SPKS | **leven met maag- of slokdarmkanker** | april 2026 | **nummer 87**

Door gang



Frank herstelt van slokdarmkanker

‘Ik besef nóg meer wat een wonder het leven is’

Pagina 8

Inhoud

Colofon

Doorgang is het magazine van Stichting voor Patiënten met Kanker aan het Spijsverteringskanaal (SPKS), mensen die leven met maag- of slokdarmkanker. Doorgang verschijnt drie keer per jaar.

Doorgang, nr 87, april 2026

Hoofd- en eindredactie
José Leeuwenkamp
en Rineke Wisman
Kopij aanleveren via
redactiedoorgang@spks.nl
Tekstbijdragen José Leeuwenkamp en Rineke Wisman
Basisontwerp en vormgeving
Nancy Panjoel & Isa Keuning, daily creative agency
Druk Veldhuis Media, Meppel

SPKS BESTUUR
Henk-Jan Peterse (voorzitter en penningmeester), Nathalie Eimers (secretaris), Remco Huiszoon (Belangenbehartiging en kwaliteit van zorg), Henk Westerhof (Vrijwilligers en lotgenotencontact), Reinhilde van Zutphen - de Roy (palliatieve zorg), Filip van Dijk, Bertil van Geel en Asré Kamphuis (algemeen bestuursleden)

Contact secretariaat: secretariaat@spks.nl, 088 - 002 97 37, lotgenotencontact: lotgenoten@spks.nl

© 2026 SPKS
Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de redactie. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden uitgever SPKS, auteurs, redacteuren, vormgever en drukker geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden in de teksten, noch voor de gevolgen daarvan.

ISSN 1879-7121







3
Voorwoord
Nieuwe energie

4
Late gevolgen
'Ik ben trots op hoe ik met kanker ben omgegaan'

8
Interview
Frank: 'Je kunt niet op commando tegen een ziekte vechten'

12
Onderzoek
Wat is het effect van meer bewegen en goed eten op je kwaliteit van leven?

16
Update
Nieuwtjes om te delen

18
SPKS
Ontmoet de nieuwe bestuurders van SPKS

22
Meer weten
Bekijk de nieuwe video's van SPKS

24
Brochures
Bestel gratis SPKS-brochures

Nieuwe energie

Voor jullie ligt de nieuwe editie van ons magazine Doorgang. We zijn blij dat we met dit blad zoveel mensen die getroffen zijn door slokdarm- of maagkanker kunnen bereiken. Vaak vindt de eerste kennismaking plaats in de wachtkamer van het betreffende expertziekenhuis.

We horen vaak terug dat het lezen van de verhalen van lotgenoten veel troost en steun biedt. Belangrijk, want de diagnose, de behandelingen en leven met de gevolgen van deze behandelingen geven je leven een andere wending. En dan is het fijn om te weten dat mensen die hetzelfde pad gingen, ondanks alles de weg terug hebben gevonden naar 'normaal'. Ze werken weer, kunnen weer sporten en gaan op reis. Hoewel, helemaal normaal wordt het nooit meer. 'Door de diagnose kanker ben ik andere dingen in het leven belangrijk gaan vinden,' zeggen de meeste mensen die kanker hebben gehad. Vast zeer herkenbaar!

Nieuw bestuur

Een nieuw jaar brengt nieuwe energie. Voor ons is die nieuwe energie heel tastbaar: versterking van ons bestuur. We zijn blij met maar liefst drie nieuwe bestuursleden. Filip van Dijk en Bertil van Geel zijn twee lotgenoten en Asré Kamphuis is de partner van een lotgenoot. Mensen die van dichtbij weten waar het om draait bij deze ziektes. Zij willen hun ervaring inzetten om het verschil te maken voor anderen. Heel fijn dat we met deze grotere groep verder kunnen bouwen aan continuïteit en verdieping.

Website

Tegelijkertijd werken we achter de schermen aan iets waar velen van jullie direct profijt van zullen hebben: een geheel vernieuwde website. Met als doel informatie sneller, duidelijker en beter vindbaar te maken. Want goede zorg begint bij goede informatie die op het juiste moment beschikbaar is.



Ook al onze brochures en voorlichtingsfilms zullen zo voor iedereen gratis beschikbaar zijn. We hopen daarom dat jullie donateur zullen blijven van onze stichting en zijn heel dankbaar voor alle betrokkenheid en vertrouwen.
Ik wens iedereen een zo mooi mogelijk voorjaar toe en heel veel leesplezier met deze nieuwe editie van Doorgang.

Namens het bestuur van de SPKS,

Henk-Jan Peterse

Voorzitter SPKS

'Goede zorg begint bij goede informatie op het juiste moment'

Door ziek zijn ga je je leven anders waarderen

Veel mensen die kanker hebben gehad, merken dat hun leven blijvend verandert. Negatief, maar ook positief. Hoe zit dat? We vragen het aan Rogier Hoenders, psychiater, mindfulness trainer en hoogleraar zingeving, leefstijl en geestelijke gezondheidszorg. 'Ga met jezelf aan de slag en steun elkaar.'

Kanker verandert het leven blijvend. Dat blijkt uit een grote peiling van 'Doneer Je Ervaring' van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK). 85 procent van de mensen ervaart tien jaar na de diagnose nog steeds fysieke en psychische klachten, soms zelfs dagelijks. Denk aan vermoeidheid, een slechtere conditie en zenuwpijn. Ook mentaal is het zwaar. Na de diagnose en behandeling is het moeilijk je leven weer op te pakken en blijf je je soms zorgen maken. Aan deze peiling deden ruim 5.700 mensen mee die meer dan twee jaar geleden de diagnose kanker kregen.

Genieten, ondanks alles

Naast de negatieve gevolgen rapporteerden zij, opvallend genoeg, ook positieve gevolgen van de ziekte. 'Door kanker ben ik andere dingen in het leven belangrijk gaan vinden', zegt 67 procent. Of: 'Ik ben trots op hoe ik met kanker ben omgegaan'. (73 procent). De ervaring met kanker zorgt er bij veel mensen voor dat zij het leven anders zijn gaan waarderen. 'Ik geniet meer van de leuke dingen en vooral van mijn kleinkinderen', zegt een enquête-deelnemer. En een ander: 'Ik ben makkelijker geworden, liefdevoller en maak me minder zorgen.'
Meer waardering voor het leven door kanker? Hoe zit dat? We vragen aan Rogier Hoenders wat de relatie is tussen ernstig ziek worden en tegelijkertijd meer zingeving ervaren.

Ervaar je juist door ziekte meer zingeving?

"Zingeving gaat over het besef: Wat is uiteindelijk het allerbelangrijkste in het leven? In de hectiek van alledag wordt dat vaak weggedrukt of vergeten. Je hebt zoveel prikkels en taken die ervoor zorgen dat je min of meer op de automatische piloot leeft. Als je ernstig ziek wordt, kan dat niet meer. Vrijwel iedereen met kanker loopt dan tegen de vraag aan: Waar doe ik het voor? Wat is écht belangrijk? Het is eigenlijk gek dat zingeving in de zorg weinig expliciet benoemd wordt, ter-



‘Wat niet helpt, is je schuldig voelen over het feit dat je ziek bent’

wijl het overal impliciet inzit. Want als je voortaan met een beperking leeft, heeft dat gevolgen voor je leven. Bepalend is de manier waarop je ermee omgaat. En die antwoorden vind je onder meer via zingeving.”

Zou het goed zijn dat je met je arts bespreekt wat zin geeft aan je leven?

“Ja, het is belangrijk dat je al vóór de behandeling praat met artsen over je bezigheden en liefhebberijen. Dan kan daar eventueel rekening mee worden gehouden bij het bespreken van de late gevolgen van de behandeling. De NFK-publicatie laat zien dat het belangrijk is dat er meer bewustwording komt voor gevolgen van kanker en de behandeling ervan op de lange termijn.”

In de interviews in *Doorgang* met mensen over hun leven na de diagnose, valt op hoe groot hun levenslust is. Wordt die aangewakkerd door ziekte?

