

A black and white photograph of a beach scene. In the foreground, a large, dark footprint is visible in the sand. To the left, there are several large, dark rocks. In the background, the ocean waves are breaking, and a sandy dune with some trees is visible on the left side. The sky is cloudy.

10-stappen plan

*Aanpak van
kanker*

Henk Fransen

10-stappenplan bij kanker

Behulpzaam direct na de diagnose
Maar ook in de latere fasen van
behandeling

Henk Fransen

Voor supplementen zie:
www.henkfransen.nl

Voor boeken, blogberichten,
artikelen, onderzoek en info
over kanker zie:
www.genezendvermogen.nl

Het is verboden om tekstgedeelten van dit boek
afzonderlijk te kopiëren en/of te verspreiden omdat
dat geen recht doet aan de samenhang van het geheel.

Copyright © 2012 Henk Fransen, arts

Inhoud

1. Over Henk Fransen
2. Geen overhaaste beslissingen nemen
3. Het 10-stappenplan bij kanker
4. Kies een buddy/vertrouwenspersoon
5. Emotionele rollercoaster
6. Kies voor een combinatie-aanpak
7. Kies een arts waar je je goed bij voelt
8. Vraag de statistieken van je behandeling op
9. Wetenschappelijk gezien heb je altijd een kans
10. Overweeg een second opinion
11. Kies met je hoofd én hart
12. Genezen doe je niet alleen
13. Kies een alternatieve behandeling
14. Meten is wegen
15. Betrek familie/vrienden op een positieve manier
16. Omgaan met tegenslag

Bijlage: Overwin gevoelens van hulpeloosheid

Over Henk Fransen

- Fransen is arts en heeft meer dan 20 jaar ervaring in het werken met mensen met kanker. Hij reisde de hele wereld over om het dilemma ziekte en gezondheid beter te begrijpen en geeft geregeld na/bijbscholing aan artsen en psychologen.

De afgelopen jaren gaf hij lezingen op internationale congressen over kanker, een voordracht in het voorprogramma van de Japanse wetenschapper Masaru Emoto en was hij keynote speaker op het congres healing@work. Hij verzorgde een workshop over zelfgenezing met de Tibetaanse arts Tulku Lama Lobsang. Daarnaast gaf hij nog tientallen lezingen en workshops voor beroepsverenigingen.

Of hij nu spreekt op een congres over de gezondheidszorg, een spirituele managementtafel of binnen een bedrijf over teambuilding hij zal altijd een persoonlijke noot inbrengen. Hij is een verfrissend intermezzo tussen noodzakelijke powerpoint-presentaties en statistieken en weet met zijn eenvoud mensen in hun hart te raken.

Geen overhaaste beslissingen nemen

De diagnose kanker kan overweldigend zijn. Ze kan je verlammen van angst of tot overhaaste beslissingen forceren.

Zowel in de beginfase van de ziekte als ook later, moet je vaak ingrijpende beslissingen nemen over je behandelingen. Wanneer je eenmaal een besluit genomen hebt, kun je de gevolgen van je keuze over het algemeen niet meer terugdraaien.

Denk daarom goed na en neem de tijd om zaken grondig uit te zoeken. Kanker is niet een proces van enkele dagen of weken. In de meeste gevallen kun je rustig de tijd nemen om goed uit te zoeken wat er aan de hand is, wat er precies aan gedaan kan worden en waar jij je het beste bij voelt.

- Neem de tijd om samen met de mensen van wie je houdt uit te zoeken wat je mogelijkheden zijn en om op grond van alle informatie de juiste beslissingen te nemen over je behandelingen.

Om je daarbij te helpen heb ik dit 10-stappenplan gemaakt. Het is een leidraad die je kunt gebruiken om een optimale behandelstrategie op te stellen. Het stappenplan is waardevol direct na de diagnose, als ook in de latere fasen van je ziek-zijn.

10-Stappenplan bij kanker

Stap 1. Kies een buddy/vertrouwenspersoon

Stap 2. Kies voor een combinatie-aanpak

Stap 3. Kies een arts waar je je goed bij voelt

Stap 4. Vraag de statistieken van je behandelingen op

Stap 5. Overweeg een second opinion

Stap 6. Kies met je hoofd én hart

Stap 7. Kies een alternatieve behandeling

Stap 8. Meten is weten

Stap 9. Betrek familie en vrienden op een positieve manier

Stap 10. Omgaan met tegenslag

Stap 1. Kies een buddy/vertrouwenspersoon

Genezen doe je niet alleen, je hebt mensen nodig. Er zijn immers dagen dat je je beroerd voelt door bijvoorbeeld een chemotherapie of een andere behandeling die je ondergaat. Op die momenten is het belangrijk om iemand te hebben waar je op terug kunt vallen.

Neem niet alles voetstoots van je arts of oncoloog aan. Hun voorstellen zijn altijd goed bedoeld, maar zoek zelf ook uit of het is wat *jij* wilt. Lees, zoek op het internet, word lid van een patiëntenvereniging of schakel buurtzorg of een vrijwilligersorganisatie in.

Daar kan je buddy ook een rol in spelen. Je kunt hem bijvoorbeeld betrekken bij het zoeken naar informatie. Je kunt hem meenemen naar de afspraken met je oncoloog en je buddy kan je helpen bij het plannen van je programma of dagindeling.

Je buddy kan mensen in eerste instantie ook (telefonisch) te woord staan, zodat jij niet telkens het zelfde (ziekte)verhaal aan mensen hoeft te vertellen. Het is belangrijk dat je buddy weet wie jij graag spreekt en van wie jij energie krijgt. Die personen kan hij dan met jou doorverbinden.

