

# Leren leven met terugkerende huidkanker

Op 28 november 2011 hoorde Johnny Kat (50) de diagnose: huidkanker. Zoekend naar antwoorden op de vele vragen waarmee hij zat, ontdekte hij dat goede informatie verspreid lag over diverse websites. Hij besloot een eigen, aparte website te openen. Om zijn verhaal te doen én anderen te informeren en mogelijk te helpen. Deze site ging exact een jaar na de vaststelling van kanker 'de lucht in': [www.huidkankerinfo.nl](http://www.huidkankerinfo.nl). Een kort vraagesprek met deze 'chronische kankerpatiënt' plus citaten uit zijn blogs en diverse columns.

"De oorzaak is waarschijnlijk het verbranden van mijn lichte huid door de zon in mijn jeugd. Ik ben als kind vaak verbrand, soms met blaren tot gevolg. Dat bevestigt ook mijn moeder. In die tijd waren er nauwelijks zonnebrandcrèmes, hooguit het bekende blauwe flesje met een beperkte beschermingsfactor".

## Leefstijl

"Ik werkte vier dagen per week bij de Belastingdienst toen ik de diagnose te horen kreeg. Meteen ging alles onder het vergrootglas. Ik vroeg me zelf af: 'Is dit het werk dat ik de rest van mijn leven echt wil doen?' Het antwoord was: 'Nee'. Bij de Belastingdienst kon ik gebruikmaken van een uittredingstraject mét omscholing. Nu houd ik me bezig met gezond leven, voedingsleer en leefstijl-advisering en werk als gewichtsconsulent. Vooral voor bedrijven. Want de meeste bedrijven zijn er niet op ingericht als werknemers iets overkomt."

Die gezonde leefstijl voert hij ook uit: "Ik sport veel: wielrennen op de weg, hardlopen en mountainbiken. Ik ben iemand die bakken energie kan vrijmaken, iemand die dát wil realiseren wat hij zich voornam. Het is dan extra hard om de confrontatie aan te gaan met iets wat je leven ontwricht."

"Ik ben vanaf november 2011 chronische kankerpatiënt. Dat houdt in dat ik er rekening mee moet houden dat voor de rest van mijn leven behandeling nodig is. De levensverwachting is gunstig mits ik er op tijd bij ben om de carcinomen te laten verwijderen. Ik heb er een tijdje over nagedacht, maar uiteindelijk toch besloten mijn ervaringen te delen via een site en mijn blogs."

## September 2012

"We moeten even terug in de tijd, naar februari/maart 2011. Al een tijdje loop ik met een plekje op mijn rechterborst dat maar niet weggaat. Het ene moment wat onrustiger (roder en schilferiger) dan het andere moment. De huisarts geeft een recept voor een hormoonzalf. 'Als het niet overgaat, moet je terugkomen'. Zoals het zo vaak gaat, verslapt de aandacht. Maanden gingen voorbij. Vlak voor de zomervakantie dacht ik weer aan de opmerking van de huisarts. Toch maar eerst met vakantie gaan. Maar na de vakantie zat het plekje er nog steeds en het was groter geworden. Ook was het met regelmaat open en bloedde het wat.

Na de vakantie keek ik met mijn vrouw en dochter naar het programma 'Dit is mijn lijf' en zag een man in de bus met dezelfde rode vlekjes. Diagnose bij de onbekende man: huidkanker! Ik zei tegen mijn vrouw: 'Deze jongen maakt morgen direct een afspraak bij de huisarts voor een huidbiopt.' De uitslag in november: huidkanker."

## 7 november 2012

"Weer naar Hilversum. De balans aan het eind van de dag: weer zes plaveiselcel- en basaalcelcarcinomen. Gelukkig zijn ze in een vroeg stadium ontdekt en al deels behandeld."





*Johnny Kat: patiënt, sporter, doorzetter, blogger.*

#### **November 2012**

*"In het begin van het ontdekken van kanker voelde ik me bedreigd in mijn voortbestaan en heb geestelijk hard moeten vechten om alles te kunnen plaatsen. Ik bemerk nu dat het loslaten van onbeantwoorde vragen je daadwerkelijk in staat stelt om te leven. En daar is het toch allemaal om te doen!"*

#### **28 november 2012, een jaar na dato**

*"Er zijn ondertussen 26 plaveiselcel- en basaalcelcarcinomen met 6 verschillende behandelmethoden van mijn huid verwijderd het afgelopen jaar. Bij iedere controle vinden de dermatologen weer nieuwe. Soms worden ze meteen verwijderd en soms nemen ze een biopt om de behandelwijze te bepalen. Ik vind het prima allemaal. Als ze weer carcinomen ontdekken, dan ben ik blij. En denk dan bij mijzelf: 'Zo, dat is weer mooi op tijd'. En vragen waar ze toch vandaan blijven komen... ach, op die vraag krijg ik toch geen antwoord. Niet dat de specialisten het niet willen geven, nee, zij weten het ook niet."*

#### **19 april 2013**

*"Het snijden en laseren heeft toch een langere nawerking dan ik dacht of verwachtte. Maar het gaat ook al 1,5 jaar aan een stuk door... Misschien is het de optelsom van het verwijderen van de 35 stuks in totaal?"*

*Kwaliteit van leven is een lastig begrip bij chronische ziektes. Het betekent dat je de ziekte moet aanvaarden en inbedden in je dagelijkse bestaan. Dat je moet leven met je beperking(en) maar dat je toch zeker voluit moet genieten van wat je allemaal wel kunt ondernemen. En dit geldt niet alleen voor degene die aan de ziekte lijdt maar ook voor de directe omgeving. Helaas ligt, in de meeste gevallen, de acceptatie niet op het zelfde punt in de tijd."*

#### **20 januari 2014**

*"Tijdens de controle wordt de huid van mijn lichaam volledig onderzocht. Dit doet dr. De Leeuw door te voelen en de huid te bekijken met een handmicroscop. Op mijn borst, wat de meest*

*onrustige plek op mijn lichaam is, zit aan de rechterkant een plekje. Ook zit er een moedervlek, op mijn linkerborst, die er onrustig uitziet. Van beide wil Dr. De Leeuw een biopt nemen. Natuurlijk stem ik daar mee in. Het is belangrijk om te achterhalen om welk soort het gaat om vervolgens de eventuele behandelwijze daarop af te stemmen. Binnen 2 weken zal de uitslag bekend zijn. Nadat we naar een andere kamer zijn gelopen, worden de plekjes verdoofd en wordt er met een soort appelboortje een biopt genomen van de plekjes. Daarna hecht hij de wonden om ze zo mooi mogelijk te laten genezen. Dit is zo ongeveer de standaard-procedure, de afgelopen 2 jaar, bij iedere controle. Toch maakt een controledag mij altijd positief gestemd. Ondanks de spanning vooraf... (Kan niet vaak genoeg uitdragen dat het ook voor huidkanker heel belangrijk is dat het zo vroeg mogelijk wordt gedetecteerd en behandeld)."*

#### **Slotjes**

*"Voor een ieder die dit leest. Smeer je lichaam in als je in de zon gaat, bescherm het, beperk het gebruik van de zonnebank. Denk aan je (klein)kinderen want zij weten nog niet wat op latere leeftijd het resultaat kan zijn van zonverbranding. Hopelijk blijft jullie dan de geestelijke en lichamelijke belasting van huidkanker bespaard."*

---