“Een crisis schudt ons wakker. Het geeft focus die ervoor zorgt dat je minder tijd spendeert aan randverschijnselen die tijd en aandacht kosten, maar je afleiden van de kern. Door een crisis richt je je meer op de dingen die echt belangrijk voor je zijn: je werk, de reis die je nog wil maken, geduldiger worden, tijd doorbrengen met je kinderen, kleinkinderen of je partner... Zingeving wordt dus vaak in beweging gebracht door iets heftigs, zoals een diagnose kanker, een echtscheiding, het verlies van een dierbare of een situatie die je financieel in de problemen brengt. Allemaal levensgebeurtenissen waardoor je anders naar het leven gaat kijken. Door er bewust aandacht aan te geven, kom je uit bij de dingen die je energie geven. Een crisis kan er dus zeker voor zorgen dat de levenslust extra aangewakkerd wordt. Maar het kan ook de andere kant op slaan. Sommige mensen verliezen juist de lust en worden doemdenkers.”



Extra zingeving ervaren door tegenslag ervaart dus niet iedereen?

"In het Chinees bestaat het woord 'crisis' uit twee tekens: een die 'gevaar' betekent en een die 'verandering' of 'kans' betekent. Elke crisis omvat zowel gevaar voor de continuïteit van oude structuren en geeft de kans voor nieuwe dingen. Het is moeilijk te voorspellen welke kant het opgaat, dat hangt af van de persoon en de omstandigheden."

Is zingeving iets waar iedereen voor openstaat?

"Er is bijna altijd een vorm van zingeving, de invulling varieert van persoon tot persoon; religieus, spiritueel, atheïstisch of humanistisch. Het gaat niet altijd over de essentie van het leven. Je kunt zingeving ook ervaren bij alledaagse dingen, zoals met je kinderen spelen, een zonsondergang zien, samen koken, eten of tuinieren. In mijn oratie *Gezonder leven: een gebed zonder end* schrijf ik dat zingeving overal mee verbonden is, maar vaak impliciet."

Hoe vinden we onze zingevingsvragen?

"Mensen zeggen niet: 'Ik heb een zingevingsvraag'. Ze zeggen: 'Waar doe ik

Rogier Hoenders (53)
Privé: Getrouwd, woont in Noord-Drenthe.
Werk en opleiding: Is opgeleid als psychiater en mindfulness trainer. Werkt sinds 27 jaar in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ). Sinds 2023 is hij benoemd als bijzonder hoogleraar leefstijl, zingeving en geestelijke gezondheidszorg aan de Rijksuniversiteit Groningen. Naast zijn hoogleraarschap is hij twee dagen per week actief in de patiëntenzorg, inclusief avond-, nacht- en crisisdienst. In 2024 sprak hij zijn oratie uit: *Gezonder leven: een gebed zonder end?* Hij is adviseur voor de Wereldgezondheid Organisatie over leefstijl en integrale zorg.

het voor?' Vaak is er een onzichtbaar element aan dit soort vragen verbonden. Iets waar je je nog niet bewust van was. Als iemand meer wil sporten, maar dat niet voor elkaar krijgt, vraag ik bijvoorbeeld: 'Waarom streef je het na?' Antwoord: 'Ik wil gezonder zijn.' Waarom wil je gezonder zijn? Antwoord: 'Ik wil graag zo oud mogelijk worden.' Waarom? 'Ik wil zo lang mogelijk met mijn partner samenleven.' Je pelt, als het ware, de ui laag voor laag af. Door steeds verder door te vragen, kom je bij diepere thema's terecht die per persoon verschillen."

Wat is er bekend over de invloed van zingeving als je kanker hebt?

"Bij mensen die veel zingeving ervaren, heeft de ziekte een beter beloop. Dat wordt deels verklaard doordat zij meer steun, optimisme en houvast ervaren door het idee dat ze er niet alleen voorstaan, maar gedragen worden."

Zingeving kun je ook 'trainen'; hoe doe je dat?

"Vraag jezelf regelmatig af wat je belangrijk vindt in het leven. Wat geeft je energie? Wat kost je energie? Denk na over hoe je je leven wilt inrichten en welke doelen bij je passen. Vraag je af welke waarden je nastreeft. En: oefen jezelf in dankbaarheid. Focus op wat goed gaat, want dit helpt om positieve ervaringen te versterken. Veel mensen zijn te hard voor zichzelf. Ook daarin kun je jezelf oefenen door het voelen van mildheid, compassie en mededogen. Compassie is als een spier die je kunt trainen. Terugdenken aan momenten in het leven waar je dit voelde, ze steeds weer oproepen en daar met je aandacht bij blijven, is een manier om je compassiespier te verstevigen. Elke keer dat je het in herinnering brengt, wordt het groter."

Hoe meer je met zingeving bezig bent, hoe krachtiger het 'werkt'.

"Precies. Zingeving wordt krachtiger als je ook in actie komt, bijvoorbeeld door dagelijks te zorgen voor anderen, een pelgrimstocht te maken, te mediteren of te bidden. Dat zijn actieve vormen van zingeving die doorwerken in je systeem. Wat niet helpt, is je schuldig voelen over het feit dat je ziek bent. Wat de oorzaak ook was, door bewuster te gaan leven draag je op alle niveaus bij aan beter worden. Bekende interventies zijn ook mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en compassie-training."

Geeft zingeving je meer hoop?

"Ik ben geïnspireerd door David Servan-Schreiber, psychiater en de schrijver van *Uw brein als medicijn* en *Anti-kanker*. Hij kreeg de diagnose hersentumor en vroeg aan de oncoloog en hersenchirurg: 'Wat kan ik zelf doen om te voorkomen dat de kanker terugkeert?' Ze zeiden: 'U kunt niets doen. Hoop maar dat het niet gebeurt en als het wel gebeurt kom dan terug bij ons.' Dat geloofde hij niet. In zijn boeken vertelt hij over alles wat hij leerde en deed om gezond te leven. Uiteindelijk overleefde hij de prognose van zijn ziekte negentien jaar. Van hem leerde ik: We mogen geen valse hoop geven, maar ook geen valse hopeloosheid."

Wat is het verschil tussen 'valse hoop' en 'valse hopeloosheid'?

"Valse hopeloosheid is te vroeg of te stellig beweren dat er niets meer te doen is, dat ontneemt je alle hoop. Valse hoop is ook niet goed; dan zeg je heel stellig dat je misschien kunt genezen, terwijl de wetenschappelijke onderbouwing daarvoor ontbreekt. Ook al hebben sommige dingen een klein effect, zoals het veranderen van wat je eet en hoe je beweegt, dan nog is dat op de lange termijn merkbaar als je het dag-in-dag-uit toepast. Servan-Schreiber toonde dat erg mooi aan. Ga met jezelf aan de slag en steun elkaar. Van healthcare, naar selfcare en mutual care. Daardoor kun je de late gevolgen van een kankerbehandeling beter aan." ●

Lees meer:
- *Het Leefstijlboek voor de Zorgprofessional: Gewoontedieren in Beweging* van Rogier Hoenders
- rogierhoenders.nl

'In het Chinees bestaat het woord 'crisis' uit twee tekens: een die gevaar betekent en een die 'verandering' of 'kans' betekent'

Tekst Rineke Wisman **Fotografie** Sanne van Westeneng

‘Ik besef nu écht dat het leven niet vanzelfsprekend is’

In de zomer van 2024 kreeg taxateur en galeriehouder Frank amper een hap vlees door zijn keel. Een tumor in de slokdarm versperde de doorgang. Het was een klap die maakte dat hij zich ‘al halverwege de uitgang’ voelde. Inmiddels ervaart hij het als een verrijking. ‘Ik heb nu een streepje voor omdat ik meer dan ooit voel dat leven en gezondheid niet vanzelfsprekend zijn.’

Frank Buunk (69)

Privé
Getrouwd, woont in Ede en heeft drie kinderen en vier kleinkinderen.

Werk
Frank is schilderijenhandelaar en heeft met zijn vrouw de kunsthandel Simonis & Buunk. Ook is hij bestuurslid van Globe Guards, een organisatie voor natuurherstel en Vorstandsmitglied museum B.C. Koek-koek-Haus in Kleve.

