

'Geen enkele behandeling IS HEILIG'

ARTS IVAN WOLFFERS OVER LEEFSTIJL EN PROSTAATKANKER

Met een gezonde leefstijl kan je jaren aan je leven toevoegen. Die boodschap deelt emeritus hoogleraar, arts en schrijver Ivan Wolffers (66) in zijn publicaties over gezondheid. Dat leefstijl ook bijdraagt aan levenskwaliteit bij kanker; daarvan is hij zelf een levend bewijs.

Ik heb geloof ik een beetje kanker', zei hij zijn vrouw, nadat hij met de diagnose prostaatkanker thuis kwam. Het was te laat voor een operatie. Het gezwel had het kapsel verlaten.

Aan de dokter stelde hij de klassieke vraag: 'Hoe lang heb ik nog?'

"Je hoopt op een wonder. En heel lang hoop je dat ze een vergissing gemaakt hebben", zegt hij. "Dat de diagnose eigenlijk over iemand anders gaat."

Dat juist Ivan Wolffers, voorvechter van preventie van ziekten door middel van een gezonde leefstijl, kanker moest krijgen, is een wrede speling van het lot. Hoewel de statistieken aangeven dat het zo vreemd helemaal niet is, weet hij: "Zestig procent van de kankers hangt samen met omgevingsfactoren en veertig procent niet. Je kunt dus ook gewoon pech hebben."

Het is nu ruim elf jaar na de diagnose. De kankercellen infiltrerden zijn botten: ribben, uitsteeksels van de wervels, heupen en knieën.

Op de vraag hoeveel jaar hij nog heeft, hoeft hij geen antwoord meer. "Ik wil genieten van de tijd die ik heb en niet alleen maar treuren en met die eeuwige kanker bezig zijn." Het interview geeft hij telefonisch, zodat het minder tijd kost. Voordat we van wal steken, maakt hij nog even snel een aantekening af.

Schrijven en troost

Schrijven doet hij iedere dag. Het samenstellen van een dagelijkse column over de bijwerkingen van medicijnen slokte eind jaren zeventig zoveel tijd op dat Wolffers zijn praktijk als huisarts sloot. In het verzamelwerk Medicijnen beschreef hij de voor- en nadelen, werking en bijwerkingen van alle medicijnen.

Daarna schreef hij naast zijn baan als hoogleraar gezondheidszorg en cultuur vele andere publicaties over gezondheid (zie kader). Op www.ivanwolffers.nl schrijft hij sinds 2004 iedere week over alles waar

hij tegenaan loopt als man met prostaatkanker. "Schrijven, dat is mijn leven", zegt hij. Het geeft hem plezier en het is een manier om het hart te luchten en het 'mooie van het leven te vangen'.

De website was aanvankelijk bedoeld om niet steeds hetzelfde verhaal te hoeven vertellen van hoe het bij de dokter was: "Eerst keken er vijf mensen per dag en dat aantal groeide vanzelf. Nu lezen vierduizend mensen per week mijn weekboek. Dat vind ik vererend en verrassend, maar dat was niet de opzet. Mensen schrijven mij vaak dat het hun troost biedt. Daar ben ik wel blij om."

Consult op video

Naast openhartig en relativerend is Wolffers in zijn weekboek kritisch op de zorg die hij tegenkomt. 'Kankeronderzoekers pleiten voor ontspanning en beweging als onderdeel van de behandeling tegen kanker', schrijft hij bijvoorbeeld. Geen enkele dokter zei ooit iets tegen hem in die richting, vertelt hij: "Artsen zien het als hun taak om die strijd met dat gezwel aan te binden. Daar ligt hun expertise en dat andere zien ze vaak over het hoofd. Dat is jammer." Maar hij begrijpt het ook wel.

"Artsen functioneren onder enorme tijdsdruk en de protocollen bepalen de praktijk. Als je weinig tijd hebt, richt je je op de technische kant en komt zo iets als de communicatie minder aan bod. Het is geen onwil. Het is een politieke zorg."