Tip: Een partner of andere directe naaste lijkt misschien de meest aangewezen persoon om als je buddy op te treden maar is dat vaak niet. Hij of zij staat net als jij onder grote druk. Het is beter iemand anders te vragen zodat jij en je partner meer tijd en rust hebben voor en met elkaar.

Emotionele rollercoaster

De meeste mensen kunnen de diagnose kanker niet 1-2-3 verwerken. Ook maanden na de diagnose, soms zelfs jaren erna, kunnen ze er nog steeds last van hebben.

Psychologisch onderzoek laat zien dat mensen bij een harde klap over het algemeen door een aantal fasen gaan.

Eerst is er vaak ontkenning of een gevoel van het kan niet waar zijn. In een latere fase komt er boosheid of verzet: 'Waarom ik?!' Die boosheid kan omslaan in verdriet. Wanneer het verdriet ruimte krijgt komt er vaak meer aanvaarding. Dan kan het zijn, ook al is het moeilijk, dat men nieuwe zin of betekenis gaat ervaren.

Het feit dat vrijwel iedereen door deze fasen gaat en daar last van heeft kan je opluchten. Daarom vertel ik je er hier over.

Echter: iedereen reageert anders

Ieder mens reageert anders op de diagnose kanker en is in die zin uniek. Sommigen mensen reageren in eerste instantie met verzet, anderen met verdriet, en weer anderen aanvaarden hun lot gelaten maar worden in een latere fase boos.

- Je kunt dus heel verschillend reageren, soms langere tijd in één fase vastzitten (of tussen twee fasen heen en weer bewegen). Dat is normaal. Het is hoe de menselijke geest een harde klap probeert te verwerken.

De mensen om je heen gaan ook door deze fasen

Het is belangrijk te beseffen dat de mensen om je heen ook met je situatie worstelen en door dezelfde fasen gaan.

Heb begrip voor elkaar en geef elkaar de ruimte. Dat kan helpen om op een natuurlijke manier door dit proces te gaan.

Tip 1: Wanneer je er in je eentje niet uitkomt zoek dan steun bij familie/vrienden of zoek professionele hulp. Het inschakelen van professionele ondersteuning is geen teken van zwakte. Het kan juist helpen jezelf en elkaar sneller te hervinden.

Tip 2: Ga eens na waar je in het verleden de meeste steun aan hebt gehad. Wat heeft je in het verleden door moeilijke situaties heen geholpen? Aan wie kun jij kracht ontlelen?

Maak daar nu ook gebruik van. Wat in het verleden heeft gewerkt, is vaak een van de beste dingen die je *nu* voor jezelf kunt doen.

Stap 2. Kies voor een combinatie-aanpak

Onderzoek toont dat 70% van de Nederlanders met kanker naast hun reguliere behandeling ook alternatieve zorg zoekt.

Een combinatie van reguliere en alternatieve behandelingen laat over het algemeen de beste resultaten zien. Dit blijkt uit een 7-jarig onderzoek van de oncoloog Carl O. Simonton.

Hij schrijft hierover in zijn boek 'Op weg naar herstel':

Van 1974 tot 1981 deden we een zevenjarig onderzoek onder onze patiënten.

We ontdekten dat hun overlevingstijd twee maal zo lang was als die waar andere vooraanstaande kankercentra melding van maakten en meer dan drie maal zo lang als de gemiddelde overlevingstijd in de Verenigde Staten van mensen met soortgelijke vergevorderde vormen van kanker.

Ik deed voor het eerst verslag van dit werk tijdens de Wereld Kanker Conferentie in Buenos Aires in 1978 en publiceerde vervolgens 'Op weg naar herstel', een boek waarmee onze methode

beschikbaar kwam voor een groot publiek.’
(Simonton)

Lees: ‘Op weg naar herstel’ en ‘De kracht die in je schuilt’ van Dr. Carl O. Simonton.

Wetenswaardigheid 1: Ook in het Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, een bekend Amerikaans ziekenhuis, wordt vanaf de diagnose direct integratief gewerkt. Mensen met kanker mogen daar zelf een alternatieve/aanvullende behandeling kiezen en deze zorg wordt *in* het ziekenhuis gegeven.

Wetenswaardigheid 2: Onderzoek laat zien dat alternatieve maatregelen niet alleen kunnen helpen om in een zo goed mogelijke conditie door zware chemokuren/bestralingen heen te komen. Ze kunnen ook de bijwerkingen van deze behandelingen verminderen en zelfs de effectiviteit ervan verhogen. Lees hierover meer bij stap 7 ‘Kies ook een alternatieve behandeling’.

Stap 3. Kies een arts waar je je goed bij voelt

Het is niet alleen de behandeling die geneest. Onderzoek laat zien dat de relatie met je huisarts/oncoloog ook een belangrijke factor is voor je herstel.

- Het is belangrijk dat je een arts vindt die je begrijpt. Je hebt er recht op om van arts te wisselen totdat je iemand hebt gevonden waar je je goed bij voelt. Geef duidelijk aan wat je nodig hebt. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik wil naast mijn reguliere behandeling ook gebruikmaken van alternatieve therapieën en ik zoek een oncoloog die daarvoor openstaat'.