Diagnose en behandeling
Slokdarmkanker in juli 2024. In plaats van chemoradiatie kiest Frank voor de FLOT-behandeling; eerst drie maanden chemotherapie, daarna een operatie gevolgd door opnieuw drie maanden chemotherapie. Hij voelt zich nog iedere dag steeds iets beter worden.

“Toen ik de eerste keer naar het ziekenhuis ging, zag ik een dame in een opvallende fleurige jurk. ‘Wat een feestelijke jurk heeft u aan’, zei ik. ‘Nou’, zei ze kortaf, ‘was het hier maar zo’n feestje.’ Toen dacht ik: ‘Wat een zielige geest daar in die feestjurk.’
“Mijn zoon noemt mij al langer een typische omdenker. Hoewel ik er nog nooit van gehoord had, wist ik gelijk waar hij het over had. Het is iets anders dan positief denken. Dat klinkt alsof je een knop kunt omdraaien, waardoor je ineens de positieve kanten van het leven zou zien. Zo werkt het niet. Omdenken moet je al hebben ontwikkeld. Waarschijnlijk is het ook wel een kwestie van aanleg en opvoeding. Sommige mensen zeggen je goedbedoeld: ‘Vecht tegen de kanker.’ Maar ook dat zijn niet de juiste woorden. Je kunt niet op commando tegen een ziekte vechten. Die ‘strijdlust’, die ikzelf liever gewoon doorzetten noem, moet al in je systeem zitten.”

Neanderthaler

Het is een mindset die Frank hielp tijdens het ziekzijn. Dat er iets mis was, ontdekte hij tijdens het eten. “Het slikken, werd trager.” Lachend: “Als ik kip eet, zeg ik wel eens dat ik op een Neanderthaler lijk: een paar grote happen, een paar keer kauwen en hap-slik-weg is het. Maar ineens lukte dat niet meer.”
“Ik ben vrij snel naar de huisarts gegaan die me doorstuurde naar de maag-darm-lever arts, Daar kreeg ik al snel het nieuws dat het ‘bingo’ was. In negatieve zin. Een tumor boven de maag, onderin de slokdarm. Ja, dat was een behoorlijke klap natuurlijk. Mijn vrouw Mariëtte was erbij. Thuis hebben we meteen de kinderen gebeld.”
“Ik merkte dat ik meteen omschakelde in denken. Ik ben al halverwege de uitgang van deze wereld, voelde ik. Ik zag de mensen op straat en op terrassen een biertje drinken en dacht: ik hoor er niet meer bij. Ik leefde in een soort overgangsfase, want slokdarmkanker is meestal over-en-sluiten.”

Gelukkig

“In de weken tussen de diagnose en wachten op het behandelplan, was het vooral hopen dat het toch verholpen kon worden. En ook nadenken over het einde, dat het afloopt en dat zien te accepteren. Maar toen ik na twee weken hoorde dat het operabel was, klaarde ik enorm op. Ik kan me niet herinneren dat ik ooit gelukkiger was dan op dat moment. Gelukkig in de misère. Als een jonge vrouw die een kindje krijgt te midden van de puinhopen in Gaza ...”

‘Dat ik beter ben geworden, is een godsgeschenk’





Normaalgesproken wordt bij slokdarmkanker chemoradiatie gedaan. Maar Frank hoorde over de mogelijkheid van micro-uitzaaiingen en wilde liever chemotherapie in de hoop dat hij daarna niet meer met uitzaaiingen geconfronteerd zou worden. Ook dat was een optie en zo geschiedde.

Vertrouwen

De chemotherapie vond hij 'goed te doen'. "Prima verzorging. Ik noemde het zelfs gekscherend 'de wellness'." De operatie ging hij vol vertrouwen in. "Een van de chirurgen herkende ik in de operatiekamer van een bezoek in onze kunsthandel. Van de andere chirurg had ik pas een interview gelezen in dit blad. Ik voelde mij in goede handen."

Maar er gebeurde iets wat niemand zag aankomen; tijdens de operatie kreeg Frank een bloeding en een hartstilstand. "De chirurgen hebben mijn milt verwijderd, bloed gegeven en mij moeten reanimeren." Met een lach vertelt hij: "In vijf minuten hebben ze me weer aan de praat gekregen."

De operatie voor een buismaag was nog niet klaar. "Ze hebben de zaak weer dichtgemaakt en de volgende dag van de helft van de maag een nieuwe 'slokdarm' gemaakt. De tumor was verwijderd en ook waren honderd procent van de kankercellen dood. De chemo had dus goed zijn werk gedaan."

Frank vertelt dit alles alsof hij een boodschappenlijst voorleest. Tot op de dag van dit interview weet hij niet wat de oorzaak van de hartstilstand was. Met hart- en vaatproblemen was hij niet bekend, dus eigenlijk kwam het uit het niets. "Normaal wil ik weten wat er aan de hand is. Maar weten waarom het verkeerd ging, wil ik nog niet weten. Ik zie dat de artsen enorm hun best hebben gedaan."

Hij wil niet de focus leggen op ziekte, maar op het leven. "Iedereen gaat dood, en er zijn steeds meer ziektes bekend die je kunt hebben. Het is daarom een godsgeschenk dat je gezond bent."

Zoals zijn gezondheid een geschenk is, zo is zijn talent voor de kunsthandel dat ook. Weten wie een schilderij maakte en snel en zeker herkennen wat hij voor zich heeft. "Dat is een vaardigheid die jaren kost om te ontwikkelen en nooit uit boeken te leren is."

Mondriaan

Hij heeft het ook met gezichten van vroeger. "Toen het recent sneeuwde, zag ik twee oudere dames op straat en verleende ze voorrang. Ik wilde afslaan naar de galerie, maar ik denk: 'Hé dat is Elly de Haan. Daar heb ik 53 jaar geleden een blauwtje bij gelopen! Ik herkende na een halve eeuw het zestienjarige meisje in de bijna zeventigjarige. Dat heb ik ook met schilderijen. De meeste werken herken ik in één oogopslag in vergelijking tot ander werk van de schilder, of kan ik traceren in archieven en literatuur."

Trots: "Zo heb ik zeven vroege Mondriaans ontdekt. Echte vondsten!"

Hij houdt van zijn vak, wat daardoor niet voelt als werk. Drie dagen na de twee-

daagse operatie bood hij alweer mee op een veiling, terwijl hij nog op de hartbewaking op de intensive care lag. Het ging om de 'Amazones' van Isaac Israels (zie foto). "Het bieden ging telefonisch bij opbod. Ik heb van de koop genóten en thuisgekomen het doek bij mijn bed in de woonkamer opgehangen."
"Een dag later, net van de intensive care af maar nog steeds met de nodige slangen aan mijn lijf, bood ik op een andere veiling op internet mee. Gewoon op mijn telefoon. Maar ik kreeg een hoest- en niesaanval en blies de maaghevel mijn neus uit! De verpleegkundige zei: 'Doe die telefoon maar weg.' Maar dat moet je tegen mij niet zeggen. Daar ben ik nou net te recalcitrant voor. Ik kan me niet voorstellen op welke manier gedwee luisteren naar de verpleegkundigen mijn gezondheid baat; ik druk op een paar knopjes en dat geeft me helemaal geen stress. Uitzonderingen daargelaten, bijvoorbeeld die keer dat ik vanuit Sint-Petersburg meebood op een vroege aquarel van Van Gogh: een heer met zijn vrouw aan het strand bij een bomschuit. Dat was waanzinnig spannend. In het geval van de Amazones van Israels was het juist ontspanning. Het voelt als jongleren!"

Opklimmen

Voor de kerst was Frank weer thuis. Hoe is het nu? "Ik moest stap voor stap rustig aan weer opklimmen. Je merkt het niet echt, maar heel langzaam gaat je gezondheid toch vooruit. En dat is een gelukkigmakend proces. Dat heb ik als een wonder ervaren."
Een hele kip kauwt hij niet meer weg. Maar, zegt hij lachend: "Ik kan nog steeds behoorlijk bunkeren. Het was één van de redenen waarom ik voor de diagnose zei: 'Het is onmogelijk dat ik kanker heb, want ik kom veel te veel aan. Het eten gaat nog prima. Voor de operatie woog ik 116 kilo. Nu weer 104; door vijf keer in de week fitness ben ik weer gespierd als vanouds."
"Dumping? Ja, dat heb ik wel eens meegemaakt. Je trilt als een rietje. Het komt er dan aan alle kanten weer uit. Het mooie is: het is ook zo weer over. Even naar het toilet en hup. Ik eet alles en kan ook alles weer eten. Ik snaai de hele dag door en het is heerlijk! Wel neem ik kleinere porties en vaker op een dag. Wanneer ik patat eet, houd ik het bij driekwart zak. Dat smaakt net zo lekker en het is ook genoeg. Eerlijk gezegd zou ik wel een beetje gewicht kwijt willen, ik wil weer graag een adonis worden."

