



Editie 2 jaargang 2  
Maart 2021

## Dag allen, dag patiënt, dag naastbetrokkene

Kijk, hier alweer nummer 2 van ons tijdschrift. Een nieuw jaar, nieuwe kansen. We waren net goed begonnen met onze webinarreeks en er was de hoop op een spoedig einde van de lockdown-periode dankzij de vaccins die eraan zaten te komen. Ons enthousiasme werd meteen getemperd vanwege slechte berichten over lotgenoten. Ook Kristien Peeters, de oprichtster van Melanoompunt WZW, heeft zich over moeten geven aan het monster.



Laten we nog een keer stilstaan bij degenen die helaas niet konden winnen van deze vreselijke ziekte. En ook bij hen die momenteel een zware behandeling moeten ondergaan en bij hen die het mentaal zwaar hebben. Vergeet niet dat je voor een babbel altijd contact met ons kunt opnemen via 0491 74 56 06 via de besloten Facebook- pagina , messenger, of via [info@melanoompunt.be](mailto:info@melanoompunt.be). Veel leesplezier !



## In doktershanden

Toen ik het huis van mijn schoonouders opruimde, vond ik een logboek van de Commissie van Openbare Onderstand. Dit verslagboek van de voorganger van het OCMW verleende hulp aan behoeftige mensen. Deze vondst lag klaar om met het oud papier te verdwijnen, maar ik wou toch eens weten welke hulp er meestal verleend werd. Tot mijn ontstentenis bleken de meeste hulpelden betaald te worden aan gezinnen waar er ziekte was.

Zo las ik het relaas van een houtbewerker die een splinter in zijn oog gekregen had. De arts van het dorp verleende de eerste zorgen. *Omdat er geen geld in huis was*, ontsloeg de arts de man van betaling van een honorarium. Na enkele dagen bleek er gespecialiseerde zorg nodig te zijn. Een familielid kon vervoer regelen naar de stad, maar *er ontbrak geld om een oogarts te betalen*.



Deze dringende situatie werd op de agenda van de Commissie van Openbare Onderstand gezet. Het gezin kreeg hulpgeld om de factuur van de oogarts te betalen. "Voor deze keer is het goedgekeurd, mijnheer. Maar we kunnen niet beloven dat er nogmaals geld voor u kan vrijgemaakt worden in de toekomst."



Wanneer ik weer eens in de wachtzaal zit van het ziekenhuis waar ik behandeld word, denk ik aan deze situatie uit het verleden. Ik krijg voortdurend de beste zorgen

wanneer ik in orde ben met de mutualiteit. Het is wel zo dat een lange behandeling aan het gezinsbudget kan vreten en wanneer ik niet langer kan werken, geeft dit een flinke knauw uit het inkomen. Maar op de voor- en achtergrond werkt een groep van hooggespecialiseerde personen voor mijn gezondheid.

Ik voel me op mijn gemak, eveneens omdat ik deze keer enkel ben gekomen om een attest van de sociaal verpleegkundige op te halen. De vorige controle bij de arts was geruststellend, nu kan ik ongeremd om me heen kijken.

Hoe anders voel ik me gewoonlijk in de wachtzaal. Of ik nu wacht op een onderzoek, op een consultatie, zelfs op een 'bloedafname', steeds voelde ik me ongemakkelijk. Ik kruip in mijn schelp en probeer zo weinig mogelijk door te denken.

Maar deze keer kon ik onbevangen anderen bekijken. Terwijl ik de patiënten en familie die meegekomen zijn, bekijk, krijg ik een staalkaart van hoe de mens op een wachtzaal reageert. Enkele voorbeelden?

Een man in strak pak met een aktentas biedt zich aan bij het onthaal. Eerst denk ik dat het een vertegenwoordiger van een farma-firma is.

Hij drukt zich gewichtig uit bij de onthaalbediende.. Met een scherpe blik kiest hij een zitplaats bij



de patiënten. Maar hij is nog geen twee minuten gezeten of hij gaat naar het toilet.

