn psycholoog. Zij weet me gerust te stellen. Dat ik over dit soort praktische dingen nadenk of pieker, betekent niet dat dit mijn toekomst is. Dat ik intuïtief nog meer ellende voel aankomen. Het is volgens haar een manier om controle te houden. Controle door praktische zaken aan te pakken en mezelf vast voor te bereiden. Een fictief draaiboek. Hm, persoonlijk maak ik liever een draaiboek voor mijn bruiloft (ook zwaar fictief in verband met gebrek aan toekomstige echtgenoot).

Om de zesde en laatste kuur te vieren, heb ik vriendinnen uitgenodigd voor Happy Hour in het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis. Eigenlijk zijn het Happy 2 Hours, zo lang lig ik aan het infuus. Ik heb koek en kleffe cake meegenomen en tegen tien zit de stemming er goed in. Vriendin Paulien mailt later dat we dit vaker moeten doen, gezelligheid! Nu ben ik zeker van gezelligheid, maar om alleen daarvoor nog een paar chemo's eraan vast te plakken, gaat me te ver. Net als deze laatste chemo. Het mag dan de laatste zijn, het effect is er niet minder om. De

depressieve buien zijn, dankzij het advies rust te nemen, grotendeels verdwenen. Het feit dat dit de laatste kuur is, zal daar ook wel een rol bij spelen. Maar de moeheid zit overal en uit zich 24/7. Uitleggen hoe ik me precies voel, is niet eenvoudig. Moe is niet het juiste woord. Het is het complete gemis van energie. Je weet pas hoe dat voelt als je geen energie meer hebt. Vergelijk het met het niet hebben van geld. Of liefde. Als je er genoeg van hebt, merk je nauwelijks dat het minder wordt. Als je bijna geen geld of liefde hebt, merk je hoe snel het op gaat. Dat voelt niet fijn. Ik heb geen energie maar verbruik het wel. Om te eten, te lopen, te fietsen, zelfs om een telefoongesprek te voeren. Alles kost energie en daar heb ik zo weinig van.

Na de vijfde kuur heb ik een uitdraai van het ziekenhuis meegekregen. Van biologie heb ik geen verstand, maar zelfs een oen weet dat het niet goed is als alle cijfers die op mijn lichamelijke conditie slaan ver onder het gemiddelde liggen. **Ik slaap met een mutsje op anders heb ik het te koud. Ook overdag zit ik vaak te rillen op de bank, verwarming op 23 graden en een dekbed over me heen.** Mijn nagels doen pijn, op een paar zitten rode strepen alsof ze tussen de deur hebben gezeten. En ik vrees dat drie teennagels niet de lente gaan halen. Dat is dan weer jammer voor mijn leuke open muiltjes. Mijn voeten zijn rood en opgezwollen en volgens de bijsluiter van mijn chemopillen moet ik dan direct met de pillen stoppen. Dat doe ik niet. Ik ben zo ver gekomen, deze laatste twee weken hou ik ook wel vol. Ik vermoed overigens dat ik zelfs handen voettrauma op mijn oor heb.

Als mensen me vragen wat ik zoal de hele dag doe, zou ik het niet weten. Ik sta rond tien of elf uur op en vanaf een uur of vier zijn Oprah en Dr. Phil mijn vaste vrienden. Tussendoor doe ik waarschijnlijk wel iets, maar veel is het niet. Ik stel mezelf ten doel om minstens één ding per dag te doen. Dat varieert van de afwas (minst favoriet) tot thee drinken met vrienden bij café Gambrinus (meest favoriet). Ik heb geen grein-



De stemming zit er goed in bij ons tijdens deze laatste kuur.



tje energie over. De twee trappen naar mijn huis kom ik amper op. Terwijl ik normaal gesproken de maandag na mijn kuur even bij een vriendin langs fiets (vaak weer de eerste dag dat ik buiten kom) moet ik deze keer afbellen. Ook de belofte om woensdag langs te komen, kan ik niet waarmaken. Tot op vandaag ben ik nog niet langs geweest. Het lijkt alsof mijn lichaam weet dat dit de laatste kuur is en dat het niet hoeft op te laden voor de volgende. Want ik ben nu drie weken verder en de moeheid overheerst nog. De zesde chemo doet zijn werk en mijn lichaam doet wat het kan, het geeft niet op. Voor het eerst sinds ik dit dagboek voor Viva schrijf, haal ik de deadline niet. Maar ik geef niet op. Ik overleef deze zesde kuur wel en daarna mijn ouders, om op mijn 80e lekker met mijn zus in bejaardentehuis Het Laatste Zuchtje te macrameeën en bingoën.

Volgende week: stevent Sandra inderdaad af op een happy end?

Een aflevering gemist? Je kunt alle delen nalezen op viva.nl/sandra.

Chemo met koek en kleffe cake. 'Moeten we vaker doen,' mailt een vriendin later