

INGE DE VRIENDT (59) HAALT STEUN UIT ONCOFIT

“Voor mij is het glas halfvol”

In het revalidatieprogramma OncoFIT werken patiënten met kanker nog tijdens hun behandeling aan hun krachten. Ze krijgen er beweging op maat en in een veilige context. Ook het lotgenotencontact is belangrijk. Dat blijkt uit het verhaal van Inge De Vriendt.

“Ik ben boekhouder en ik leidde altijd een zittend bestaan”, lacht Inge De Vriendt. “Om eerlijk te zijn: ik heb een hekel aan lichaamsbeweging. Sport? Niets voor mij. Tenzij je babbelen ook als sport aanziet. En denksport, dat doe ik wel graag: lezen over politiek en maatschappelijke uitdagingen. Ik heb lang bij een vakbond gewerkt. Maar nu ben ik langdurig ziek.”

“Twaalf jaar geleden kreeg ik voor het eerst borstkanker. Toen maakte ik kennis met de oncorevalidatie. Niettegenstaande mijn hui-
ver voor sport, heb ik daar veel aan gehad. Eind 2018 kreeg ik uitzaaiingen. Ik wou zo snel mogelijk weer aan de revalidatie beginnen. Ik heb er zoveel deugd van. Het bewegen en het samenzijn met lotgenoten met wie je over alles kunt praten. En we maken samen veel plezier! Dat is misschien nog mijn grootste motivatie.”

“Op mijn eentje zou ik de discipline niet hebben om aan sport te doen. Maar de nood aan vriendschap en sociaal contact is zo groot, dat ik mijn bezwaar tegen sport overwin. Ik besef dat het goed is voor mijn gezondheid. Ik zal nooit een Eddy Merckx worden, maar dankzij de oefeningen haal ik gemakkelijker adem tijdens mijn dagelijkse bezigheden. Ook mentaal voel ik me beter en sterker.”

Krachten

“De deelnemers aan OncoFIT vormen een diverse groep. Sommigen zijn altijd al sportief geweest, anderen zijn eerder zoals ik. Met

Het bewegen en het samenzijn met lotgenoten met wie je over alles kunt praten. En we maken samen veel plezier! Dat is misschien nog mijn grootste motivatie.

mijn kanker zou ik het trouwens nooit alleen aangedurfd hebben om zo intens te bewegen. Ik zou bang geweest zijn om mezelf te overbelasten. Maar hier krijgen we begeleiding op maat. Het zweet gutst soms uit mijn lichaam en toch heb ik achteraf geen last van spierpijn of vermoeidheid. Ik heb hier een veilige context om te sporten.”

“OncoFIT is vrij nieuw. Vroeger kon je maar aan de revalidatie beginnen als je behandeling erop zat. Nu kan je al tijdens de behandeling aan je krachten werken. Dat is een grote meerwaarde. Ik heb uitzaaiingen op verschillende plaatsen in mijn lichaam, ook in mijn rug. Ik moet daarom opletten dat ik niet teveel gewicht hef in het dagelijkse leven. Maar dankzij OncoFIT voel ik me sterker en ben ik ook sterker. Het wordt allemaal opgevolgd en gemeten. Ook dat is goed voor mij. Ik ben soms onzeker en de begeleiding en opvolging geven me houvast. Ik heb het gevoel dat ik het deel van mijn lichaam dat nog gezond functioneert, sterker kan maken door OncoFIT. Dat is waardevol.”

Een flapuit

“Ik ben hervallen in december 2018. Mijn partner is huisarts. Ik ben daarom vrij goed op de hoogte van wat me allemaal overkomt. Het is schrikken als je hoort dat de kanker terug is. De eerste scans waren bovendien erg slecht. Latere onderzoeken waren iets meer gematigd. Maar met de huidige stand van zaken ben ik niet te genezen. Ik word

wel behandeld, waardoor de groei van de uitzaaiingen is afgeremd.”

“Ik praat open over mijn ziekte. Ik ben een flapuit en ik zeg de dingen zoals ze zijn. Praten werkt voor mij. Onder lotgenoten is het nog anders. We begrijpen elkaar goed, omdat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Als iemand jou zegt dat hij hevige tandpijn heeft, dan kan je je daarbij wel iets voorstellen. Maar als iemand met kanker jou zegt dat hij last heeft van warmteopflakkingen, dan kan je je daar weinig bij voorstellen, tenzij je dat zelf ook ervaren hebt. De deelnemers aan OncoFIT hebben elk hun eigen verhaal. Maar we delen veel: de chemo, de angst, de verwarrende gevoelens...”

“Omdat ik het twaalf jaar geleden al eens meegemaakt heb, kan ik als ervaringsdeskundige andere mensen goede moed geven. Als iemand zwaar afziet van de chemo, kan ik zeggen ‘het gaat voorbij’. Want ik heb het zelf meegemaakt. Als iemand anders dat zou zeggen, zou het misschien klinken als ‘zwijg nu maar’, zelfs al is dat niet zo bedoeld.”

“Zelf hou ik er de moed in. Ik loop hier nog. Hoe het morgen zal zijn, weet ik niet. Ik wil geen medelijden. Daar schiet ik niets mee op. Waarom zou ik medelijden moeten krijgen? Misschien sterf jij nog eerder dan ik. Vandaag hebben we, vandaag pakken we. Ik leef van dag tot dag. En waar nodig neem ik de bluts met de buil. Voor mij is het glas halfvol.”



De mooie momenten

“Ziek zijn heeft ook voordelen. Je wilt niet weten hoeveel stress er van mij afgevallen is. Vroeger moest ik me elke dag reppen naar het werk en hollen van het ene naar het andere. Nu heb ik tijd om aan mijn gezondheid te werken. Ik heb meer quality time met mijn kinderen en mijn kleinkinderen. Ja, ik kan me vrij gemakkelijk focussen op het positieve. Maar elk mens is anders, dat beseft ik. Ik hou me vast aan wat ik wel nog kan. Natuurlijk voel ik pijn, heb ik warmteopflakkingen, kan ik vaak niet slapen en zit ik af en toe in de put. Maar dat neem ik erbij. Ik zet geen masker op. Ik doe me niet beter voor dan ik me voel. Maar als ik me eens heel slecht voel, dan put ik kracht uit de mooie momenten die er wel nog zijn.”

“Om de vier maanden krijg ik medicatie en moet ik onder de scanner om de tumoren op te volgen. Als de arts me dan vertelt dat de situatie stabiel is, dan juich ik ‘joepie, weer voor vier maanden genezen!’ Ja, af en toe moet je er ook mee kunnen lachen.”

“Voldoende beweging bevordert mijn overleving. Ik beseft dat ik allicht deels mee verantwoordelijk ben voor mijn gezondheid: wat ik eet, hoeveel ik beweeg... het heeft allemaal impact. Bij OncoFIT krijg ik de kans om op een positieve manier aan mijn lichaam en mijn gezondheid te werken. Ik blijf erin geloven. Omdat ik het heel graag wil. Iedere keer als ik hier buiten ga, voel ik me fier op mezelf. Soms kom ik met lood in de schoenen aan en vertrek ik op een wolkje. Dat heeft ook te maken met de uitstekende begeleiding door het hele team. Mijn respect voor die mensen is groot! Zij doen dat uitstekend. Het doet zo'n deugd. Ik ben enorm blij met de begeleiding en de kansen die ik hier krijg.”

Inge De Vriendt: “Soms kom ik met lood in de schoenen aan en vertrek ik op een wolkje. Het doet zo'n deugd.”