Terug op weg naar zijn zitplaats vult hij een plastic bekertje aan de fontein. Het water spat tegen zijn grijze broek, onmiddellijk veegt hij de sporen uit met een papieren doekje. Terug gezeten kijkt hij rechts en links, opent dan zijn tas maar sluit deze zonder er iets uit te nemen. Enkele minuten later stapt hij terug naar de deur waarop het silhouet van een man staat.

Verderop zit een dame die haar handtas naast zich vastklemt. Ze bekijkt haar nagels een voor een maar beweegt verder geen vin tijdens het half uur dat ik in de wachtzaal zit.

Naast haar zit een man met een laptop op zijn schoot. Hij tikt en tikt en tikt erop. Af en toe slaat hij een schichtige blik in de verte. De arts komt, hij sluit zijn toestel en volgt de man in wit uniform.

Een dame en heer komen uit het consultatielokaal. De man klemt een formulier in zijn handen. Hij kijkt om zich heen en overlegt met zijn vrouw. Ze haalt haar schouders op. Ze wenden zich tot een verpleegkundige die passeert. Ze kijkt hen kort aan, wijst naar een bord en stapt verder. Het koppel gaat naar de balie en herhaalt zijn vraag.

Zou er nooit een patiënt zijn die arriveert, incheckt en daarop vertrekt? Hij weet wel dat het geen oplossing biedt, maar het wordt hem teveel. Zou een ziekenhuis ooit wennen? Het



nagelen van de printer die de strookjes met de medische gegevens afdrukt, de geur van ether, het aanleggen van een knelverband, de onderdrukte gesprekken op de gang, het terugtrekken van de injectiespuiten, de grappen van de verpleegkundigen die hun shift beëindigd hebben, het herkennen van een medepatiënt 'die er echt niet goed uitziet', de contraststof die in de aders loopt, het vorderen

van de scantafel met horten en stoten ....  
Maar vooral: het wachten op resultaat.

Ooit dacht ik de oplossing gevonden te hebben voor de moeilijke gewenning, daarenboven op doktersadvies. Na een PET/CT-scan gaf het hele medische korps de raad om veel te drinken. Toen ik 's morgens onder de scan ging en 's



middags op consultatie ging, dronk ik dan maar veel over de middag. Het motto 'water, water, water, wij drinken liever bier' getrouw, ging ik dan -enkel maar om de

contrastvloeistof te helpen afdrijven- op café mijn dorst lessen. Ik vond het vreemd dat de arts me gebod om enkele meter te stappen op een rechte lijn in zijn consultatielokaal....

Lieven Debbaut

.....  
*Lieve lezers, Jullie kennen mij niet en ik ken jullie niet, maar 1 ding heb ik misschien met velen onder jullie gemeen, 'melanoom', hoe spijtig en verdrietig me dit ook maakt. Het zou beter anders zijn geweest maar de realiteit maakt dit verhaal anders, doch laat ik me hierdoor niet uit mijn lood slaan.*

*Ik ben Livine en ben blij met jullie kennis te maken. Ik was 35 jaar jong toen ik vernam dat huidkanker mijn leven was binnengetrepen. Echtgenote van mijn lieve man Bart en jonge mama van Caitlin en Gilles, respectievelijk 7 en 5 jaar oud. Wij als jong gezin zaten vol levenslust, boordevol plannen en genoten van elke dag, het zonnetje scheen tot er in de lente van 2013 een storm passeerde die tot op heden nooit helemaal is opgeklaard en waarin ik vandaag de dag nog steeds keihard vecht tegen de ziekte zelf maar ook tegen de vreselijke bijwerkingen van de diverse*

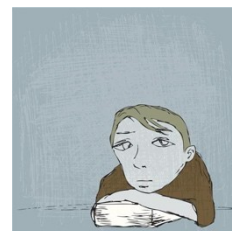


*behandelingen die ik reeds heb moeten ondergaan. Zie hiernaast het begin van mijn verhaal.*

