

Venray • 21 januari 2021 • jaargang 4 • nummer 1



gezondheid

*‘Leven met
borstkanker tot het
einde daar was’*

Verder in deze uitgave

↳ *‘Toon de Haas gaf vijftig jaar geleden een nier aan zijn broer’*



Leven met borstkanker tot het einde daar was



De laatste zeventien jaar van Bernadien Janssen-Stevens uit Venray bestond uit vallen en opstaan door kanker. Haar man, Joep, vertelt over hoe sterk ze was en over het diepe respect die ze alle twee hadden voor het ziekenhuispersoneel. Een verhaal over een doorzetter tot de laatste dag.

Het land Spanje is voor Bernadien en Joep een speciaal land. Net zoals in hun relatie liefde verbondenheid is zonder oordeel, heeft Spanje een speciaal plekje in de harten van de twee. "Als we daar zijn, klopt alles. Het zijn mooie mensen, we houden van de zon en onze bungalow", begint Joep. Waar Joep en Bernadien de mooiste herinneringen vandaan haalden, werd ook een nachtmerrie geboren. "Bernadien merkte dat er een knobbeltje in haar borst zat. Bij thuiskomst meteen naar de huisarts, vervolgens naar het ziekenhuis en helaas, er werd borstkanker geconstateerd." Joep en Bernadien waren verdrietig, maar wel strijdvol. "Dit gaan we samen aan en we gaan er honderd procent voor", zeiden ze tegen elkaar in 2002.

Leven op de rit

Een lichtpuntje voor de twee toen ze hoorden dat de operatie borstbesparend kon worden uitgevoerd. In overleg met de chirurg of dit kon, moest eerst worden gecontroleerd of de poortwachtersklier schoon was. "Helaas was dit niet zo", vervolgt Joep. "Ook daar zat de kanker. Gelukkig kon alles gewoon doorgaan en begon het herstel. Bernadien moest nog 34 bestralingen ondergaan en daarna verliep alles heel goed." In 2004 kreeg Bernadien een andere oncoloog, dr. Hanneke Vestjens, zij begeleidde haar verder. Om het half jaar kwam ze terug voor een controle en er leek geen vuiltje aan de lucht. "We hadden ons leven weer op de rit. Ze kon weer wandelen, fietsen en natuurlijk op vakantie gaan naar Spanje. Tot 2012, toen er uit het herhaalonderzoek bleek dat er kanker in de rechterborst zat en uitgezaaid was. Uit onderzoek bleek ook dat er op verschillende plaatsen uitzaaiingen waren. Het was niet meer te genezen."

Goud

Bernadien hield vol. Chemo, medicijnen en onderzoeken volgden en jaren gingen voorbij: ziekenhuis

in, ziekenhuis uit. Volgens Joep kon Bernadien het zo goed volhouden vanwege het ziekenhuispersoneel. "We hadden een bijzonder goede oncoloog en huisarts. Ze waren er altijd voor ons. Dr. Vestjens belde elke week wel hoe het met haar ging, zelfs op onze laatste vakantie in Spanje. Zonder zo'n goed team, was deze periode heel anders geweest voor ons. Daar heeft Bernadien zoveel kracht uit gehaald." Die kracht had volgens Joep niemand anders. "Ze klaagde nooit, ze gaf geen krimp tot de laatste dag."

Zevenhonderd ziekenhuisbezoeken

Bernadiens geheugen liet haar in de steek. Er bleek geen houden meer aan en ze ging steeds meer achteruit. "Daarom zijn we zo blij dat de artsen zo met ons meeleefden", zegt Joep met volle waardering. "We konden de oncoloog altijd bellen als er iets was. Deze zeer hardwerkende dames verdienen geen zilver, maar goud. In de zes jaar daarna had Bernadien 105 chemobehandelingen gehad en 400 ziekenhuisbezoeken. En in die zeventien jaar heeft ze zevenhonderd ziekenhuisbezoeken gehad en nooit één klacht gehad over de behandelingen. Dat zegt iets over de werkwijze en de kwaliteit van haar artsen en verpleegkundige. Als dank moest ik elk jaar een vlaai meenemen als Bernadien jarig was en dat doe ik nog steeds."

Op 7 januari 2019 was Bernadien jarig, 74 werd ze. "Iedereen die aanwezig was, merkte dat het echt niet goed ging. Daags na de verjaardag hebben we dr. Vestjens gebeld: drie tumoren werden gevonden in haar hoofd. Na bestraling van één tumor ging het snel achteruit. Het was niet meer de vrouw en moeder die voorheen alles regelde. Ze zei altijd: 'Het gaat wel, niet zo moeilijk doen. Gewoon doorgaan.'"

