

GEZONDHEID



■ BEPERKING
FEMKE DECKERS
LEERDE HAAR LIJF
TE OMARMEN

Femke Deckers geeft haar leven ondanks alle uitdagingen een 10. „Een symbolisch cijfer voor de levenshouding die ik heb aangenomen, want ik heb mezelf nooit iets ontzegd.”
FOTO JEAN-PIERRE JANS

VOLUIT LEVEN MET GEBREKKIG LICHAAM

MINDER GELUKKIG DOOR ZIEKTE EN PIJN

Naar schatting hebben meer dan 10 miljoen Nederlanders een of meerdere chronische aandoeningen en leven ongeveer 3,5 miljoen mensen met chronische pijn.

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiekervaart ongeveer 30% van de bevolking vanaf 4 jaar matige tot ernstige belemmering in het dagelijks leven als gevolg van gezondheidsproblemen.

Van de mensen met chronische pijn heeft 70% ook mentale klachten zoals somberheid, depressie, stress of angst. Bij mensen met meerdere chronische ziektes is de kans op psychische klachten zelfs meer dan twee keer zo groot. Ook geven degenen die zich door ziekte of pijn beperkt voelen, hun leven een lager cijfer: een 6,4 ten opzichte van een 7,9 bij gezonde Nederlanders. Professionele hulp, bijvoorbeeld van een psycholoog, kan soms helpen om met gezondheidsklachten om te gaan.

Voor nadere info over Femke Deckers: femkedeckers.nl

Bijna niemand is helemaal gezond, maar sommige mensen hebben op medisch gebied wel héél veel tegenslag. Talloze operaties leerden Femke Deckers (49) dat je ook met een lichaam met uitdagingen een fantastisch leven kunt leiden.

door Marion van Es

Femke Deckers vergeleek haar lijf soms gekscherend met een tweedehands auto: een onbetrouwbaar vehikel waaraan artsen om de zoveel jaar een nieuw mankement ontdekten.

In het kort haar medisch dossier: een slokdarm waaruit een stukje ontbrak, twee vergroeide nekwervels, een gaatje in het trommelvlies, een ontbrekende spier in haar hand, ernstige scoliose (verkromming van de wervelkolom), een vagina die niet was aangelegd en een knobbel in haar borst.

Vlak na haar geboorte onderging Femke al haar eerste operatie, waarna er vele volgden. Elf jaar lang droeg ze een kunststof korset en op haar veertiende werd er een 'compleet ijzerwerk' in haar rug gezet, waarna ze opnieuw moest leren lopen. Ze kreeg op haar 22e een vagina-reconstructie, waarbij ze tegelijkertijd haar baarmoeder verloor, en op haar 37e volgde opnieuw een zware rugoperatie.

„Ik had de hoop dat ik me zonder de lelijke bobbel van een uitstekende wervel weer zonder kleding aan mannen zou durven te vertonen en dat ik daarna van

de voortdurende pijn af zou zijn”, zegt Femke. Helaas liep het anders: ze werd wakker met een incomplete dwarslaesie en moest maanden revalideren.

Het lichamelijk ongemak bleef, maar het leverde haar wel iets anders op. „Vrijwel mijn hele leven ben ik bezig geweest met: hoe kan ik mezelf fiksen? Wat kan ik doen om mijn lichaam terug te brengen in de staat zoals het 'zou moeten zijn'? Dat is heel vermoeiend en geeft veel negatieve energie. Eigenlijk zeg je continu tegen jezelf: je bent niet goed zoals je bent”, legt Femke uit.

'Blijf in je eigen veerkracht geloven'

nier naar mezelf gaan kijken. Je lichaam heb je niet voor het kiezen, maar hoe je het behandelt, daarin heb je wel een keuze.”

Eerder schreef Femke al *Schroef jezelf los*, waarover ze ook een theatercollege maakte. Haar nieuwste boek *Gek van mijn lijf* gaat over hoe ze haar lichaam – en daarmee het leven – leerde omarmen. „Nu zie ik mijn lijf als inspiratiebron: vol verhalen waarvan ik mijn werk heb gemaakt.”

„Natuurlijk heeft datzelfde lijf ook voor genoeg problemen gezorgd: verloren banen, verbroken relaties, geldgebrek, please-gedrag... Toch geloof ik dat zelfs in de zwartste periodes iets positiefs verscholen ligt.”