Tip: Wanneer je borstkanker hebt kun je je oriënteren op www.noadin.nl. Ik vind het een goede site voor vrouwen met borstkanker. Je kunt er bijvoorbeeld informatie vinden over chirurgen die geschoold zijn in plastische chirurgie. Je operatie litteken komt er dan mooier uit te zien en soms kunnen deze artsen in één operatie doen waar anderen twee operaties voor nodig hebben.

Dit laat zien hoe belangrijk het is om de juiste arts te vinden, zowel op persoonlijk vlak als ook in technische zin.

Stap 4. Vraag de statistieken van je behandeling op

Hoe goed of slecht je statistieken ook mogen zijn, ik wil dat je weet dat je altijd hoop mag houden. Onderzoek laat zien dat hoop een kracht ten goede is en dat het je lichaam aanzet tot betere prestaties.

Wetenschappelijk gezien heb je altijd een kans

Wanneer je arts zegt dat je ongeneeslijk ziek bent of dat je bijvoorbeeld nog zo of zolang te leven hebt, kunnen die woorden hard aankomen. Soms zelfs harder dan een echte klap in je gezicht.

Soms hoeft je arts dit niet eens te zeggen. Alleen de diagnose al kan de gedachte 'ik ga dood' in je oproepen. Het kan je angstig en hulpeloos maken en die gevoelens verzwakken je immuunsysteem.

Om je angsten (voor een deel) te doorbreken zeg ik dat je altijd een kans hebt om te blijven leven. Zelfs wanneer je artsen zeggen dat dat niet zo is. Hoe kom ik daarbij?

Om je dat uit te leggen moet ik je iets vertellen over een overlevingsgrafiek bij kanker. Het kan je geloof in herstel versterken.

Een overlevingsgrafiek bij kanker

Heel simpel gezegd kun je een overlevingsgrafiek vergelijken met een berg. Een gunstige kankersoort waar een goede behandeling voor is kun je vergelijken met een heuvel en een ernstige vorm van kanker met een steile berg.

Nu stel je voor dat je aan de voet van jouw overlevingsgrafiek staat: aan de voet van je heuvel of berg.

Overlevingstocht

Je kijkt om je heen en je ziet dat je niet alleen bent. Om je heen staan mensen met dezelfde soort kanker. Samen beginnen jullie aan de overlevingstocht.

Na enkele dagen wanneer de beklimming echt steil wordt zie je een aantal van je medereizigers bezwijken. Later anderen en vlak onder de top nog weer meer.

Het valt je op dat niet alleen de zwakke mensen bezwijken. Je ziet ook sterke mensen die uitglijden of mensen die bijvoorbeeld een heel slechte looptechniek hebben waardoor ze uitgeput raken.

Er zijn ook mensen die het goed doen

Daar tegenover zie je zwakke mensen die het eigenlijk opvallend goed doen. Ze eten gezond en hebben

bijvoorbeeld een opvallend positieve instelling.
Misschien weten ze ook wel veel over de bergen of
voelen ze zich er thuis.

Ook zie je uitgeputte mensen die door een lieve
partner gesteund worden of waar nodig zelfs door
vrienden gedragen.

Je krijgt kippenvel wanneer je dit alles ziet en je beseft
dat het niet alleen maar toeval is of iemand wel of niet
de top haalt.

Iedereen reageert anders op deze overlevingstocht en
bovenop de berg is nog ongeveer de helft van alle
mensen over. Dat is in een echte overlevingsgrafiek bij
kanker ook het geval. De piek ervan valt samen met het
punt waarop de helft van de patiënten overleden is.

De afdaling

En nu begint de afdaling. Misschien denk je dat die
gemakkelijker is, maar elke bergbeklimmer weet dat
dat niet zo is.

De afdaling van een berg eist vaak nog de meeste
slachtoffers. Ook mensen met kanker die hebben
overleefd, weten dat na de top vaak nog de moeilijkste
momenten komen.

Je hebt bijvoorbeeld een zware chemokuur doorstaan en daarna zit je alleen thuis en moet je afwachten. In het begin had je je behandelingen om je op te richten en je kreeg veel steun. Nu heb je geen enkel richtpunt meer en ook de aandacht van vrienden en familie vermindert in deze fase vaak.

Het wachten op de uitslag van een na-onderzoek of het voelen van een pijntje in je lichaam kan je angsten dan uitvergroten en dat kan heel moeilijk zijn.

De afdaling is dus zeker niet altijd even gemakkelijk. Uiteindelijk, zo wordt het bij kanker voorgesteld, komt slechts één persoon onderaan de berg en valt vervolgens dood neer.

Maar dat klopt niet

- Statistici hebben namelijk vastgesteld dat een overlevingsgrafiek bij kanker een zogenaamde ‘uitloop’ heeft. In de beeldspraak van de berg wil dat zeggen dat de berg na de top niet helemaal afdaalt tot in het dal. Dat dus niet alle mensen doodgaan. Zelfs niet bij een heel ernstige vorm van kanker.

Wetenschappelijk gezien heb je dus altijd een overlevingskans hoe ernstig je situatie ook is.

Samenvatting

Laat ik het allemaal nog eens kort voor je samenvatten. Wanneer een arts zegt dat mensen in jouw situatie *gemiddeld* nog zo of zolang te leven hebben bedoelt hij daarmee over het algemeen de top van de berg. Het is belangrijk voor je om te weten dat dan dus nog steeds de helft van alle mensen in leven is.

En het zijn zeker niet alleen de lichamelijk sterken die de top halen. Naast je reguliere behandelingen zijn immers ook je eetgedrag, je mentale instelling, of je lekker warm gekleed bent, je looptechniek, steun van familie en vrienden van belang. Het is dus niet alleen maar statistiek of toeval hoe het met je gaat. Je kunt zelf ook dingen doen om de top te halen en succesvol af te dalen.