'Sommige mensen zeggen goedbedoeld: 'Vecht tegen de kanker'. Maar dat zijn niet de juiste woorden. Je kunt niet op commando tegen een ziekte vechten'

Jongste taxateur

De kunsthandel en galerie in Ede was in de jaren zeventig van zijn schoonvader, een schilderijenrestaurator die daarnaast een handel dreef in antiek, schilderijen en Perzische tapijten. Samen met zijn vrouw bouwde Frank het uit tot een grote kunsthandel in twee oude panden met een doorlopende tentoonstelling van meer dan 2.500 schilderijen, tekeningen en beelden.
Hij staakte zijn studie fiscaal recht, omdat de kunsthandel te druk werd. "Ik ben toen beëdigd en was verreweg de jongste schilderijentaxateur van het land."
Wat is er nu veranderd? "Ik merk dat ik soms, meer dan anders, tegen dingen op zie waar ik al geen liefhebber van ben, zoals administratie en schrijfwerk. Daar heb ik meer rust voor nodig in mijn hoofd. Vaak ben ik ook moe. Maar over het algemeen ben ik enorm vooruitgegaan. Als kind vond ik het best fijn om ziek te zijn, want het beter worden vond ik zo heerlijk. En dat heb ik nu weer."

Een streepje voor

Veranderde de kanker de manier waarop hij in het leven staat? "Ja!", zegt hij volmondig. "Eigenlijk heel erg. Ten eerste voel ik nu dat ik er weer bij hoor. En ten tweede heb ik een streepje voor, omdat ik écht besef dat het leven niet vanzelfsprekend is en nóg meer besef wat een wonder het leven is. Dat ik beter ben geworden is een godsgeschenk. De vanzelfsprekendheid waarmee de meeste mensen leven, ben ik kwijt. Ik ben me er niet voortdurend van bewust, maar ik ken nu het gevoel dat het ook zomaar ineens over kan zijn."
Met pensioen gaat Frank niet. Het idee dat je op zekere leeftijd stopt met werken, is niet aan hem besteed. "Pensioen is voor anderen. Op voorwaarde dat de zaak kan blijven bestaan en we de werknemers kunnen betalen, vind ik het fijn om aan de slag te blijven. Blijven struinen in de kunst. Kijken en vergelijken of iets echt is of niets, of een onbekend schilderij tot iets bekends maken. Ik ben van plan daarmee tot mijn negentigste door te gaan." Daaraan voegt hij met een aanstekelijke grijns toe: "En ik houd me het recht voor om er 91 of 92 van te maken." ●



Verbetert meer bewegen en goed eten je kwaliteit van leven?

Om te weten wat het effect is van meer bewegen en goed eten op de kwaliteit van je leven, worden in de RADICES-studie mensen gevolgd met uitgezaaide slokdarm- en maagkanker. 'Het wordt voor steeds meer mensen belangrijk dat zij, in de maanden of jaren dat zij met kanker leven, fitter zijn en meer kracht hebben.'

Voor mensen die leven met uitgezaaide slokdarm- of maagkanker staat de kwaliteit van leven flink onder druk. Weten dat je kanker hebt en dat er geen genezing meer mogelijk is, drukt zwaar op je. Daar komen de bijwerkingen van de behandeling en symptomen van de ziekte zelf bovenop, zoals problemen met eten, vermoeidheid, verlies van spiermassa en een minder goede conditie.
Die optelsom van een steeds minder goede conditie en leven met uitgezaaide kanker, zorgt voor een neerwaartse spiraal in de kwaliteit van leven: je bent minder fit, waardoor je minder onderneemt, minder mensen ziet en al met al voel je je daardoor slechter; een vicieuze neerwaartse spiraal.
Is het mogelijk om je met een paar leefstijlaanpassingen in die fase van de ziekte toch beter te voelen, zodat de neerwaartse spiraal verandert in een opwaartse spiraal? In de RADICES-studie, een studie geïnitieerd en gecoördineerd door Amsterdam UMC en UMC



‘We denken dat je baat hebt bij meer bewegen, maar vooral in combinatie met goede begeleiding bij het eten’

Utrecht, wordt dat onderzocht. Aniek Bonhof (arts-onderzoeker in het UMC Utrecht) en Linde Huis in ’t Veld (onderzoeker in het Amsterdam UMC) weten meer over de achtergrond en de noodzaak van deze studie voor mensen met uitgezaaide slokdarm- of maagkanker.

Studies naar het effect van bewegen als je uitgezaaide kanker hebt, zijn niet nieuw. Wat was het resultaat uit eerdere studies?

Bonhof: “Bij het UMC Utrecht hebben we ook onderzocht wat het effect van bewegen was bij vrouwen met uitgezaaide borstkanker. Het bleek dat door meer te bewegen de kwaliteit van leven toenam en vermoeidheid afnam.”

Kun je die uitkomsten bij deze groep vergelijken met andere mensen die kanker hebben?

Bonhof: “Nee, vrouwen met uitgezaaide borstkanker zijn niet één op één te vergelijken met mensen met uitzaaide slokdarm- of maagkanker, onder andere door verschillen in verloop van de ziekte en de behandeling. We denken wel dat mensen met slokdarm- en maagkanker ook baat kunnen hebben bij meer bewegen, maar vooral in combinatie met goede begeleiding bij het eten. Ze vallen vaak veel af door problemen met eten omdat de tumor in de weg zit of door de bijwerkingen van de behandeling. Daardoor kan hun conditie hard achteruitgaan.”

Beter eten, meer wandelen en trainen op een hometrainer: iedereen weet dat dit goed voor je is. Waarom wordt er dan toch een ‘officieel’ onderzoek naar gedaan?

Huis in ’t Veld: “Het klinkt misschien vreemd, maar je moet als onderzoeker kunnen aantonen dat wat je denkt wat werkt, ook ‘echt’ werkt, want soms pakt ‘wat iedereen denkt te weten’, in de praktijk toch anders uit. Als uit ons onderzoek blijkt dat met zo’n beweeg- en voedingsprogramma de conditie verbetert en de levenskwaliteit groter wordt, zal die zorg ook makkelijker verzekerde zorg kunnen worden. Dat is nu nog niet het geval, omdát het nog niet onderzocht is. Dus we willen het ook zeker weten opdat het in de toekomst hopelijk geïntegreerd wordt in de behandeling voor uitgezaaide slokdarm- en maagkanker en dat elke patient toegang heeft tot begeleiding door een fysiotherapeut en diëtist.”

Bonhof: “Daarnaast is het ook belangrijk om uit te zoeken of dit programma van twee keer per week trainen haalbaar is voor mensen met uitgezaaide slokdarm- en maagkanker. We zagen dat bewegen helpt om fitter te zijn en vermoeidheid te verminderen bij uitgezaaide borstkanker. Daarnaast waren er positieve effecten op het sociale leven van de vrouwen. Dit zou anders kunnen liggen bij slokdarm- en maagkanker. Je wilt niet dat iemand na een training te vermoeid is om nog de dagelijkse dingen te doen, want dan heeft trainen een averechts effect op kwaliteit van leven.”

Het onderzoek vindt plaats bij mensen met uitgezaaide kanker, waarom juist bij die groep?

Huis in ‘t Veld: “Steeds meer mensen met uitgezaaide slokdarm- en maagkanker blijven langer leven door betere chemo- en/of immuuntherapie. Het wordt dus voor een steeds grotere groep mensen belangrijk dat zij, in de maanden of jaren dat zij met kanker leven, fitter zijn, meer kracht hebben en minder vermoeid zijn en daardoor ook een betere kwaliteit van leven kunnen ervaren.”

