

## Laura, mijn zon!

Laura, mijn allerliefste Laura. Als ik jou zag, was ik gelukkig; wanneer jij aan de hemel straalde, kreeg ik hoop, moed, werklust, levenslust; wanneer ik jou zag wilde ik buiten zijn, wandelen, fietsen, buiten koken, buiten strijken ...



Mijn kinderjaren kan ik me moeilijk herinneren. Maar vanaf mijn 12<sup>de</sup> levensjaar was 'bruin' de mode. Niet alleen 'mode', maar ook jaar op jaar een wedstrijd. Wie had dat jaar de mooiste bruine armen, benen, rug, en op latere leeftijd decolté? Als wij thuiskwamen van vakantie was de eerste vraag van bobonne: 'Toon eens hoe bruin je bent?' En keer op keer kreeg ik als antwoord: 'Maar je nichtje, mama, tante zijn toch bruiner precies.'

Ikzelf had het heel moeilijk om een bruine huidskleur te krijgen. Vooral mijn onderbenen kregen moeilijk de gewenste kleur. (We dronken liters wortelsap voor we op vakantie vertrokken en we hadden een abonnement op de zonnebank als voorbereiding.)



Van zodra de zon scheen verschenen ook de topjes met spaghetti bandjes en korte shortjes. Koud of warm... dat was niet belangrijk. Van zodra Laura er was, moest ik buiten zijn, niet in de schaduw, maar onder de warme stralen!

Alles maar dan ook letterlijk alles deed ik in de zon... lezen, huiswerk maken, examens leren, sporten,...

Mijn bikini kon niet kleiner zijn, ik moest en zou een bruine huid hebben. Zonnecrèmes werden zorgvuldig geselecteerd... nee, oh nee, voor mijn benen geen factor 4 of 6, maximum factor 2 en liefst kokosolie. Elk deel van mijn lichaam had een eigen flesje zonnecrème, een eigen beschermingsfactor.

Een flesje met factor 10 of hoger? Geen denken aan... dat kwam niet in mijn winkelmandje.

Ik had wel een grote angst voor 'echt verbranden' en 'vervellen'... De kunst om niet te vervellen, om net niet zo hard te bruinen (lees rood worden / verbranden), zodat ik niet zou vervellen had ik ook onder de knie! (Gelukkig maar, het zou anders nog heel veel erger geweest kunnen zijn.)

Echt 'verbranden', met blaren gebeurde niet vaak. En als het dan toch eens gebeurde was het zeker over een klein deel van mijn lichaam. (Hoofdhuid op gletsjer omdat ik staartjes had, billen met mijn kleine bikini toen ik zo geconcentreerd aan het studeren was op veldbed dat ik de tijd vergat...)

De schaduw werd gebruikt als hulpmiddel... ik poseerde mij zodanig dat lichaamsdelen, die ik bruiner wou, buiten de schaduw van het zonnenscherm vielen, lichaamsdelen die die dag behoorlijk kleur hadden gekregen, kregen rust onder de strandparasol.



Zonnen op het strand was niet echt mijn ding. Maar uren en uren wandelen langs de waterlijn op het strand was mijn favourite!

Ook sporten gebeurde in de vlakke zon... en hoe anders dan met die kleine bikini.

Bij mooi weer en veel zon werden de wandelingen zorgvuldig uitgekozen... nee geen boswandelingen, maar strandwandelingen of wandelingen in open vlakte of bergwandelingen met weinig zonbescherming. Hetzelfde met de fietstochten.

Aftersun ... werd overvloedig gebruikt!

Later, toen ik mama werd, kocht ik wel zonnecrème bij de apotheek met een hogere factor. Mijn kinderen kregen een dikke laag zonnecrème op hun lichaam alvorens we naar buiten gingen. Zonnecrème werd ook vaker en frequenter gebruikt. Maar mijn leven bleef hetzelfde. Als Laura er was verhuisde alles, alles, alles naar buiten. Koken, groenten schoonmaken, strijken, .... Geen

enkele moeite werd gespaard om buiten te kunnen 'leven'. (Wij hadden een caravan aan zee, waardoor dit mogelijk was.)

De vakanties in Frankrijk en Spanje bleven hetzelfde, wandelen langs de waterlijn, zwemmen, sporten, wandelen, fietsen, ... altijd in het zonnetje. Nog steeds met topje met spaghetti-bandjes en kort shortje. De bikini bleef in de kast. Met de kinderen werd wel steeds meer schaduw voorzien, een strandparasol.



Naarmate ik 40, 50 werd, bleef mijn leven hetzelfde. Laura bleef mijn vriendin, mijn beste maatje. Alleen... zonnecrèmes kregen steeds een hogere beschermingsfactor en werden steeds vaker gebruikt. Maar ja... had het nog zin? Ik zei vaak: als ik huidkanker moet krijgen is het kwade geschied... want de kanker komt toch pas 10 jaar of later naar boven? Dat was alvast mijn verdedigingsstelling wanneer ik een opmerking kreeg over mijn LEVEN MET LAURA, MIJN LEVEN IN DE ZON.

Ik zou nooit, nooit, nooit naar Schotland, Ierland of IJsland gaan... want voor een bezoek aan die landen kreeg ik geen 'zongarantie'. Ondertussen weet ik al hoe mooi het daar is!

In 2023 ontdekte mijn dochter een rare vlek op mijn rug. De diagnose 'melanoom' heeft mijn leven overhoop gehaald. Niets, niets, niets is nog hetzelfde! Wegsnijden, breed wegsnijden, ontdekken van metastase, immuuntherapie,...

En nu is Laura mijn grootste vijand. Ik leef met de zonnecrèmes in mijn hand, in elke tas en elke zak zitten potjes 50+! Mijn kleding bestaat uit SPF beschermende kleding. Mijn shortjes zijn lange broeken, mijn topje met spaghetti-bandjes zijn vervangen door tropenhemden of hemden met SPF bescherming en lange mouwen.



De timer staat klaar als we buiten gaan... om de 2 uur een dikke laag zonnebescherming. We wandelen nu in de bossen. Onze caravan aan zee is verkocht en we hebben een buitenverblijfje in de Ardennen nu. De zon op mijn huid doet pijn!

Bovendien is het niet alleen leven met melanoom, maar ook leven met de gevolgen van okselklierontruiming. Onhandige armkousen, eindeloze sessies kiné, pijn, minder werken, ... Geen sauna of jacuzzi meer, of zeer beperkt! (En ik was een gedreven sauna bezoeker!)

Ik heb 18 sessies immuuntherapie gehad, 4 sessies neo-adjuvant, dan een okselklierontruiming en daarna nog 14 sessies. Na de 4<sup>de</sup> sessie en bij het wegnemen van de weefsels en klieren heeft men geen radiologisch of pathologisch bewijs van respons gevonden. Volgende woorden uit mijn verslag blijven hangen in mijn hoofd (na 4 sessies pemprolizumab en na operatie): '2/14 lymfeklieren met metastasen', 'diffuse intravasculaire invasie in het omliggende weefsel' (na okselklierontruiming) en 'geen fibrose als bewijs van ziekterespons'.

Ik hoop dat de 14 sessies immuuntherapie na de operatie wel hun werk hebben gedaan. Ik krijg nu 3 jaar lang om de 3 maanden een Pet-Ct scan en een oncologisch consult. Het is telkens bang en met een klein hartje afwachten op de resultaten. Hopelijk blijf ik gespaard van nieuwe metastasen.

Hoop doet Leven! Ik hoop dat de medische wereld mij nog lang kan laten leven!

Hilde