Zelfs wanneer je arts met zijn uitspraak het eind van de afdaling bedoelt, weet je nu dat dit geen wetenschappelijke uitspraak is. Onderzoek laat zien dat een overlevingsgrafiek bij kanker een uitloop heeft en dat er dus altijd mensen blijven leven. Zelfs bij de meest ernstige vormen van kanker.

Conclusie: Wanneer je dat wilt mag je dus altijd blijven geloven in je overleving. Het is zelfs wetenschappelijk verantwoord om dat te doen.

Wanneer je meer wilt lezen over dit onderwerp of wanneer je je geloof in genezing wilt versterken, kan ik je het boek 'Spontane genezing' aanraden. Het is geschreven door de twee Amerikaanse wetenschappers Hirsberg en Barasch. Zij hebben onderzocht wat maakt dat sommige mensen met kanker blijven leven. Wat maakt dat de ene persoon het beter doet dan de andere? Ook in mijn gratis e-boek 'Wat je van overlevers leren kunt...' kun je hier meer over lezen.

Belangrijk: Ik beweer hier niet dat genezing van kanker gemakkelijk is, want dat is het helaas niet. Maar ik wil ook niet beweren dat het onmogelijk is. Wanneer je dat wilt, stel ik voor dat we alles uit de kast halen om te zorgen dat jij de top van de berg bereikt, succesvol afdaalt en kunt nagenieten van een lange uitloop.

Praktijkvoorbeeld: Ik kan me nog goed een doodzieke vrouw met kanker herinneren. Elke keer wanneer ik een vervolgspraak met haar maakte dacht ik: 'Die zie ik nooit meer terug'. Maar een maand later zat ze weer vrolijk tegenover mij.

Van haar en andere patiënten heb ik geleerd mensen nooit op te geven. Sindsdien zeg ik: 'Je situatie is ernstig, maar er zijn altijd mensen die het overleven. Laten we alles uit de kast halen om te zorgen dat jij blijft leven. Laten we ervoor

zorgen dat jij in de uitloop van je berg terecht komt en over jaren nog bij ons bent.'

Tip: Het onderwerp 'hoop' kan vragen oproepen over 'valse hoop' of 'schuld'. Wanneer dat voor jou het geval is, lees daar dan meer over in de blogberichten op mijn site.

De statistieken van je behandeling

Terug naar ons onderwerp: vraag de statistieken van je behandeling op.

Om een behandeling te kunnen kiezen moet je de statistieken ervan weten.

Om je een voorbeeld te geven. Er zijn chemo's die slechts 5% verbetering geven. 5% is niet veel. Wanneer je volgens je artsen nog twee jaar te leven zou hebben, betekent 5% verbetering slechts één maand extra overlevingstijd. Je moet daarvoor echter wel maandenlang zware chemo's ondergaan.

Er zijn echter ook chemo's die 50% of meer overlevingskansen geven. Om een goede keuze te maken moet je de statistieken van de aan je voorgestelde behandelingen dus weten. Vraag je arts erom.

Voorbeeld: Bij borstkanker kan je oncoloog met een druk op de knop je statistieken uitdraaien. Dit heet *Shared Decision Making*. Zeg bijvoorbeeld tegen je oncoloog: 'Ik ken iemand met borstkanker die kreeg van haar oncoloog een uitdraai over de effectiviteit van haar behandelingen. Het heette Shared Decision Making. Wilt u mij dit ook geven?'

Omdat chemo en bestraling zulke ingrijpende gevolgen hebben voor het lichaam wil je er zeker van zijn dat ze de kanker ook effectief bestrijden.

Stel je arts/oncoloog de volgende vragen om te beoordelen of een voorgestelde behandeling zinvol voor je is:

1. Hoeveel meer overlevingstijd heb ik door deze therapie?
Dus: hoelang leeft iemand gemiddeld met deze behandeling? En hoelang leeft iemand gemiddeld zonder deze behandeling?
2. Heeft u daar onderzoeksresultaten/artikelen van?
Mag ik een kopie zodat ik het thuis rustig na kan lezen?
3. Kies eventueel voor een second opinion

Mocht je tot chemo en/of bestraling besluiten, weet dan dat bepaalde aanvullende maatregelen de werking van deze behandelingen kan versterken en dat het de

nare bijwerkingen ervan op korte en lange termijn kan verminderen.

Tip: In bijlage XI van het boek ‘Het verzwegen verhaal over kanker’ worden de uitkomsten van 14 wetenschappelijke studies en publicaties besproken. Deze onderzoeken tonen dat weinig zuurstof in de weefsels de werking van chemo en bestraling bemoeilijken en dat bepaalde voeding en supplementen de effectiviteit van deze behandelingen kunnen verhogen. Lees meer hierover in mijn blogberichten of download een gratis samenvatting van ‘Het verzwegen verhaal’ op mijn site.

Overweging: In meerdere gevallen kan het verantwoord zijn om je reguliere behandeling uit te stellen en eerst te onderzoeken of je met alternatieve maatregelen de kanker kunt stoppen of terugdringen. Vanzelfsprekend doe je zoiets alleen in overleg met je oncoloog en is het belangrijk om in zo’n situatie geregelde controles uit te voeren (bijvoorbeeld bloedonderzoek, tumormarkers of scans) om te zien of je op de goede weg bent.

Stap 5. Overweeg een second opinion

In elk land gelden protocollen. Dit zijn nauw omschreven behandelrichtlijnen die in dat land eigenlijk overal hetzelfde zijn.

Daarom heeft het weinig zin een second opinion in eigen land aan te vragen. Eigenlijk heeft dat alleen zin wanneer je situatie onduidelijk is.

Je kunt dat bijvoorbeeld merken doordat je arts niet goed aan kan geven wat je precies van je behandeling mag verwachten. Je zit dan kennelijk in een grijs gebied waar geen duidelijke wetenschappelijke gegevens over bekend zijn.

In die gevallen kan het zinvol zijn een second opinion aan te vragen in een gespecialiseerd ziekenhuis, bijvoorbeeld het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis.

In alle andere gevallen kun je overwegen een second opinion in het buitenland aan te vragen.

Second opinion in het buitenland

Wanneer je in Nederland vlakbij de grens woont kan het zijn dat je oncoloog je deze of die behandeling voorstelt, terwijl artsen een paar kilometer verderop -

net over de grens in Duitsland of België - een heel andere mening zijn toegedaan.

In België of Duitsland kun je dus mogelijk echt een andere mening krijgen over je behandeling. Lees hierover meer in de blogberichten op mijn site.

Stap 6. Kies met je hoofd én hart

Cijfers en statistieken (ratio = hoofd) zijn van belang om een goede keuze te kunnen maken ten aanzien van je behandelingen. Maar dat is niet het enige. Cijfers en statistieken hebben ook een gevoelsmatige betekenis (gevoel = hart) en deze betekenis varieert per persoon.

Voorbeeld: Een vrouw met borstkanker vraagt haar oncoloog om de statistieken van de aan haar voorgestelde hormoonbehandeling (Shared Decision Making) en krijgt te horen dat deze behandeling 10% meer overlevingskans geeft. Dat wil zeggen dat door het jarenlang slikken van deze hormoontabletten er 10 op de 100 vrouwen meer in leven zijn na 10 jaar. Ik beschrijf nu twee verschillende reacties op deze statistiek.

Cliënt 1: Ik heb mijn hele leven ‘de pil’ (dit zijn ook hormonen) geslikt. Ik heb daar nooit moeite mee gehad. Ik ben blij dat deze hormonen mij 10% extra overlevingskans bieden en ik maak daar dankbaar gebruik van.

Cliënt 2: Mijn vrouwelijke hormonen en de daarbij behorende menstruele cyclus zijn voor mij de essentie van mijn vrouw-zijn. Ik heb de pil nooit geslikt want ik ben er principieel op tegen om mijn vrouw-zijn zo ingrijpend te manipuleren.

Ik ga deze hormoonbehandeling beslist niet doen. Bovendien heb ik in boeken gelezen dat natuurlijke maatregelen ook mijn overlevingskans kunnen vergroten.

Cliënt 3: Ik voel wel een aarzeling bij het moeten slikken van hormonen gedurende meerdere jaren. Ik zie ook op tegen de door mijn arts aangegeven bijwerkingen van deze behandeling. Ik ga het toch uitproberen want ik wil langer leven. Daarnaast ga ik ook natuurlijke maatregelen nemen, want die kunnen ook een bijdrage leveren aan mijn overlevingskans. Ik vind het jammer dat aan dit laatste niet meer aandacht wordt besteed in het ziekenhuis.

Toelichting: Bovenstaande cliënten laten zien hoe verschillend mensen gevoelsmatig (hart) op dezelfde cijfers (hoofd) kunnen reageren. Ik heb daar respect voor. Het feit dat een patiënt achter zijn behandeling kan staan blijkt namelijk ook een belangrijke factor in de uitwerking ervan. Meer daarover kun je lezen in mijn e-boek 'Wat je van overlevers leren kunt...'.

En wat vinden anderen ervan?

Het is vaak al moeilijk genoeg om de statistieken betreffende je behandelingen (hoofd) en wat die cijfers

emotioneel voor je betekenen (hart) af te wegen en te kiezen voor een bepaalde behandelstrategie.

In de praktijk echter heb je ook nog te maken met de mensen om je heen. Je partner bijvoorbeeld heeft vaak ook een mening over welke behandeling je zou moeten kiezen en je zit daarin niet altijd met elkaar op één lijn.

Zo kan ik me een vrouw herinneren die een alternatieve behandeling verkoos boven de aan haar voorgestelde chemotherapie. Haar partner reageerde tijdens het consult fel en zei op scherpe toon: 'Geen sprake van. Jij gaat die chemo doen!' De angst in zijn stem sprak boekdelen.

Het bleek dat ook de ouders van deze vrouw elke dag belden en vroegen: 'Heb je al besloten om met de chemotherapie te beginnen?'

Steun van naasten

Onderzoek laat zien dat steun van naasten een belangrijke factor is in de uitwerking van een gekozen behandeling.

Dat is ook best logisch, want wat zegt een topsporter bijvoorbeeld direct na zijn/haar 'gouden race'?

Hij bedankt zijn coach, zijn familie en vrienden en zegt: 'Zonder jullie steun had ik dit nooit gekund'.

We hebben steun nodig. Steun kan onder moeilijke omstandigheden het verschil maken tussen leven en dood. Daarom is het van belang om op één lijn te komen wat betreft de te volgen behandelstrategie bij kanker.

Praten met elkaar

- Een goed en open gesprek met de mensen van wie je houdt is een belangrijke voorwaarde om op één lijn te komen en een juiste keuze voor een behandeling te kunnen maken.