### **'Zeg nooit 'nooit'**

*September 2020, de uitdaging van mijn leven zou ik aangaan en het wordt een rollercoaster van emoties, verdriet, blijdschap etc, een hele diversiteit en hoewel het voorbije jaar 2020 reeds heel veel van dat had gebracht kreeg ik er het slechte nieuws nog eens bovenop.*

*De maand van de losgebarsten vrijheid, och zo voelde ik het aan want door corona konden de scholen heropenen en voor vele ouders voelde het als een hele opluchting na het maandenlange thuiszitten van onze jongeren. Ook bij mij heerste dit gevoel want als mama van 2 tieners in huis kan ik je garanderen dat ik het eventjes had gehad. Voor even genoot ik van de herwonnen vrijheid maar na het verstrijken van de eerste 7 dagen voelde het niet meer als losgebarsten vrijheid maar waren het losgebarsten melanomen.*



*Is er nog een ontkomen aan of gaat mijn tijdsklok in aftel vanaf nu? Ik werd overspoeld door vieze gedachten en toch kies ik resoluut voor het eerste, ontkomen!*

*Ontkomen aan metastasen op mijn longen, ik bibber bij die gedachte en het maakte me ontzettend verdrietig en onzeker, hoe begin je hieraan, komt dit nog goed, gelukkig ben ik een positief mens en wiste ik al snel die negatieve gedachten nadat ik eerst dagen aan een stuk heb gejanke.*

*Ik wil jullie als lezers en wellicht zijn de meeste onder jullie ook melanoompatiënten*

*meenemen in mijn verhaal van verdriet en heel veel hoop. Al jaren vecht ik al tegen deze onwaardige tegenstanders – zo noem ik hen – en ik blijf vechten ondanks dit nieuws, ik leef met de ziekte, niet omgekeerd, ik laat het niet toe dat de ziekte met mij leeft en dat is mijn statement!*



*Volg je met me mee in mijn verhaal ?*

**Wordt vervolgd in editie 3, juni 2021**

## Mag er nog wat gelachen worden?



© WOAD

Cartoons fleuren gerenoveerde gangen van afdeling radiologie op

## De Kat brengt wachtende patiënten aan het lachen

In De Gazet van Antwerpen(i) lees ik dat voortaan tekeningen en cartoons van De Kat de gangen van de afdeling radiologie van het AZ Turnhout sieren. Daarbij schrijft men zelfs dat het de bedoeling is "om de wachtende patiënten aan het lachen te brengen."

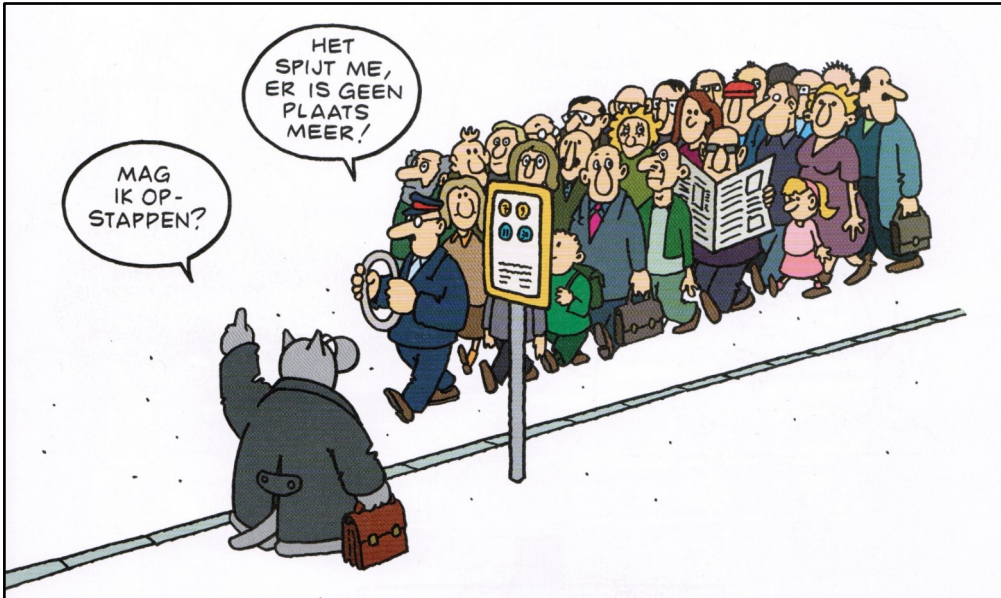
Hoe is dat mogelijk? Hebben die patiënten (en hun begeleiders) niet genoeg aan hun hoofd om nu cartoons te gaan lezen? Ze maken zich zorgen over de diagnose en ze denken aan de ongemakken die de therapie nog zal meebrengen.