Wolffers constateert een positieve beweging. Onderzoek toont aan dat vaak niet goed tot patiënten doordringt wat de arts tegen ze zegt. "Maar als je niet alles goed hebt gehoord, is het ook moeilijk om een beslissing te nemen. Er zijn al artsen die het consult filmen of op video opnemen en dat aan de patiënt meegeven. Dan kan je het nog eens naluisteren: wat is er precies gezegd?"

Op een bijeenkomst van KWF Kankerbestrijding, waar Wolffers onlangs was uitgenodigd, leerde hij

'Artsen moeten vooral goed luisteren. Sec informeren zonder waardeoordelen'

dat verschillende zorginstellingen experimenteren met multidisciplinaire teams en projecten om de communicatie te verbeteren. "Hoogleraren beslistkunde onderzoeken hoe mensen beslissen als ze te maken hebben met ziekte en hoe artsen hen daarbij kunnen begeleiden."

Wat Wolffers betreft wordt 'kwaliteit van leven' een verplicht onderdeel van het gesprek tussen oncoloog en patiënt. "Het maakt nogal uit of iemand 54 of 80 jaar oud is. De meeste vormen van kanker zijn inmiddels chronische ziektes geworden. Wil je dan een behandeling die je leven mogelijk met twee jaar verlengt of wil je de ziekte zodanig managen dat je kwaliteit van leven houdt?"

"Artsen moeten vooral goed luisteren naar de patiënt. Sec informeren zonder waardeoordelen. Als iemand voor moeilijke keuzes staat, is het belangrijk om opmerkingen als 'Als ik u was, zou ik dat doen' te vermijden."

Leefstijlveranderingen

'Mannen moeten gemiddeld 42 jaar met een chronische aandoening leven en vrouwen 48 jaar', volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek. Wolffers is ervan overtuigd dat een gezonde leefstijl bijdraagt aan het voorkomen van ziekten. "Borstkanker, prostaatkanker en pancreaskanker zouden bij een deel van de mensen mogelijk met leefstijlveranderingen kunnen worden voorkomen. Een garantie krijg je niet, maar de kans is kleiner", zegt hij. "Als je al kanker hebt, is het moeilijker deze terug in zijn hok te krijgen. Wel zou je met voldoende beweging en een dieet waarmee je je metabolisch systeem spaart je conditie kunnen verbeteren. In grote lijnen betekent dat vezelrijk voedsel en in het geval van prostaatkanker: minder zuivelproducten."

Zelf volgt hij grotendeels de reguliere behandeling. Zijn prostaat is een paar keer bestraald en de kankercellen worden met hormoontherapie bestreden.

"Ik neem wel zelf beslissingen", benadrukt hij. Om de drie maanden krijgt hij een buikprik die de aanmaak van testosteron remt. Afhankelijk van de hoogte van de psa-waarde neemt hij in overleg met de uroloog af en toe een 'therapievakantie', om zijn lichaamseigen temperament weer te ervaren. "Ik kan met de uroloog op goed niveau praten over wat verstandig is. Na bijna twaalf jaar ben ik nog altijd in goede conditie, dus ik denk dat

we het redelijk goed doen samen."

Hoe belangrijk is het dat mensen in de behandeling van ziekte hun eigen weg volgen?