Deel daarom je diepere gevoelens en behoeften ten aanzien van mogelijke behandelingen met elkaar. Vraag om concrete steun waar je dat nodig hebt.

Wanneer je je niet door een ander gehoord of begrepen voelt, kun je nadat je hebt verteld hoe het voor je is vragen: ‘Zou je me alsjeblieft willen vertellen wat je me hebt horen zeggen?’ Dat maakt de kans groter dat je elkaar gaat begrijpen en er samen uitkomt.

Tip 1: Meer over het maken van de juiste keuzes lees je in mijn blogberichten en andere artikelen op mijn site.

Tip 2: Wanneer er onderlinge spanningen/ conflicten zijn kan het boek Geweldloze Communi-

catie van Marshall Rosenberg misschien uitkomst bieden.

Tip 3: Zoek professionele hulp wanneer je er samen niet uitkomt. Er is niks zo pijnlijk als wanneer kanker de steun en liefde tussen mensen stukmaakt.

Stap 7. Kies een alternatieve behandeling

Andere woorden voor een alternatieve behandeling zijn een *aanvullende* behandeling, een *complementaire* behandeling of een *integratieve* aanpak.

Alle drie deze behandelingen gaan uit van een zogenaamde 'EN-EN-benadering': dus een combinatie van reguliere EN alternatieve behandelstrategieën.

Zoals beschreven in het hoofdstuk 'Kies voor een combinatie-aanpak' laat zo'n integratieve aanpak de beste resultaten zien.

Daarbij moet echter wel een kanttekening geplaatst worden. Onderzoek laat zien dat een behandeling het allerbeste werkt wanneer je er voor de volle 100% achter kunt staan.

Laat je daarom goed informeren - zowel regulier als alternatief - en kies uiteindelijk alleen die behandelingen waar je echt 'Ja' tegen kunt zeggen.

Een alternatieve behandeling

Wanneer je op zoek gaat naar een goede alternatieve behandeling van kanker ontdek je al snel dat de nadruk meestal op voeding en supplementen wordt gelegd.

Maar wanneer je googled op 'voeding' krijg je meer dan 23 miljoen zoekresultaten. En wanneer je je probeert te beperken tot 'voeding en kanker' krijg je nog steeds meer dan 1 miljoen hits!

Wanneer je deze sites begint te bestuderen, raak je verstrikt in een wirwar aan informatie. Autoriteiten op het gebied van kanker blijken elkaar tegen te spreken en ieder voor zich heeft 'bewijs' voor wat ze beweren. Wat kun je geloven en wat niet?

De grote lijn

Door de eeuwen heen worden er drie, steeds terugkerende, oorzaken van kanker beschreven. Deze oorzaken worden door recent wetenschappelijk onderzoek ook in meer of mindere mate bevestigd of onderbouwd.

Deze drie oorzaken zijn:

1. Een tekort aan essentiële voedingsstoffen
2. Aanhoudende ongezonde stress
3. En vergiftiging van het lichaam

Ad 1. Een tekort aan essentiële voedingsstoffen

Medische gezien heeft een cel voor zijn functioneren eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen en nog andere hulpstoffen nodig.

Een aantal van deze stoffen is van extra belang en kan niet door het lichaam zelf worden aangemaakt. We noemen dit *essentiële* voedingsstoffen.

Wanneer je deze essentiële voedingsstoffen gedurende langere tijd moet missen kan het lichaam uitgeput raken en begint het minder goed te functioneren.

Daarom is volwaardige voeding een belangrijke ondersteuning voor een goede gezondheid. Dat is niet alleen een alternatieve maar ook een reguliere opvatting.

Enkele voorbeelden

Zo ontdekte de reguliere geneeskunde enkele eeuwen geleden dat een tekort aan vitamine C de ziekte scheurbuik (medisch: scorbutus) veroorzaakt.

In de 19^e eeuw werd duidelijk dat een tekort aan vitamine D de oorzaak van de Engelse ziekte (medisch: rachitis) is.

En recent werd aangetoond dat een tekort aan vitamine B12 bij de moeder de kans op afwijkingen in het zenuwstelsel bij de pasgeborene vergroot.

Door deze ontdekkingen werd het mogelijk om ziekten die vroeger als ongeneeslijk werden gezien, te genezen.

Kanker

De laatste honderd jaar is er tal van onderzoek dat suggereert dat cellen die onvoldoende voedingsstoffen krijgen en die belast worden met gifstoffen eerder de neiging hebben te degenereren of te gaan woekeren.

De Wereld Gezondheid Organisatie (WHO), een erkende reguliere instantie, publiceerde in 2003 een uitgebreid onderzoeksrapport over voeding en concludeerde dat het kankerrisico met meer dan 60% zou kunnen worden teruggedrongen door:

1. volwaardige voeding, 2. voldoende lichaamsbeweging en 3. niet-roken.

Aanbeveling: 1. Kies voor volwaardige voeding, 2. Mijd gifstoffen in je voeding en 3. Overweeg om je voeding te ondersteunen met supplementen.

De beste supplementen die ik de laatste 25 jaar ben tegengekomen vind je in de webshop van www.henkfransen.nl

Boeken over voeding en kanker

Wil je je verder in voeding verdiepen? Dan kan ik je onderstaande boeken aanbevelen:

‘Het verzwegen verhaal over kanker’ door Prof. Brian S. Peskin

In dit boek brengt Peskin het onderzoek van de Nobelprijswinnaar Otto Warburg onder de aandacht van een groot publiek. Wat mij betreft een van de beste boeken over kanker (zie webshop).