Donatie

In de nacht van 25 op 26 september ging het fout. Bernadien werd per ambulance naar het ziekenhuis in

WWW.WERKVIT.NL

ARBEIDSDESKUNDIG ONDERZOEK VERZUIMADVIES - DUURZAME INZETBAARHEID

Werkgever, wacht niet onnodig lang bij (dreigend) verzuim. Laat de arbeidsdeskundige de verzuimsituatie vanaf de eerste weken begeleiden en passende interventies adviseren! Verzuimspreekuur-Re-integratie coaching-Jobcoaching.

WERKVIT
Verzuim, verdient aandacht!

STRESS&BURN-OUT COACHING

Slaapproblemen-Angstig-Vermoedheid-Vergeetachtig-Vaak ziek? Het zijn klachten die ontstaan door langdurig chronische (werk)stress en onvold. herstelmomenten.

Vroeg of laat functioneer je niet meer, je wilt het wel maar het lukt je niet meer!

Ik vertel je hoe je kunt herstellen en help je deze roofofbouw stoppen. Kennismaken is vrijblijvend!

**LOES KLEEVEN | 06-41014804 | HORST
ERKEND COACH | REGISTER ARBEIDSDESKUNDIGE**



Venlo gebracht. “Ze kende ons niet meer. Bernadien heeft altijd gezegd: als dat gebeurt, dan hoeft het voor mij niet meer. Tegen alle verwachtingen van de dokters in, leefde ze heel eventjes weer op. Op 10 oktober overleed ze op 74-jarige leeftijd.” Bernadien vroeg aan Joep om een donatie te houden op haar crematie. Het geld ging naar alle verpleegkundigen van de afdeling oncologie die haar hebben geholpen. “Die was ze toch altijd zo dankbaar.

Het opgehaalde bedrag heb ik bij hen afgeleverd. Dat was zo mooi.” Voor Joep is één boodschap duidelijk. “Bernadien was een doorzetter. Ze klaagde nooit. Dit verhaal is voor iedereen die wil doorzetten. Volhouden kan dan zeer belangrijk zijn. Bernadien heeft echt recht gedaan aan de spreuk: leef, alsof het je laatste dag is.”



Dit verhaal is voor iedereen die wil doorzetten



NATUURLIJK GEZOND
Noord Limburg

PLATFORM VOOR VITALER LEVEN

Neem de regie voor een vitaler leven in eigen hand. Je staat er niet alleen voor. Bij alle professionals van Natuurlijk Gezond Noord Limburg staat jouw keuze voor een vitaler leven centraal.

Alle aangesloten professionals van Natuurlijk Gezond Noord Limburg helpen je graag bij jouw speurtocht naar een vitaler leven. Ze bieden een alternatief op een eerlijke, natuurlijke wijze zodat je jouw balans terug vindt, je immuunsysteem versterkt, je leefstijl verandert, je bewustzijn en/of vitaliteit vergroot.



WWW.NATUURLIJKGEZONDNOORDLIMBURG.NL

Toon de Haas (74) uit Venray gaf vijftig jaar geleden een nier aan zijn broer Jan.

Door deze donornier leefde Jan nog twaalf jaar en heeft hij zijn jonge kinderen nog zien opgroeien. Toon vindt het belangrijk dat anderen ook de betekenis inzien van orgaandonatie. "Ik zou het zelf zo weer doen."

In mei 1970 kwam door een longontsteking de nierontsteking van broer Jan de Haas aan het licht. De nieren vielen stil en de longen kwamen vol vocht te zitten, waardoor een opname in het ziekenhuis volgde. Een donornier bood de enige oplossing. Toon was destijds de enige match uit elf broers en zussen. "De drie jongsten in ons gezin waren nog niet 21 en daarom mochten zij geen donor worden. In mei gingen we dus met acht gezinsleden naar het ziekenhuis in Nijmegen om te onderzoeken wie de beste match zou zijn. Bij mijn broer en de donor zouden 64 bestandsdelen in het lichaam overeen moeten komen."

Voor Toon was het geen lastige beslissing om zijn broer te redden. "Vroeger zaten er veel risico's aan het afstaan van een nier. Dat is niet te vergelijken met nu. Mijn broer vond het in het begin lastig dat ik een nier voor hem af zou gaan staan, hij wilde niet dat ik ziek werd. Maar ik heb vanaf het begin 'ja' gezegd. Als je a zegt moet je ook b zeggen." Toons vrouw was destijds ook tegen de donatie. "Ze hadden haar bang gemaakt, omdat ze er geen verstand van hadden. Ik zei dat ik het anders zou uitmaken en van haar zou scheiden. Ze is inmiddels al 48 jaar mijn vrouw", vertelt Toon lachend.