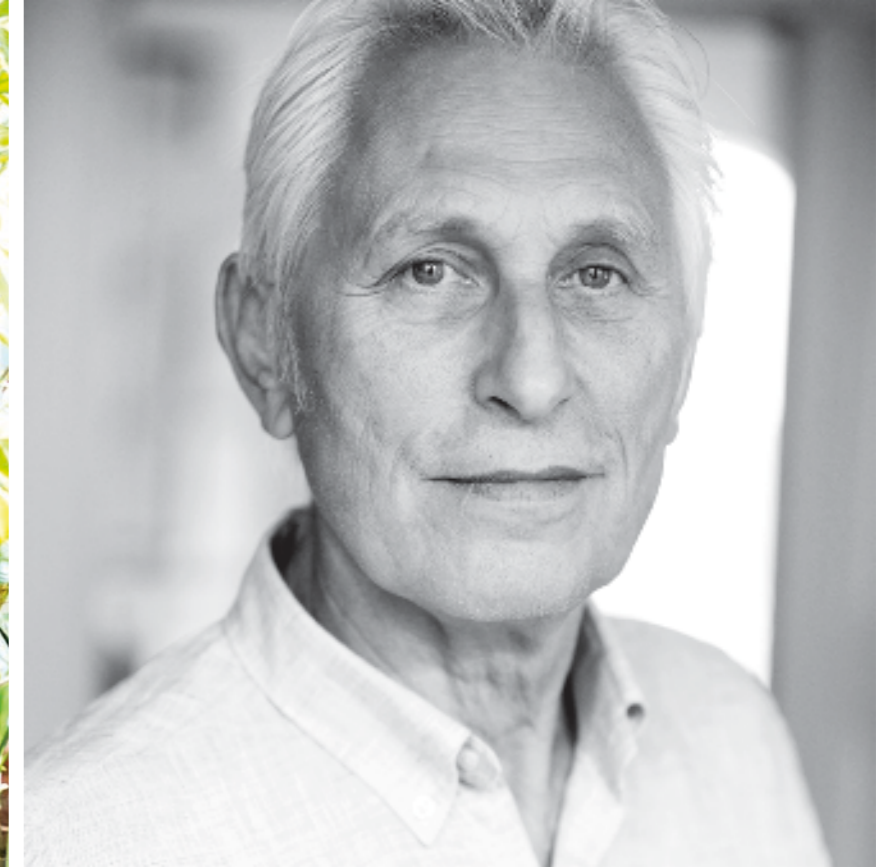
"Ik zou in alles in het leven mijn eigen weg willen volgen. Een complementaire therapie draagt voor sommige mensen misschien bij aan de zorg voor je lichaam en dat is belangrijk."

"Ik hecht veel waarde aan de wijsheid van mensen zelf. De meeste patiënten denken aardig goed na over de therapieën die ze aangaan. Er is geen enkele behandeling heilig. Niemand kan voorspellen wat er na een bepaalde therapie precies met je gaat gebeuren. Dat is een proces waarin je zelf gaandeweg wijzer wordt."

Winning team

Na de diagnose schrapte Wolffers zuivel en vlees helemaal uit zijn toch al gezonde dieet en scherpte dat verder aan door het vet te beperken, waarin de hormonen die de kanker aanjagen zich verschuilen (uit eigen onderzoek hiernaar ontstond Het dikke afvalboek).

Ook bleef hij bijna dagelijks acht kilometer hardlopen. Tot zeven maanden geleden, omdat het een te zware belasting is voor zijn versleten heup. Hij twijfelt over een kunstheup vanwege de metastatische activiteit in het heupbot. "De oncologisch orthopeed zal door de metastases heen moeten frasen om de kom te plaatsen. Hoe de kanker daarop zal reageren, weet niemand. Ik deinsde om die reden terug van de operatie."



'Ik hecht veel waarde aan de eigen wijsheid van mensen'

"Ik geloof sterk dat mijn immuniteit en mijn goede conditie voor een groot deel bepaald zijn door hoe ik mij voel en hoe het met mij gaat. Dan denk ik: never change a winning team. Gelukkig kan ik direct terugkomen als ik eruit ben. Met mijn vorm van kanker heb ik urgentie; dat is fijne zorg." Om toch te bewegen, wandelt hij. "Dan begint het pas na acht kilometer een beetje pijn te doen." En ook fietst hij. