

# Ester Hartholt bundelde tips voor wie chemokuur wacht

Bij Ester Hartholt uit Groningen werd vorig jaar borstkanker geconstateerd. Omdat ze nergens de informatie vond waar ze behoefte aan had, schreef ze een boekje.

LIEKE VAN DEN KROMMENACKER

**H**et begon met een knobbeltje in haar linkerborst, een jaar geleden, waarop de huisarts Ester Hartholt (53) doorstuurde naar het ziekenhuis. Een biopsie wees uit: het is niet goed. Hartholt: „Het was vlak voor de zomer. Ik zei tegen die arts: nou, opereer me maar, haal dat knobbeltje weg, dan kan ik op 6 september weer voor de klas. Toen viel het stil.”

Niet veel later stond de docente Engels aan het Noorderpoortcollege in het boekhandeltje van het UMCG in Groningen. Verbluft. Op zoek naar informatie, houvast, een handleiding die haar zou helpen zich voor te bereiden op wat haar te wachten stond: een borstamputatie, gevolgd door vier preventieve chemokuren.

Hartholt: „Van de verpleegkundigen kreeg ik een stapel A4'tjes mee, met op het voorblad precies omschreven welke medicijnen ik moest nemen en wanneer. Alle andere papieren stonden vol met bijwerkingen. Als je die allemaal leest, schrik je zo dat je alleen maar kunt denken: dit overleef ik niet. Dus die stapel heb ik weggemoffeld in de kast. Zoals velen doen, weet ik nu.”

De informatie waar Hartholt behoefte aan had, vond ze nergens terug: praktische tips die een chemokuur een beetje draaglijker maken. „Ik heb van alles gedaan. Literatuur gezocht, eindeloos gegoogeld. Nou, als je afgaat op wat daar allemaal te vinden is, krijg je bijna de indruk dat je het met twee maanden groene sapjes drinken ook wel redt.”

De echt goede raad kreeg Hartholt van lotgenoten en ondervond ze zelf,



**Esther Hartholt houdt zich aan haar eigen tips.** FOTO PETER WASSING

als 'ervaringsdeskundige'. „Zo had ik naar de tandarts gemoeten voorafgaand aan de chemo”, zegt ze. „Dat wist ik niet. Tijdens de chemo is een behandeling onverstandig, omdat je weerstand zo laag is. Dus ik kreeg een ontsteking. Dat had niet gehoeven, als ik dit eerder had geweten.”

Hartholt bundelde de tandartstip en veertien andere adviezen in een handzaam boekje: *Chemo – wat nu?*, dat sinds vorige week te verkrijgen is. Haar aanbevelingen variëren van 'bescherm je nagels' (chemo kan je nagels erg broos maken) tot 'beweeg genoeg' – dingen die soms zo logisch klinken dat iemand ze haast niet over het hoofd kan zien, zou je denken.

Dat is, benadrukt Hartholt, bezien vanuit het perspectief van een gezond mens. „Als je ziek bent, is eten bijvoorbeeld het laatste waar je zin in

hebt. Als je niet eet, hoef je ook niet over te geven. Maar bij chemo geldt juist dat, als je steeds een beetje eet, je niet zo snel misselijk wordt. Bovendien is afvallen gevaarlijk, omdat het je spieren aantast.”

Op 27 december had Hartholt haar laatste chemokuur. Het gaat haar goed, al is ze nog niet aan het werk en bezig met aansterken. Ze hoopt met haar boekje lotgenoten van nut te kunnen zijn, zonder steeds de zwaarte van de ziekte te benadrukken. „Ik wilde niet ingaan op de lange lijst bijwerkingen en narigheden, maar het juist luchtig houden. Ik heb het echt geschreven vanuit een eigen behoefte.”

'Chemo - wat nu?' (64p.) is te koop voor 12,50 euro. Jon Gardella maakte de tekeningen. Meer weten? Zie [www.nobelman.nl](http://www.nobelman.nl)