Via de Facebook-pagina van Melanoompunt verneem ik dat een medepatiënt *hervallen* is en dat een andere medepatiënt opgegeven is en naar de *palliatieve afdeling* overgebracht is.

Dan komt een vriend binnen die zegt: "Wil je eens een goeie mop horen? *Op een bloedhete middag staat een politiemann de snelheid te controleren. Een witte bestelwagen rijdt aan hoge snelheid voorbij. Onmiddellijk springt de politiemann op zijn motor, haalt de bestelwagen in en maant hem aan om te stoppen. Hij vraagt de chauffeur zijn identiteitskaart en verzekeringsbewijs. "Wat vervoer jij?" vraagt hij. "Ik heb slechts een twintigtal pinguïns mee." "Wat! Bij deze hitte! Zorg dat je zo vlug mogelijk in de zoo bent. Wanneer je belooft nu onmiddellijk door te rijden naar de zoo, zie ik jouw snelheidsovertreding door de vingers."*

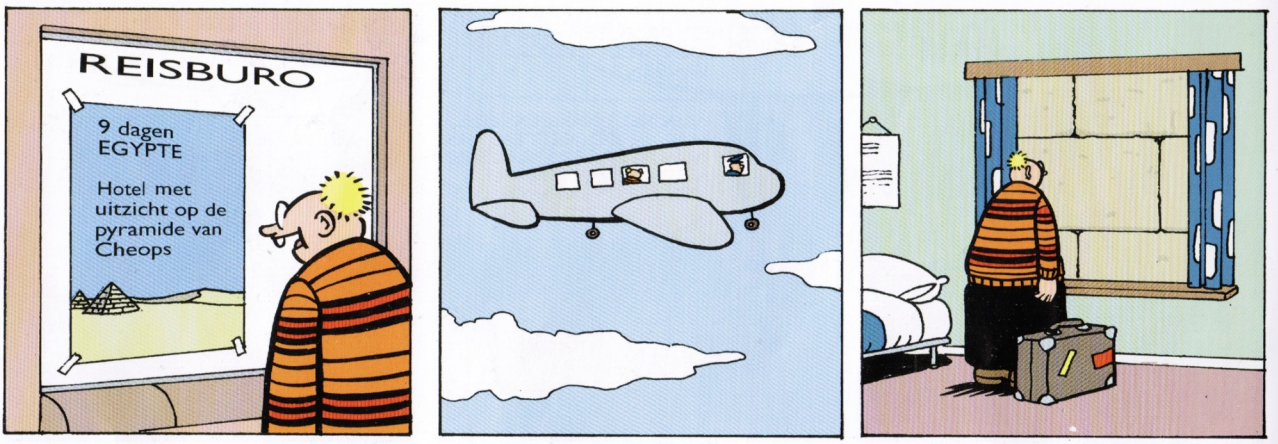
's Avonds rondt de politieman zijn shift af, wanneer hij dezelfde witte bestelwagen ziet passeren met de vlam in de pijp. Opnieuw houdt hij de wagen aan en hij merkt dat de kolonie pinguïns in de laadbak ligt. "Wel, wat had je beloofd? Je zou ze meenemen naar de zoo." De chauffeur antwoordt: "Ik heb dat gedaan, nu ben ik op weg naar de zee."