Bonhof: “Daarom hebben we in dit programma bewegen en voeding aan elkaar gekoppeld. We zien dat juist bij deze groep mensen de spiermassa en fysieke capaciteit erg verminderd is en met sporten kun je dit verbeteren. Maar als je meer gaat sporten, moet ook je eiwitinname en je energie-inname omhoog. Vooral eiwitten zijn van belang voor spiergroei en -herstel en ondersteunen daarmee de training.”

Interesse in deelname?

Iedereen met uitgezaaide slokdarm- en maagkanker komt in aanmerking voor deelname. Deze ziekenhuizen zijn betrokken bij de RADICES studie: het Amsterdam UMC, UMC Utrecht, Bravis, Catharina, CWZ, Diakonessenhuis, Erasmus MC, ETZ, Flevoziekenhuis, Frisius MC, HagaZiekenhuis, Ikazia, Jeroen Bosch ziekenhuis, Leids UMC, Laurentius, Radboudumc, Reinier de Graaf, Rivas, Spaarne Gasthuis, St. Antonius, Meander MC, en het Zaans MC. Ook vanuit andere ziekenhuizen is deelname mogelijk.

Heb je interesse in deelname? Dan kun je contact opnemen met de onderzoekers via *radicesstudie@umcutrecht.nl*



Eten na een operatie

Als je afvalt terwijl het niet de bedoeling is, haalt je lichaam energie uit de spieren en dat is niet gezond. Je loopt zelfs meer risico's op infecties, een slechtere wondgenezing en een trager herstel. Juist een stabiel gewicht is belangrijk, om je spiermassa en spierkracht zo goed mogelijk te houden.

Eten en herstel

Iedereen die een behandeling voor kanker heeft ondergaan, heeft meer energie en eiwitten nodig uit het dagelijkse menu om te herstellen. Maar er is geen 'one size fits all': herstel, eetpatroon en klachten verschillen sterk per persoon. Sommige mensen moeten tien keer per dag eten; anderen redden het met minder maaltijden.

Bewegen

In het herstel gaat het om wat je eet én hoe je beweegt. Je kunt wel heel veel eiwitten gaan eten, maar als je stilzit zet zich dat niet om in spiermassa. Probeer dus te bewegen om die spiermassa en spierkracht te verbeteren.

Eiwitten

Leg de nadruk in je dagelijkse eetpatroon op eiwitten. Die eiwitten zijn nodig om je afweersysteem te ondersteunen, maar ook voor de opbouw van spieren.
Meer eiwitten eten, is een uitdaging. Je bent het niet gewend of je hebt misschien moeite met eten.

Bespreek met je behandelteam je uragen en twijfels.

'Je wilt niet dat je na een training te moe bent om nog dingen te doen'

Op de kanker zelf heb je geen invloed, maar beter eten en bewegen kun je wel zelf beïnvloeden. Geeft je dat als patiënt ook een 'boost'?

Huis in 't Veld: "Ja! Je conditie is belangrijk voor je welzijn en je welbevinden. En dat je juist daaraan zelf kunt werken in een programma, vinden mensen ontzettend fijn. En ook dat weegt mee in hoe je je voelt. Daarom meten we niet alleen gewicht, spiermassa, spierkracht en conditie. Maar we kijken ook of je meer of minder angstig bent en somber en hoe je sociaal functioneert; ook dat weegt mee in de kwaliteit van je leven."

Zijn er al voorlopige resultaten?

Bonhof: "Nog niet, daarvoor zitten we nog te veel in het begin van de studie. We hebben van een aantal deelnemers gehoord dat ze baat hebben gehad bij het programma, maar dit hebben we nog niet objectief geanalyseerd. We merken ook hoe belangrijk het is om het programma gepersonaliseerd toe te passen. Elk mens is verschillend! Het kan zijn dat je heel veel klachten van de behandeling hebt of in korte tijd veel conditie verliest. Bij iedereen ontwikkelt de ziekte zich anders. Het beweeg- en voedingsprogramma moet zich daaraan aanpassen en niet andersom!"

Wat is de RADICES-studie?

De RADICES-studie is een landelijke studie bij mensen met uitgezaaide slokdarm- of maagkanker. In de studie wordt gekeken of een combinatie van beweging en gerichte voedingsbegeleiding de kwaliteit van leven verbetert, ondanks dat deze mensen niet meer in aanmerking komen voor een genezende behandeling.

In de studie kunnen in totaal bijna 200 patiënten meedoen. De studie is nog gaande en nieuwe deelnemers kunnen zich aanmelden. Als je je aanmeldt, word je door loting ingedeeld in een interventiegroep of een controlegroep.

In de interventiegroep volg je twaalf weken lang een programma dat bestaat uit fysiotherapie én voedingsbegeleiding. In de controlegroep krijg je de gebruikelijke zorg en wordt aan je gevraagd om je huidige beweegpatroon aan te houden.
Door de twee groepen met elkaar te vergelijken, kunnen de onderzoekers zien welke effecten het gecombineerde programma heeft op de kwaliteit van leven en andere gezondheidsaspecten.



Opnieuw leren eten, kost tijd

- Eet minimaal 4 keer per dag minimaal 20 gram eiwitten per maaltijd . Bijvoorbeeld twee boterhammen met kaas en een beker melk, een kom kwark met fruit, noten en een ei of een warme maaltijd met vlees, vis of ei.
- Plan een eetmoment met eiwitten binnen een uur na het sporten of fysiotherapie.
- Je spieropbouw vindt vooral 's nachts plaats als je slaapt. Probeer voordat je gaat slapen daarom nog een eetmoment in te bouwen met eiwitten, zoals een beker melk, een paar blokjes kaas of wat noten.
- Suppleer vitamine D volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Dit draagt ook bij aan spieropbouw.
- Eet kleine porties en blijf experimenteren: wat nu niet lukt, kan later misschien wél lukken.
- Forceer niet: 'moeten eten' werkt averechts en kan klachten verergeren.



HarteKracht van Femke Snijder

In de bundel *HarteKracht* van Femke Snijder staan gedichten die steunen, troosten en inspireren. Een persoonlijke gedichtenbundel die Femke opdraagt aan haar vader die overleed aan slokdarmkanker. En bijzonder: de helft van de opbrengst van de bundel gaat naar het KWF.

***HarteKracht*, te bestellen op femkesgedichten@outlook.com (€ 12,50)**



Kankercafé

Doorgaan na een diagnose. Gewenste of ongewenste aandacht. En: hoe ziet jouw zelfbeeld eruit als je ziek bent? In de podcast *Kankercafé* bespreekt oncologiefysiotherapeut JoAnne van Ieperen deze vragen. Ze wil dat we het woord kanker, en alles wat ermee samenhangt, zonder angst, schaamte of onzekerheid gaan uitspreken en benoemen. Een podcast die laat zien dat voorbij alle narigheid ook lichtpuntjes en meevallers zijn.

Beluister Kankercafé op Spotify

Jeugdboek over de dood

De schrijver Sander de Hosson is longarts en zet zich, wanneer geen genezing meer mogelijk is, in voor de best mogelijke palliatieve zorg. In zijn eerdere boeken, zoals *Leven toevoegen aan de dagen* betoogt hij dat een goed sterfbed net zo belangrijk is als een goed leven. Dit jeugdboek *Game Over* schreef hij voor kinderen van 7 tot 12 jaar. Hij vertelt aan hen hoe doodgaan 'werkt'. Geen makkelijk onderwerp, maar wel belangrijk omdat ook jonge mensen grip willen krijgen op iets wat zo onvoorstelbaar en zo verdrietig is.



***Game Over*, Sander de Hosson en Els Quaegebeur (€ 18,99)**

Liefdevol gekoppeld

Als partner wil je, juist in de laatste levensfase, dicht bij elkaar zijn. Samen slapen hoort daarbij. Toch zorgen standaard zorgbedden voor fysieke afstand tussen partners. Het koppelbed is hiervoor een liefdevolle oplossing. Dit speciaal ontworpen bed van Vegro kan met een overleg-matras worden gekoppeld aan een hoog-laag zorgbed, zodat je dicht bij je dierbare kunt zijn. Bij een levensverwachting van ongeveer vier weken kan dit koppelbed worden aangevraagd bij zorgwinkels door het hele land.