Wetenswaardigheid: Peskin verwijst naar de uitkomsten van 14 wetenschappelijke studies en publicaties die laten zien dat alternatieve maatregelen niet alleen kunnen helpen om in een zo goed mogelijke conditie door zware chemokuren en bestralingen heen te komen, maar dat ze ook een bijdrage kunnen leveren aan het verminderen van bijwerkingen en het verhogen van de effectiviteit van deze behandelingen (bijlage XI van ‘Het verzwegen verhaal over kanker’).

‘Anti-kanker’ door Dr. David Servan-Schreiber
Servan-Schreiber is arts en beschrijft onderbouwde voedingsfactoren die een rol spelen bij kanker.

*‘Eten tegen kanker’ door Dr. Richard Beliveau en
Dr. Denis Gingras*

Beliveau is een vooraanstaand wetenschapper op het gebied van kanker en hoogleraar kankerpreventie aan de Universiteit van Quebec in Montreal, Canada.

Ad 2. Aanhoudende ongezonde stress

Tientallen wetenschappelijke studies tonen de ziekmakende invloed van stress op het lichaam aan.

Belangrijk: Het is niet verantwoord om te zeggen dat stress kanker veroorzaakt maar het is wel duidelijk dat het vermijden of verminderen van stress een rol speelt in het herstel bij kanker.

Tip 1: Verminder de stress in je leven. Denk daarbij aan uiterlijke stress (je leefomstandigheden) als ook aan innerlijke stress (jezelf op de kop zitten, strenge eisen stellen, perfectionisme, controledwang, e.a.). Zoek zo nodig professionele steun om de stress in je leven te hanteren.

Tip 2: Doe indien mogelijk elke dag aan lichaamsbeweging. Ook al is het maar dat je een paar keer per dag een ommetje maakt.

Tip 3: Leer te ontspannen. Maak daartoe gebruik van de ontspannings CD's uit mijn programma 'Eerste hulp bij kanker'.

Ad 3. Vergiftiging van het lichaam

De toename aan gifstoffen in deze tijd belasten je lichaam nog eens extra. Denk daarbij aan ongezonde toevoegingen aan het voedsel, aan electro-magnetische straling, computers, mobiele telefoons, etc.

Een belangrijke maatregel om gifstoffen te mijden is het overschakelen op *biologische* voeding. Biologische producten zijn levenskrachtig en ze bevatten niet of nauwelijks gifstoffen of andere schadelijke chemische toevoegingen.

Verder kan elke ontgiftende maatregel de gezondheid van je lichaam bevorderen. Kies bij kanker bij voorkeur voor zachte methoden. Methoden die het systeem niet teveel uit balans brengen.

Tip: Sommige voedingsstoffen/supplementen kunnen de ontgifting van je lichaam ondersteunen. Zie daarvoor de webshop van henkfransen.nl

Stap 8. Meten is weten

- Om je proces te bewaken is het belangrijk dat je geregelde controles laat uitvoeren door je huisarts/oncoloog.

Bloedonderzoek, tumormarkers, scans en andere onderzoeken kunnen een indruk geven van de voortgang van je proces.

Bespreek met je oncoloog welke onderzoeken daarvoor het meest relevant zijn (en natuurlijk het minst belastend).

Stap 9. Betrek familie en vrienden op een positieve manier

Een krachtige hulpbron waar overlevers gebruik van blijken te maken is de liefde en steun van naasten. Meer daarover lees je in mijn boek 'Wat je van overlevers leren kunt...' of de boeken 'Samen sterk' deel 1 en deel 2.

Tip 1: Communiceer bekrachtigend met familie, vrienden en kennissen (bijvoorbeeld door wekelijks een emailbericht uit te doen aan de mensen die je steunen).

Tip 2: Het reeds aangehaalde boek 'Geweldloze communicatie' van Marshall Rosenberg kan behulpzaam zijn wanneer er sprake is van spanningen of conflicten.

Stap 10. Omgaan met tegenslag

Download mijn gratis e-boek 'Wat je van overlevers leren kunt...'.

Dit e-boek is een verslag van 25 jaar onderzoek. Het is ook een weerslag van mijn ervaringen met bijzondere patiënten en geeft tal van aangrijpingspunten hoe je met angst, onzekerheid en tegenslag om kunt gaan.

Bijlage:

Overwin gevoelens van hulpeloosheid

Ik vertel je nu een verhaal dat mij diep heeft geraakt.

Het gaat over een man. Hij kreeg levenslang gevangenisstraf voor een moord die hij niet had gepleegd.

Ik bespaar je de details, maar het was echt een afschuwelijke zaak. Na zijn veroordeling kwam hij in de gevangenis en daar werd het nog erger.

Ik weet niet of je dat weet maar in een gevangenis vormen de gevangenen met elkaar een soort mini-samenleving en die lijkt veel op wat er in het echte leven gebeurt. Dat wil zeggen iedereen neemt een plekje in en er ontstaat een hiërarchie van belangrijke mensen die macht uitoefenen over minder belangrijke mensen.

In de gevangenis geldt dat wanneer je een zware crimineel bent je dan automatisch hoog in de hiërarchie wordt geplaatst en je dus boven mindere criminelen staat.

Daarna moet je natuurlijk wel je plekje zien te behouden en daarbij geldt in de gevangenis het recht van de sterkste.

De onterecht veroordeelde man kwam op basis van zijn zogenaamde misdrijf hoog in de hiërarchie, maar hij kon dat natuurlijk op geen enkele manier waarmaken.

