

Onder begeleiding werken aan herstel

'Ik voel dat ik op de goede weg ben'

'Niet bij de pakken neerzitten, maar werken aan je herstel.' Samira Hasnaoui (45) uit Utrecht voelde in januari van het vorig jaar twee knobbeltjes in haar linkerborst. Toen ging het snel. Een bezoekje aan de huisarts en dezelfde dag al de diagnose in het St. Antonius Ziekenhuis: borstkanker. Anderhalf jaar later werkt ze, met behulp van artsen en therapeuten van datzelfde ziekenhuis, keihard aan haar herstel. 'Het gaat steeds beter. Ik ben écht op de goede weg.'

De ziekte had haar goed te pakken. De tumoren vereisten een ingrijpende therapie die volgde op de al even ingrijpende borstbesparende operatie. 'Ruim twintig bestralingen, zestien chemokuren, veertien spuiten immunotherapie en nu zit ik aan de hormoonpillen', zegt Samira als ze uit de oefenzaal komt. Haar training zit erop voor vandaag. Moe? Ze lacht. 'Ja, wel moe. Maar het voelt goed. Het voelt lekker.'

Energie verdelen

Terugkijken op haar behandelingen doet Samira liever niet. 'Het was zwaar', zegt ze. 'Heel zwaar. Ik voelde me soms net een zombie. Ik was er wel, maar eigenlijk ook niet. Ik was moe, ziek. Elke chemokuur is een nieuwe aanslag.' Toen die kuren eenmaal achter de rug waren, kreeg Samira al snel de vraag of ze wilde deelnemen aan het oncologisch revalidatieprogramma van het St. Antonius. Dit is een breed programma met diverse modules, allemaal gericht op het leven ná kanker. 'De borstkankerverpleegkundigen vertelden me over het belang van een goede revalidatie, ook op de wat langere termijn.'

Het programma dat Samira ondertussen doorloopt, laat zien dat ze op een breed terrein hard aan haar herstel werkt. 'Ik kom twee keer per week in de sportzaal van het St. Antonius sporten: fietsen, roeien, lopen, spieroefeningen. Allemaal onder begeleiding van een fysiotherapeut en in een leuke groep. Daarnaast heb ik in het begin verschillende keren ergotherapie gehad. Dat heeft me goed geholpen. Ik heb geleerd om mijn energie beter te verdelen en om dingen in de huishouding net iets anders te doen, waardoor het gemakkelijker wordt.'

Ook nam Samira deel aan gespreksgroepen onder leiding van een psycholoog. 'Vond ik in het begin niet zo nodig, maar al snel bleek het toch wel heel erg op te luchten. Je eigen verhaal doen, luisteren naar mensen met dezelfde ervaringen, elkaar tips geven. De ruimte voor je verhaal, je emotie; ja, dat geeft een goed gevoel.'

Werk

Afgelopen maand is Samira gestart met een nieuwe module: 'Werken aan werk'. 'Ik wil erg graag weer aan de slag', zegt ze. 'Maar nu gaat dat nog niet. In de module wordt gekeken naar mijn persoonlijke hulpvraag. Fysiek, maar ook bijvoorbeeld als het gaat om concentratie. Ik ben een boekenwurm, maar heb nu veel moeite om een tekst in me op te nemen. Dat soort dingen, daar wordt aan gewerkt.'

Niet ongeduldig

Samira is blij dat ze 'ja' heeft gezegd tegen het advies om deel te nemen aan het revalidatieprogramma. Ze werkt nu actief aan haar herstel én aan haar toekomst. Een toekomst die ze positief tegemoet treedt. 'Mijn gezin heeft me enorm geholpen in de afgelopen tijd. Ik wil snel mijn rol weer innemen, maar ik moet niet te ongeduldig zijn. Ook dat heb ik geleerd. Ik heb ontspanningsoefeningen gekregen en kan bij de verpleegkundigen terecht met wat me bezighoudt. Ze zijn superbetrokken allemaal. Ook zij slepen mij hierdoorheen. Over vijf jaar? Dan ga ik weer naar de sport-schoon, hardlopen, lekker werken en fijn leven met mijn gezin. Trouwens, vijf jaar? Nee hoor, al veel eerder.'

Ze zijn
superbetrokken
allemaal



Samira Hasnaoui

Informatiemiddagen

Het St. Antonius Ziekenhuis organiseert twee informatiemiddagen over herstel na kanker.

Op 8 oktober vertellen wij u meer over energie-management, fysieke training en psychosociale begeleiding. 15 oktober staat in het teken van re-integratie op het werk en voeding. Deelname is kosteloos.

Tijd: 11.00 uur - 12.30 uur

Locatie: Soestwetering 1, Utrecht

Aanmelden: communicatie@antoniusziekenhuis.nl

Meer info: www.antoniuskankercentrum.nl/agenda