Vegro Klantenservice: 0900 – 288 77 66, vegro.nl (eenmalige bijdrage van € 20,50)

Cadeau

Voor iedereen die een vervelende behandeling heeft ondergaan, tippen we dit cadeau: Het zit d'rop. Een grote glazen twee liter pot met 1200 gram gemengde drop en de tekstopdruk 'Het zit d'rop'. Als dropliefhebber kun je hier lekker lang mee doen, maar het is ook genoeg om uit te delen als er bezoek langskomt.



Bol.com, 'Het zit d'rop' (€28,99)

'Werk moet standaard onderdeel zijn van het behandel- en revalidatietraject, waarbij vanaf het begin wordt besproken wat iemand nodig heeft om te kunnen blijven werken of verantwoord terug te keren'

Dorine Manson (directeur van KWF Kankerbestrijding)



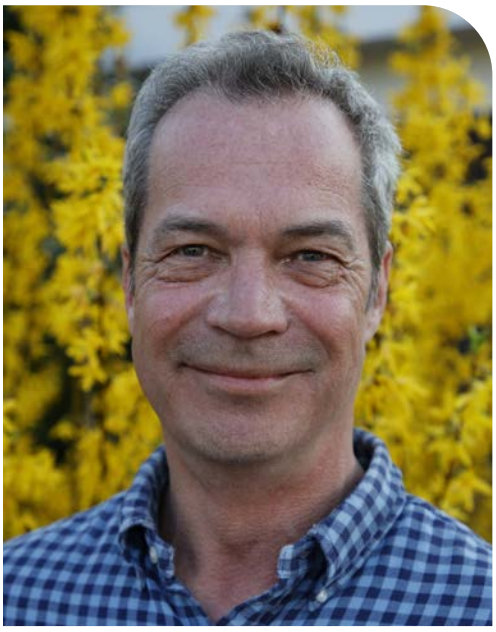
App Ditto maakt verslag na bezoek arts

De Ditto-app, een app die je op je telefoon kunt zetten, helpt je met de gesprekken met artsen en diëtisten. De app neemt het gesprek met de arts op, vat het automatisch samen en 'vertaalt' de medische termen in begrijpelijk Nederlands. Zo kun je makkelijk later teruglezen wat er in de spreekkamer is gezegd of besproken. Ook kun je dit verslag doorsturen naar je familie en vrienden, zodat ook zij op de hoogte zijn. De app is ontwikkeld samen met het UMCG.

Dittocare.com

Dit zijn de nieuwe bestuursleden van SPKS

Met veel plezier verwelkomt SPKS de nieuwe bestuursleden Asré, Bertil en Filip. Zij zullen zich gaan inzetten voor iedereen die leeft met maag- of slokdarmkanker. Wie zij zijn en wat hen drijft, lees je in deze interviews.



Bertil van Geel (61)

Privé
Getrouwd met Carin sinds 1992, vader van een volwassen zoon en dochter en sinds kort opa van een kleindochter. Bertil werkte 41 jaar bij defensie als F-16 vlieger bij de luchtmacht. In augustus 2025 ging hij met Functioneel Leeftijdsontslag (FLO).

Diagnose en behandeling
Slokdarmkanker (2024) en behandeld met de FLOT-kuur en een, operatie (november 2024).

"Ik ben een optimist. Het glas is altijd halfvol"

Bertil is opgeleid als F-16-vlieger en werd uitgezonden naar voormalig Joegoslavië en Afghanistan. In de laatste twaalf jaar van zijn loopbaan was hij als kolonel werkzaam in het internationale domein, onder andere op het NAVO-hoofdkwartier in Brussel en in Washington DC. Een man die dus letterlijk voor hete vuren heeft gestaan. 'Maar herstellen van een behandeling tegen slokdarmkanker doe je er niet even bij, daar heb je je volledige focus voor nodig.'

"Ik kreeg moeite met slikken en drong bij de huisarts aan op een endoscopie. Onderaan mijn slokdarm bleek een tumor te zitten. Schrikken? Nee, daar ben ik te nuchter voor. In paniek raken helpt je niet. Je kunt het op dat moment toch niet veranderen."
"Het was niet de eerste keer dat ik kanker kreeg; ik heb ook huid- en prostaatkanker. Ook bij die diagnoses was ik rustig. Slokdarmkanker kent wel een hoger risico, omdat je slechts een overlevingskans hebt van 24 procent na vijf jaar. Toen ik dat hoorde, schoot er maar één gedachte door mijn hoofd: Ik ga proberen om bij die 24 procent te horen."

Focus

"Ik ben een echte optimist, het glas is altijd halfvol, en een levensgenieter; ik houd van lekker eten, drinken, reizen en afspreken met vrienden. En ondanks dat ik houd van aanpakken, ik ben heel slecht in niets doen, werd me door de chirurg-oncoloog geadviseerd om tijdens de behandeling helemaal te stoppen met mijn werk. Ik ben mijn leidinggevende dankbaar dat ik die gelegenheid kreeg en mezelf dankbaar dat ik daarnaar heb geluisterd: de chemotherapie en de operatie waren pittig. Het was niet te combineren geweest met mijn internationale, verantwoordelijke baan op het Ministerie van Defensie. Gedurende mijn behandeling nam mijn plaatsvervanger mijn werk over en kon ik me helemaal focussen op de behandeling en het herstel."
"De behandeling bestond uit twee maanden chemo, de operatie voor een buismaag inclusief herstel en daarna weer twee maanden chemo. De eerste twee kuren gingen erg goed. Ik dacht zelfs: Als dit het is ...

Maar de chemo's die volgden, werden steeds zwaarder. Ik voelde me beroerd, kreeg neuropathie, had weinig energie, sliep veel en had geen trek in eten. Ook de operatie was zwaar. Ondanks dat ik fit ben, ik loop hard, doe aan fitness en tennis, viel de operatie me zwaar. Als ik hier maar weer goed uitkom, dacht ik de eerste weken na de operatie."
"Toch herstelde ik goed. Na zes maanden zat de behandeling erop en keerde ik terug naar mijn werk, ik zat toen vier maanden voor mijn Functioneel Leeftijdsontslag. Ik had 41 jaar bij defensie gewerkt, mijn werk is al die jaren belangrijk voor me geweest. Ik wilde graag werkend de finish halen. Het waren vier zware maanden, maar het is gelukt. Mijn laatste wapenfeit was het lopen van de Nijmeegse Vierdaagse in uniform, samen met mijn dochter die sinds vorig jaar ook het luchtmachtuniform draagt."
"Opa worden stond, zeker sinds ik slokdarmkanker kreeg, bovenaan mijn verlanglijst en dat is ons gegund; vier maanden geleden kregen we een kleindochter. Dat ik dat mocht meemaken, voelt als een groot geschenk. Juist omdat je weet dat het zomaar anders had kunnen lopen. En nu? Genezen noem ik mezelf niet, dat mag je pas na vijf jaar zeggen. Maar ik ben voorzichtig positief dat het helemaal goed gaat komen."

Iets terugdoen voor SPKS

"Toen ik slokdarmkanker kreeg, tipte mijn beste vriend me op het bestaan van SPKS. Ik ben zo blij met die tip geweest! Na de operatie ga je door een zware tijd en dan is contact met een buddy en de extra informatie een hele goede aanvulling op de reguliere, medische zorg. Toen ik werd gevraagd voor het bestuur, stond ik daar direct voor open. Een mooie manier om iets terug te doen voor de hulp die ikzelf heb mogen ontvangen."



Asré Kamphuis (55)

Privé
Is getrouwd met Jan met wie ze buitenaf woont en samen zorgt voor hun "beestenboel". Asré werkt als zelfstandige (management support en coaching).

Diagnose en behandeling
Jan kreeg in 2024 de diagnose slokdarmkanker. Hij kreeg chemotherapie, bestraling en een buismaagoperatie (oktober 2025). Jan is nu aan het revalideren.