In eerste instantie verliep de operatie voorspoedig. "Ik lag negen dagen in het ziekenhuis. Dat was mijn eerste ervaring ooit in een ziekenhuis. Toen ik werd ontslagen, leek het alsof mijn lichaam hol van binnen was. Maar ik had verder nergens last van", zegt hij lachend. Achteraf bleek dat er een besmette naald was gebruikt tijdens de operatie. Toon lag nog eens acht weken plat. "Ik had het hepatitis B-virus opgelopen, waardoor ik geelzucht kreeg. Om de tijd te doden, speelde ik veel spelletjes aan het ziekenhuisbed. Nadat ik was hersteld, ben ik nooit meer op controle geweest. Er stond zelfs in dossiers niet vermeld dat ik ooit een nier had afgestaan."



Jarenlang dronk en at ik wat ik wilde

Ondanks dat Toon nu last heeft van meerdere kwaaltjes, heeft hij nooit lichamelijke klachten gekregen doordat hij maar met één nier leeft. "Ik heb tot nu toe nooit last gehad van de nierdonatie. Jarenlang dronk en at ik wat ik wilde. Wel heb ik op meerdere plekken ontstekingen, COPD, de ziekte van Crohn en diabetes type 2. Maar krakende wagens lopen het langst. We maken er het beste van."



Toon de Haas gaf vijftig jaar geleden een nier aan zijn broer

Toons broer Jan leefde nog twaalf jaar met zijn nier. Hij zag door de nierdonatie zijn kinderen nog opgroeien. "De operatie van mijn broer verliep goed. Echter kreeg hij op 42-jarige leeftijd lymfeklierkanker. Dit is waarschijnlijk ontstaan doordat hij prednison slikte zodat zijn lichaam de nier niet zou afstaan. In principe zou door het slikken van medicatie een nier lang mee kunnen."

Op 7 december, precies vijftig jaar geleden dat hij zijn nier doneerde, werd Toon door zijn familie in het zonnetje gezet. "Dat was een mooi moment. Sinds het overlijden van mijn zus en we bij haar in de woning een oud interview van mijn broer hebben gevonden, willen Jans zonen alles weten over de donatie. Zij hebben de beleving van hun vader nooit geweten. Voor zijn zonen is het heel speciaal om mijn verhaal te horen."

Toon vindt het belangrijk dat anderen het belang inzien van orgaandonatie. "Ik ben voor orgaandonatie, ik denk dat dit nog te weinig mensen doen. Misschien omdat ze daar te bang voor zijn. Daarom is voorlichting erg belangrijk. Zelf lees ik alles over orgaandonaties. Als ik iemand kan helpen met een orgaan dan ben ik bereid om die af te staan. Voor een wildvreemde zou ik dat niet zo snel doen, maar voor een bekende wel. Ik zou het zo weer doen."

www.natutheek.eu

De webshop voor natuurlijke gezondheidsproducten



NATUTHEEK

H-Magazine aanbieding 10% korting

Kortingscode: Hallo21 (geldig tot 31-1-2021)

www.chinenglimburg.nl



CHI NENG QIGONG

Chi Neng Qigong instructeurs Ton en Corry van de Pas

Met regelmaat starten wij nieuwe cursussen voor Jong en Oud

Kijk voor meer informatie en agenda op onze website



www.praktijktonvandepas.nl

Voor natuurlijke behandelmethodiek afgestemd op de hedendaagse maatschappij o.a. door Coaching (Burn-out etc.), Energetische- en Natuurgeneeskundige therapie (Holistisch), ademhalingstechniek (o.a. Heartmath Therapeut) etc. zowel voor particulier als op bedrijfsniveau.

Neem contact op en laat u informeren naar de mogelijkheden



TP Praktijk Ton van de Pas
coaching en natuurgeneeskundige therapie

Meldersloseweg 121a 5962AA Melderslo

Tel. 077-3971100 info@praktijktonvandepas.nl

Yogales...

Wie heeft het niet eens overwogen?

Gelukkig is het idee dat yoga zweverig zou zijn al lang achterhaald. Er gaat niets boven een yogales in een rustige omgeving met een ervaren docent. In het lommerrijke St. Annapark in Venray is zo'n yogalocatie gevestigd, onder leiding van Ingrid Knelissen. Het lichaam trainen en mentaal tot rust komen, dat is in een notendop wat je vindt bij Yogaschool Kurukshetra. Rust en persoonlijke aandacht zijn de speerpunten, de lessen zijn rationeel en onderzoekend.



Foto's: Ingrid Knelissen

Naast wekelijkse groepslessen (Hatha Yoga en Lichte Yoga) worden ook privé-yogalessen en online begeleiding aangeboden. Tevens kun je terecht voor themalessen, zoals Yoga met een Klankschalen-concert, meditatie training of speciale lessen voor het bekken. Na een vierjarige yogaopleiding volgde Ingrid diverse bijscholingen, ze is lid van Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN).