Dan zie je de volgende cartoon(ii):



Wat verder zie je de volgende cartoon(iii):





Of tot slot de volgende grap van DirkJan(iv)

Kan je nog lachen midden de miserie en zorgen? Helpt een mop om het leven – met zijn tegenslagen- draagbaarder te maken? Het ervaren van een mop is erg persoonlijk. Net als bij schoonheid geldt ook voor humor dat over smaak niet te twisten valt

Een mop kan storend zijn: soms moet verdriet doorgemaakt worden om terug te keren naar een fase waarin er toch nog hoop leeft. Maar humor kan ons ook bevrijden, op het moment dat schijnbaar alles tegenzit dan toch een hoopvol inzicht bieden. Humor leidt onze aandacht voor enkele ogenblikken af van onze zorgen en geeft het probleem een nieuw perspectief . . . , waardoor we er met vernieuwde krachten mee om kunnen gaan De humor geeft ons dan in een flits wat verlichting. Waarom niet?

Tot slot, nog een lekker absurde mop.

Vos en Ree ontmoeten elkaar in het bos. Vos zegt: “Maar Ree toch, draag jij nu een zonnebril?”  
 “Ja” antwoordt Ree, “dat is omdat ik een Ree ben.”.

Lieven Debbaut

<sup>i</sup> Gazet van Antwerpen, Vrijdag 18 mei 2018

<sup>ii</sup> Philippe Geluck, *Alles Kats met u?*, Casterman, 2007

<sup>iii</sup> Kamagurka, kopie van internet

<sup>iv</sup> Mark Retera, *DirkJan 11*, Retera, 2018

eindnoot: Ik heb lukraak enkele cartoons van het net geplukt. Misschien is er een copyright op de tekeningen. Ik hoop dat de auteurs er geen bezwaar tegen hebben dat ik eenmalig gebruik gemaakt heb van hun werk. Het is voor niet- commercieel gebruik, enkel met een educatief doel.

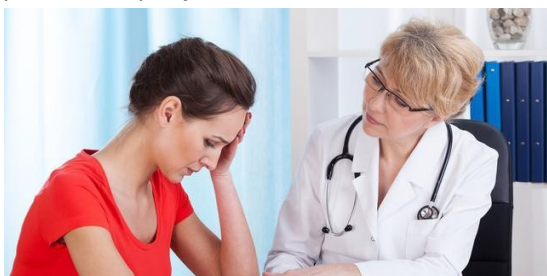
### Effecten van Mindfulness in het kader van kanker.

**Dr. Kathleen Van der Gucht**, die samen met haar collega Ineke Van Mulders ons eigenlijk vorig jaar al kennis hadden willen laten maken met mindfulness, heeft er een artikeltje over geschreven voor in onze nieuwsbrief! Deze ontmoedingsdag laten we doorgaan in Leuven zodra Vandenbroecke ons groen licht geeft.

Op mindfulness gebaseerde interventies (MBI's) nemen een almaar belangrijkere plaats in als ondersteunende interventie in oncologie-revalidatie. De best gekende en meest onderzochte MBI's zijn Mindfulness-Based Stress reduction (MBSR) en Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Mindfulness verwijst naar een milde, open aandacht in het hier en nu.

Deelnemers ontwikkelen vaardigheden om op een niet-oordelende manier hun gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties te observeren, er afstand van te nemen, en automatische, habituele, vaak oordelende reacties te vervangen door meer bewuste en oplossingsgerichte responsen.

De berichtgeving in de media over de effecten van mindfulness zijn vaak zeer wisselend. Ofwel krijgt men een overdreven positief verhaal en blijkt mindfulness goed te zijn voor alles ofwel wordt beweerd dat het iets zweverigs is en mogelijks zelfs gevaarlijk en men maar beter beide voeten op de grond kan houden. Dit illustreert een gebrek aan duidelijke, wetenschappelijk onderbouwde informatie. Dit terwijl het aantal wetenschappelijke studies naar de effecten van MBI's in de context van kanker de laatste jaren blijft groeien met meer dan 150 publicaties per jaar.