'Ik bewonderde zijn veerkracht'

Wat hebben een kop koffie en een concert van David Gilmour te maken met herstel van slokdarmkanker? Verrassend veel, ontdekte Asré als partner van haar man Jan die de diagnose kanker kreeg. "Samen genieten van de kleine dingen in het leven, dáár gaat het om."

"Een maand voor de diagnose waren we op vakantie op Curaçao en was er niets aan de hand. Kort daarna, terug in Nederland kregen we het eerste signaal dat er iets mis was. Jan kreeg last van passageklachten, tijdens het eten van een broodje. 'Dit klopt niet,' zeiden we tegen elkaar."
De huisarts handelde adequaat en stuurde hem direct door naar het ziekenhuis. Hier bleek dat hij een forse tumor in zijn slokdarm had.
"Dat nieuws kwam, ondanks dat we er rekening mee hadden gehouden, keihard binnen. Daarna ga je een slopend proces in. Zijn er uitzaaiingen? Slaan de chemotherapie en bestralingen aan?"
"Ondanks dat het spannend was, lukte het ons om positief te blijven. En we hadden iets om naartoe te leven. Vlak voor de diagnose had Jan kaarten bemachtigd voor een concert van David Gilmour in het Circus Maximus in Rome. Die kaarten waren een lot uit de loterij. En nu werd dat concert zijn anker. Wat er ook gebeurde, dát wilde hij heel graag meemaken."

Een lach en een traan

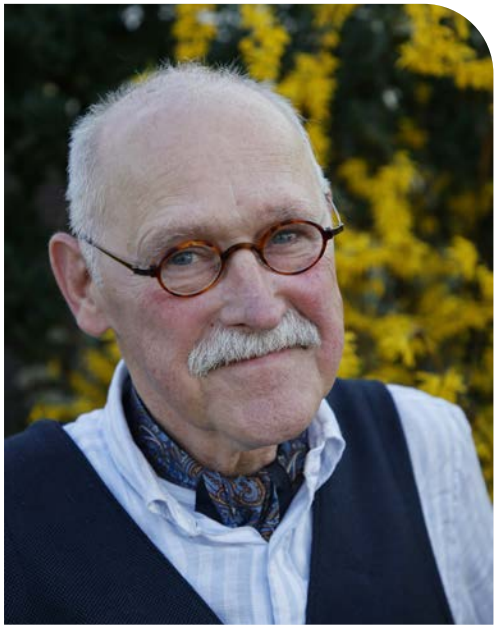
Na de chemo en bestralingen volgde de prehabilitatie-fase, de periode dat je je op de operatie voorbereidt door onder andere in een zo goed mogelijke conditie te zijn. "Na het bezoek aan de chirurg, waarbij werd aangegeven dat de chemo en bestraling goed waren aangeslagen en de operatie kon doorgaan, hebben we in overleg met de chirurg besloten kort ▶

voor de operatie naar Rome te gaan. Alsof het zo had moeten zijn, wát een geluk. We hebben een week genoten van Rome, de muziek en van elkaar. Een week met een lach en een traan. Die week leverde ons heel veel positieve energie op."
"De operatie die volgde was zwaar, maar de veerkracht van Jan was indrukwekkend. Op dag drie zat hij al op de hometrainer; zijn mentale kracht om te herstellen was groot. En dat herstel is pittig, want je moet opnieuw leren eten, omgaan met dumping, hypo's en alle andere bijkomende nevenschade. Slokdarmkanker is 'lifechanging', juist omdat je de rest van je leven moet leren omgaan met de gevolgen hiervan."
"Ondanks alles gaat het goed met hem en met ons. We doen ons best het 'normale leven' weer op te pakken, wandelen en sporten, pakken een concertje met vrienden en verzorgen onze dieren weer samen. Jan revalideert goed. En hoe cliché ook, we waarderen de kleine dingen van het leven meer dan ooit. Een bakje koffie in de zon, de beestenboel om ons heen en de blaadjes aan de boom die soms echt groener dan vroeger lijken. De veerkracht van een mens is soms wonderbaarlijk. Want natuurlijk ervaart Jan klachten. En ja, het leven is anders als voor de diagnose slokdarmkanker. Maar het gewone leven komt langzamerhand ook steeds meer om de hoek kijken. En dat leven vieren we, elke dag opnieuw."

'Je hebt elkaar nodig, niemand kan dit alleen'

Asré: "We werden niet direct verwezen naar SPKS en dat vind ik, achteraf, jammer. Slokdarmkanker is een ziekte waar je als patiënt, maar ook als partner, echt je weg in moet vinden omdat de behandelingen zoveel nevenschade kunnen opleveren. Het heeft veel impact op je leven en ook op het leven van je partner. De informatie die we kregen, hadden we graag vooraf ontvangen. We vinden daarom het voorlichtingsboekje van SPKS en het buddy-programma van SPKS zo belangrijk. Jan is inmiddels buddy voor patiënten, ik voor partners. Want je hebt elkaar nodig, niemand kan dit alleen."





‘Door die vroege diagnose kwam ik er zo goed uit’

De ziektegeschiedenis van Filip was relatief kort, maar wel zeer intensief. Een periode waarin hij zag hoe belangrijk goede professionele zorg is, maar ook hoe essentieel de steun van lotgenoten is. En precies dát is de waarde van een patiëntenorganisaties als SPKS.

Filip van Dijk (70)

Privé
Getrouwd met Marja, vader van twee kinderen en opa van vier kleinkinderen.

Na een loopbaan in de uitgeverijsector, onder andere als marketingmanager bij Wegener en eerder als bestuurslid van de vakbond AVNM tijdens zijn dienstplicht, geniet hij nu van zijn pensioen.

Diagnose en behandeling
Filip kreeg na de diagnose slokdarmkanker (2024) een buismaag (februari 2025).

“De diagnose slokdarmkanker werd bij toeval bij mij ontdekt. Ik was onder behandeling vanwege spierreuma. Ondanks de medicatie gingen mijn ontstekingswaarden niet omlaag. ‘Ik wil weten waar die ontstekingen zitten die de hoge waarden veroorzaken’, zei de reumatoloog. Hij zei daar direct bij: ‘Het kan zijn dat we op zo’n PET-scan dingen zien, waar we niet naar op zoek waren.’ Een duidelijke waarschuwing … Dus toen ik na een paar uur gebeld werd en zo snel mogelijk naar het ziekenhuis moest komen, wist ik eigenlijk wel hoe laat het was.”
“Op de scan hadden ze een kleine tumor gezien die, zo bleek uit onderzoek, heel agressief was. Omdat de tumor zo klein was, was er een operatie nodig, maar hoefde ik geen chemotherapie en bestraling te ondergaan.”

Complicaties

“De buismaagoperatie was zwaar en de periode erna nog zwaarder. Er ontstonden complicaties: een naadlekkage en een abces. Ik kon twee maanden niet slikken en dus niet eten en niet drinken. Ik lag heel lang in het ziekenhuis en dat was intens, zowel lichamelijk als mentaal. Maar weet je wat zo gek is? Nu het zo goed gaat, is een groot deel van die herinneringen ook alweer aan het vervagen.”
“Ik had niet de standaard klachten, was niet moe of ziek. En toch kreeg ik ineens de diagnose kanker. Ik zie het als een geluk dat het bij toeval is ontdekt. Als het niet zo was gelopen, zou het pas zijn ontdekt als ik klachten had gekregen. Misschien zou de kanker dan uitgezaaid zijn. Dus natuurlijk was ik niet blij met de diagnose, maar ik ben wel heel blij dat het in zo’n vroeg stadium is ontdekt en dat ik daardoor kon genezen. Juist door die vroege diagnose ben ik er zo goed uitgekomen.”
“In twee jaar tijd is er veel gebeurd. Maar het gaat nu erg goed; ik heb geen kanker meer, loop elke dag drie kwartier tot een uur, ben aan het roeien op mijn roeiapparaat en kon afgelopen zomer alweer op vakantie.” Lachend: “Ik heb geen vermogen, maar ben een heel rijk mens.”

Waarom is SPKS zo belangrijk?