"Tijdens een bezoek als klein meisje aan één van de zusters in het klooster van St. Anna, een kennisje van mijn oma, werd ik meteen geraakt door de verstilde atmosfeer in de hoge hal. In een ouderwetse kamer aan een glanzende houten tafel kregen we sinas en abrikozenvlaai, ook daar was het heel fijn rustig. Het park heeft sindsdien een grote aantrekkingskracht op me gehad: Een plaats van sereniteit. St. Anna komt nu opnieuw tot bloei en temidden van alle ontwikkelingen is Yogaschool Kurukshetra alweer 6 jaar gevestigd in dit monumentale park."

"Door tijdens de les het lichaam, de adem en de oefeningen innerlijk te beleven komt het denken tot rust. Je leert hoe je ontspanning kunt laten ontstaan. Met houdingen en series zoals de Zonnegroet werken we ook aan kracht. Het resultaat is veerkracht; de mogelijkheid tot actie en ontspanning binnen handbereik in het dagelijks leven."



'Op zoek naar een rustmoment ten tijde van onrustig vaarwater, belde ik voor informatie. Ingrid's manier van benadering in combinatie met haar prettige stem bevestigde mij dat deze yogaschool bij me paste: Een yoga-plek in een prachtige omgeving waar ik ook kan wandelen. De lessen zijn verrassend divers en nooit saai. Van kracht-oefeningen tot concentratie-oefeningen met soepelheid en innerlijke rust tot gevolg. En dat allemaal op Ingrid's geheel eigen wijze met een vleugje humor.'

- Marieke Seuren, Hatha Yoga



Op aanraden van een vriendin ben ik proeflessen gaan volgen en dat beviel zo goed, dat ik nu iedere week enthousiast naar de yoga ga. De lessen zijn afwisselend en de uitleg van de oefeningen is rustig en duidelijk. Voor mij is het vooral belangrijk dat als sommige oefeningen lichamelijk niet haalbaar zijn, Ingrid aanwijzingen geeft over hoe je de oefening met aanpassingen toch op jouw manier kunt uitvoeren.

- Marie-José Gilissen, Hatha Yoga



Ingrid heeft mij altijd geïnspireerd om thuis iedere dag iets te doen. Oefening baart kunst. Ik ben nog nooit zo lenig geweest. Ook bij de lessen voor de bekkenbodem heb ik veel baat gehad.

- Marijke den Burger, Hatha Yoga



Na het overlijden van mijn moeder kwam ik in een groot zwart gat, ik bleef in het verdriet steken. Ik kon geen rust vinden en door de reuma had ik toch al beperkingen. Ben nu ongeveer 2 jaar bezig en heb hier een groot stuk rouwverwerking gevonden, ook merk ik dat het veel rust geeft in mijn hoofd en lichaam.

- Ans Bastiaans, Lichte Yoga



De yogalessen bij Yogaschool Kurukshetra zijn mij dierbaar. Oefenen en ervaren maken dat ik voel hoe mijn lichaam en geest rust vinden, sterker worden (ik ontdek spieren die ik nooit eerder bewust gevoeld heb) en meer in balans komen. Tijdens de les lost mijn denken vaak op door de concentratie op de ervaring van het moment. Als je interesse hebt, is Ingrid altijd bereid om iets met je te delen over de achtergrond van yoga. Dat doet zij mede door haar retraites, en door extra informatie die je bij je matje vindt of in het boekenrekje.

- Marion Kolster, Hatha Yoga

Ook behoefte aan meer rust en veerkracht?

Tot en met maart 2021 kun je 3 proeflessen volgen voor €18,-. Kijk op de site voor praktische informatie en neem contact op om je op te geven of bij vragen!

www.kurukshetra.nl
info@kurukshetra.nl
 06 27 48 15 54



kurukshetra



superkeukens

Jij maakt 'm super

Ben jij op zoek naar een superleuke baan in Horst?

Assistent bedrijfsleider

37
uur per week

Ervaren keukenadviseur

37
uur per week

Junior keukenadviseur

37
uur per week

Geïnteresseerd? Laat het ons weten!

Superkeukens Horst is op zoek naar leuke collega's! Kijk voor meer informatie op:
www.werkenbijimg.nl/vacatures Heeft een van bovenstaande vacatures je interesse
gewekt? Mail dan je motivatiebrief en cv naar: sollicitatie@superkeukenslimburg.nl

www.superkeukens.nl

HORST
Witveldweg 100
(Gevestigd binnen Interchalet)
T. 077-3982234

ROERMOND
Burghoffweg 13
(Gevestigd tegenover Retailpark)
T. 0475-691548

★★★★★ Klanten beoordelen Superkeukens met een **8,3**

Elke zondag geopend