Hij viel al gauw naar beneden en werd het pisaaltje van iedereen. Dagelijks werd hij gehoond en vernederd. Toen ik zijn verhaal hoorde had ik echt een brok in mijn keel en de tranen brandden achter mijn ogen.

Deze man had alle reden om zich slachtoffer te voelen en om verbitterd te zijn en dat deed hij dan ook. Echter, tijdens één van zijn meest wanhopige nachten, verscheen er een lichtende gestalte aan zijn zijde die zei:

‘Richt je op wat je wel kunt.’

De man reageerde verbolgen en opstandig. Hij dacht wat is dit voor een belachelijk advies, snap je wel waar ik zit?

Maar de lichtende aanwezigheid was zo bemoedigend en troostrijk dat iets in hem stil werd en hij zocht diep in zijn hart naar een antwoord. Daar ontdekte hij zijn verlangen om liefdevol te zijn en troostrijk.

In die nacht besloot de man de gevangensmuren en het gedrag van zijn mede-gevangenen te aanvaarden.

Hij besloot niet langer te vechten tegen zijn lot. Hij besloot zich voortaan te focussen op wat binnen zijn 'cirkel van invloed' lag.

Tip: Meer over de cirkel van invloed kun je lezen in mijn gratis e-boek 'Wat je van overlevers leren kunt...' (deel 1). In het kort gezegd is het dat je je aandacht schenkt aan dat wat je in eigen hand hebt en dat je niet teveel bezig bent met zaken die je niet kunt veranderen.

De volgende dagen richtte de man zich op de liefde in zijn hart en hij voelde compassie voor zichzelf en steeds vaker ook voor de mensen om hem heen.

Steeds duidelijker begon hij de onmacht van zijn medegevangenen te zien en hij voelde geregeld door zijn eigen tranen heen de pijn van de ander.

In het begin werden de reacties van zijn medegevangenen alleen maar erger. Maar na enkele weken lieten de ze hem meer en meer met rust.

Ik kan me nog goed herinneren hoe de man beschreef dat een medegevangene op een gegeven moment op zijn celdeur klopte en schuchter vroeg of hij binnen mocht komen. Vervolgens stortte deze gevangene (een man die hem in het begin vernederd had) zijn hart vol pijn voor hem uit.

Aan het eind van de ontmoeting omarmden ze elkaar en in de maanden daarna kwamen steeds vaker gevangenen die in diepe nood zaten naar hem toe om hun levensverhaal te vertellen. Hij luisterde naar hun pijn en schonk troost en begrip.

Een jaar later werd deze man bij de gevangenis-directeur ontboden. Er was een gevaarlijke en onhandelbare crimineel in de gevangenis gekomen en die veroorzaakte allerlei problemen. De directeur vroeg hem om te bemiddelen in het conflict.

De man werd in enkele jaren een legende binnen de muren van de gevangenis en zijn verhaal drong zelfs tot buiten de muren.

Na 12 jaar kreeg hij gratie. De rest van zijn leven zette hij zich in om gevangenen bij te staan en om ze te helpen het beste in zichzelf omhoog te halen.

Tijdens een interview zei deze man:

‘Mijn onterechte veroordeling heeft een goede kant gehad. Het heeft mij wakker gemaakt voor mijn kracht en liefde. Zonder die uitdaging was dat niet gebeurd.’

Genezing van kanker

Tot slot mag het duidelijk zijn dat niemand een garantie heeft op genezing, ook overlevers niet. Toch ken ik vele mannen en vrouwen die een inspirerend voorbeeld waren voor de mensen om hen heen.

Ik heb moeders zien vechten voor hun kinderen en hoe die kinderen die liefde voor altijd meenamen in hun hart. Ik heb vaders zien vechten voor een ideaal en hoe dat hun kinderen aanraakte en hoe zij dit voorbeeld meenamen in hun leven.

Ik heb mannen en vrouwen gezien die echt in gesprek gingen over hun angsten, hun behoeften, over liefde en levensgeluk. En hoe die gesprekken innige banden smeedde voor het leven.

Al deze zaken hebben voor mij te maken met genezing. Ook wanneer eventueel mocht blijken dat het lichaam niet volledig herstellen wil.

Je *hebt* misschien kanker, maar wat mij
betreft *ben* je je kanker niet.

Kanker is misschien een verschrikkelijke ziekte
wanneer je er op een bepaalde manier naar kijkt,
maar kanker kan je je zelfwaarde niet ontnemen.

Binnen de gevangensmuren kun je altijd
liefhebben en wie weet krijg ook jij...

Gratie!

Iemand anders helpen?

Vind je deze informatie waardevol? Voel je vrij om dit e-boek door te sturen naar mensen die er baat bij zouden kunnen hebben of het op een andere manier op prijs zouden kunnen stellen.

Klik op mijn site op de 'like-button' (het duimpje) of liever nog, schrijf op de gratis e-book pagina een berichtje wat je ervan vond. Ik lees je bericht graag en zal waar mogelijk antwoorden of opmerkingen plaatsen.

Dank daarvoor,
Henk Fransen

Voor supplementen zie:
www.henkfransen.nl

Voor boeken, blogberichten,
artikelen, onderzoek en info
over kanker zie:
www.genezendvermogen.nl

Het is verboden om tekstgedeelten van dit boek
afzonderlijk te kopiëren en/of te verspreiden omdat
dat geen recht doet aan de samenhang van het geheel.

Copyright © 2012 Henk Fransen, arts