Filip: “Na de diagnose en de operatie zijn je arts, de verpleegkundig specialist en je diëtist ongelooflijk belangrijk, ze zijn écht je steunpilaren. Maar zij zijn professionals en geen mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als jij. Lotgenoten kunnen je op een ander niveau raken. Zij herkennen je verhaal, begrijpen je en helpen je. Dat is iets wat een arts, hoe goed ook, jou niet kan bieden. Juist daarom is het zo goed dat wij ons als patiënten verenigen, elkaar ontmoeten en helpen.”

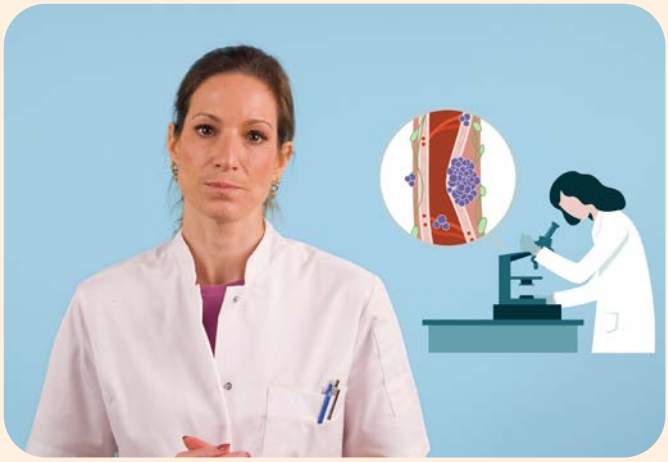
Vier uitleg-video's van SPKS

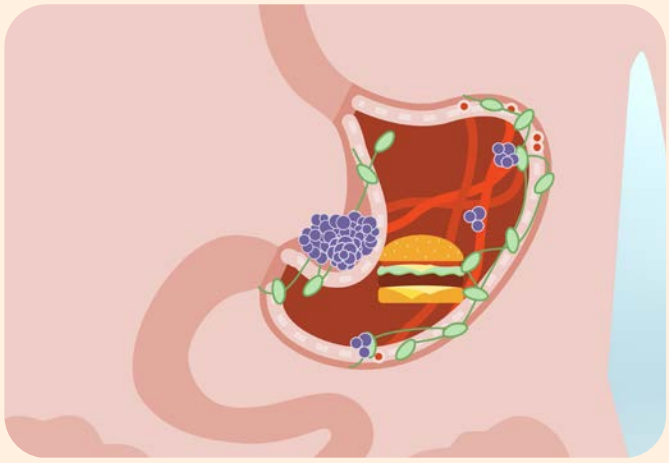
Wat gebeurt er bij de operatie of behandeling?

Wat gebeurt er bij een operatie bij slokdarm- of maagkanker? Wat betekent chemoradiatie? En hoe gaat de behandeling met chemotherapie? Wanneer je geconfronteerd wordt met maag- of slokdarmkanker komt er veel op je af. In nieuwe video's geeft SPKS antwoord op vragen die je kunt hebben over de behandelingen. Handig om te kijken en om te delen met je familie en vrienden.

Operatie bij slokdarmkanker

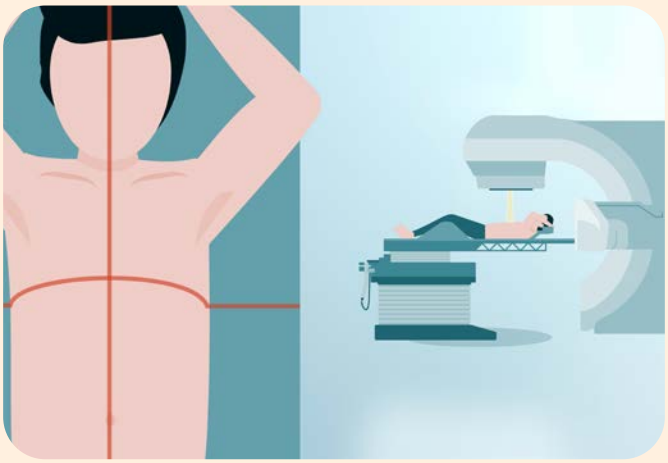
In deze video wordt uitgelegd wat slokdarmkanker is en wat er gebeurt bij een buismaagoperatie. De video is voorzien van animaties die inzichtelijk maken hoe de spijsvertering werkt. Ook zie je wat er gebeurt bij kanker en een operatie bij slokdarmkanker.
In de video wordt verder uitgelegd welke complicaties er kunnen optreden. De arts benoemt de belangrijkste problemen die kunnen optreden tijdens of na de operatie en hoe je hiermee het best om kunt gaan.





Operatie bij maagkanker

In deze video krijg je uitleg over de operatie bij maagkanker, waarbij de maag of een deel van de maag verwijderd wordt. Met behulp van animaties zie je op eenvoudige wijze hoe de maag werkt, hoe een tumor deze werking verstoort en hoe de nieuwe verbinding wordt gemaakt die ervoor zorgt dat je daarna weer kunt eten en drinken. Ook de meest voorkomende complicaties die kunnen optreden tijdens of na de operatie worden benoemd. Tot slot zie je wat je zelf kunt doen om complicaties te voorkomen, zoals ademhalingsoefeningen doen en bewegen.



Chemoradiatie bij slokdarmkanker

Chemoradiatie is een behandeling bij slokdarmkanker en bestaat uit chemotherapie en bestraling. In de video wordt uitgelegd hoe de slokdarm functioneert en hoe een tumor de werking van de slokdarm belemmert. Er wordt verteld wanneer deze behandeling ingezet wordt, hoe vaak je daarvoor naar het ziekenhuis moet en welke bijwerkingen voor kunnen komen. Ook zie je wat de verschillende uitkomsten kunnen zijn en hoe het traject afhankelijk daarvan verder gaat.

Chemotherapie bij slokdarm of maagkanker (FLOT)

Deze video geeft uitleg over chemotherapie bij slokdarm of maagkanker waarbij een combinatie van vier verschillende medicijnen wordt gegeven. Afgekort: FLOT. Verteld wordt wat het doel is van de behandeling, hoe lang deze duurt en hoe deze verloopt. Ook wordt uitgelegd welke bijwerkingen chemotherapie kan geven, hoe u dan moet handelen en hoe het behandeltraject dan verder gaat.



Adviezen die bij alle behandelingen gelden:

- Blijf zoveel mogelijk bewegen.
- Stop met roken en stop met alcohol.
- Vraag professionele hulp van je behandelteam.
- Klop aan bij SPKS voor een buddy.

Tekst redactie Doorgang

Bestel gratis de SPKS-brochures

Lees je liever online? Download de brochures via spks.nl

Na een slokdarm- of maagoperatie zijn de meeste mensen opgelucht. Het ergste is achter de rug ... Pas later ervaar je dat leven na een maag- of een buismaagoperatie grote gevolgen kan hebben. Om je hier zo goed mogelijk in te steunen, kun je gratis deze SPKS-brochures aanvragen met veelgestelde vragen en antwoorden.

De SPKS-brochures laten zien welke complicaties en bijwerkingen er kunnen optreden na een slokdarm- of maagoperatie. Gebruik ze als een leidraad voor eventuele klachten. Maar weet ook dat veel mensen na de operatie hun leven weer kunnen oppakken en dat de meeste bijwerkingen niet, of slechts tijdelijk, optreden.

Leven met een buismaag

In de brochure *Leven met een buismaag* wordt uitgelegd wat de werking is van slokdarm, maag en darmen. Ook staat uitvoerig beschreven wat er verandert in je lichaam na de slokdarmoperatie. Je leest meer over mogelijke klachten, hoe je daarmee kunt omgaan en hoe je ze kunt voorkomen.

Leven met een maagresectie

Wat je na een maagoperatie weer kunt doen en kunt eten, verschilt per persoon. Veel mensen merken na een tijd dat ze weer kunnen werken, sporten en reizen. Hoe snel dat weer kan, moet passen bij jouw herstel. En dat is zo lastig, want 'herstel' is voor ieder mens anders. Je moet zelf, soms elke dag opnieuw, je grenzen ontdekken en verleggen. In de brochure *Leven met een maagresectie* lees je daar meer over.



Hoe bestel ik de brochures?

- Ga naar *webwinkel.kanker.nl*
- Ga naar het zoekveld en typ daarin 'SPKS'
- Voeg de brochure toe aan je winkelwagen