„Doordat ik zonder vagina ben geboren, dacht ik: dan word ik maar de allerbeste minnares. Kan ik geen kinderen krijgen? Dan zorg ik voor ander nalatenschap, zoals een boek. Zelfs als ik in een rolstoel was beland – die kans bestond – had ik al ideeën voor creatieve projecten daarmee.”

Inspireren

Zij wil andere mensen inspireren om een gebrekkig lijf juist in je voordeel te laten werken. „In godsnaam, ga leven! Kom uit je comfortzone, ga op pad, werk je bucketlist af. Werk het één niet, probeer dan wat anders.”

Zelf geeft Femke haar leven een 10. „Praktisch gezien klopt dat natuurlijk niet: een lichaam dat je beperkt, blijft een dagelijkse uitdaging.”

„Soms voel ik me chagrijnig en verdrietig. Die 10 is meer een symbolisch cijfer voor de levenshouding die ik heb aangenomen, want terugkijkend heb ik me juist vanwege mijn lijf nooit iets ontzegd.”

„Ik heb de mooiste sterrenhemels ter wereld gezien, de beste seks ervaren, de meest bijzondere mensen ontmoet, de gekste dingen uitgeprobeerd. Ik hoop dat ik anderen kan meegeven dat het loont om in je eigen veerkracht te blijven geloven. Inmiddels kan ik stellen dat er na elke moeilijke fase weer betere tijden volgen.”

SPREEKUUR

Myriam Chalabi

MEDISCH
ONCOLOOG, AVL

'Heb ik meer risico op kanker?'

In onze familie komt veel borstkanker voor: mijn moeder, zus en tante hebben het gehad. Nu hoorde ik dat dit ook iets kan zeggen over het risico op prostaatkanker bij mannen. Klopt dat en moet ik me laten testen?

In 2021 werden in Nederland circa 13.500 nieuwe gevallen van prostaatkanker vastgesteld en overleden er iets meer dan 3000 mannen aan deze ziekte. Prostaatkanker is de meest voorkomende kankersoort bij mannen. Wij weten inmiddels dat in ieder geval drie risicofactoren een verhoogd risico geven: leeftijd, genetische factoren en etniciteit.

Zo hebben alle mannen vanaf 50 jaar een verhoogd risico op prostaatkanker. De ziekte komt vaker voor bij mannen van Afrikaanse afkomst. Daarnaast zijn er families waarin het vaker en/of op jongere leeftijd (jonger dan 55 jaar) voorkomt. Bij ongeveer 5-10% van alle patiënten met prostaatkanker is sprake van erfelijke of familiale aanleg.

Agressiever

Mannen die drager van een BRCA2-afwijking zijn, hebben drie keer zoveel kans om prostaatkanker te krijgen. Deze vorm ontstaat vaak op jongere leeftijd en verloopt meestal agressiever dan bij mannen zonder deze erfelijke aanleg.

Als in een familie meerdere vrouwen borstkanker hebben gehad – vooral als dat op jonge leeftijd gebeurde (voor het 50e jaar) – is het verstandig om dit met de huisarts te bespreken. Deze kan

Man moet alert zijn bij borstkanker in familie

beoordelen of er aanwijzingen voor erfelijke aanleg zijn en zo nodig naar een klinisch geneticus verwijzen. Daar kan met een erfelijkheidsonderzoek worden vastgesteld of er een genafwijking zoals BRCA2 aanwezig is.

Als blijkt dat je drager van zo'n afwijking bent, is het belangrijk om dit serieus te nemen. Voor deze mannen wordt elke twee jaar een PSA-bloedtest geadviseerd, meestal vanaf 45 jaar of vijf jaar vóór de leeftijd waarop het jongste familielid prostaatkanker kreeg (als dat vóór 50 jaar was).

Vroeg stadium

Zo kan prostaatkanker in een vroeg stadium worden ontdekt, vaak nog voordat er klachten zijn.

Ook mannen moeten opletten als borstkanker vaak in de familie voorkomt. Bespreek het met je huisarts en laat je goed informeren.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en cardioloog, elke week een medische vraag.



Het is zaak dat prostaatkanker in een vroeg stadium wordt ontdekt.

FOTO GETTY IMAGES