Resultaten uit een recente meta-analyse tonen positieve effecten op meerdere klachten gerelateerd aan de kankerbehandeling, met name vermoeidheidsymptomen, slaapproblemen, chronische pijn, geheugen- en concentratieproblemen, angst voor herhaal, symptomen van stress, angst en depressie, en levenskwaliteit. In de meeste studies wordt het effect nagegaan tijdens de revalidatieperiode, nadat de primaire behandeling is afgerond. Meer recent zijn er ook studies die de impact nagaan tijdens chemotherapie.



Mind Full, or Mindful?

Ook in Vlaanderen groeit het enthousiasme om MBI's toe te passen in de onco-revalidatie. Op verschillende plaatsen maken MBI's deel uit van het nazorgaanbod na de kankerbehandeling, hetzij als een standaard aanbod opgenomen in onco-revalidatieprogramma's in de ziekenhuizen, hetzij via particuliere initiatieven.

Aan het Leuven Mindfulness Centre zijn we, omwille van de Covid-19 pandemie, recent gestart met wekelijkse webinars waarin je kan kennis maken met mindfulness. Heb je zin om eens een oefening mee te doen?

Inschrijven kan eventueel via deze link: <https://ppw.kuleuven.be/leuven-mindfulness-centre/mind-u-plus/home>. Je bent van harte welkom!

Katleen Van der Gucht

[Leuven Mindfulness Centre](https://ppw.kuleuven.be/leuven-mindfulness-centre/mind-u-plus/home)





#### Horizontaal

- 3.** bloem
- 5.** kettingzang
- 8.** huidziekte
- 9.** bakmengsel
- 10.** nostalgie
- 11.** vogelsoort
- 12.** rivier in Vlaanderen
- 15.** omhelzing
- 18.** gelegenheid foto
- 20.** gedicht
- 22.** bergtop
- 24.** gevangenis

#### Verticaal

- 1.** natuurlijke geul
- 2.** activiteit
- 4.** niet omlaag
- 6.** winterverschijnsel
- 7.** geneeswijze
- 9.** gemoedsgesteldheid
- 13.** lotgenoot
- 14.** handwerk
- 16.** draai om de oor
- 17.** vervoermiddel
- 19.** medische opleiding
- 21.** diepte tussen twee zandbanken
- 23.** leesteken



### Wist je dat...?

...onze webinars die we georganiseerd hadden ipv de jaarlijkse studiedag, terug te zien zijn op <https://www.melanoompunt.be/index.php?page=studiedag>

...je onze vereniging kunt steunen zonder dat je het iets kost? Via Trooper! Dankzij deze charitatieve formule wordt een percentage van het bedrag dat je besteedt bij de vele aangesloten webshops (zoals [Bol.com](http://Bol.com), Coolblue, Decathlon, Lidl, Krefel, Torfs, etc.) doorgestort naar ons. Het enige wat je moet doen, is via Trooper.be je favoriete webshop kiezen. Heel gemakkelijk !

...de digitale escape-room die Els Chalmet gemaakt heeft, nog steeds te spelen is (vrije bijdrage):

<https://sites.google.com/sbsobaken.be/devilla/>

### Golfbreker

't komt heel ongevraagd  
blijft lang op bezoek  
het vreet me nog op  
de vijand, de vloek

het is een monster  
het is een kloteding  
het is een indringer  
brom het of zing

het ding is zo vals  
verstopt zich courant  
het wil me kapot  
't is zo arrogant

en zo ongepast  
zo zonder manieren  
de geest blijft tóch sterk  
en kan zegevieren!

't is nooit ... nu of nooit  
't is altijd onzeker  
't is vallen en opstaan  
van die gladde golfbreker

AMK

### Agenda



Tja, dit wordt wat lastig natuurlijk

We zitten vol ideeën, maar Covid-19 blijft roet in het eten gooien... We willen beginnen met een webinar en daarna buitenactiviteiten, zodra het kan, zoals een wandelzoektocht in Gent, Planckendael, bewegingsdagen... en we hopen de Mindfulnessdag door te kunnen laten gaan in juni ...

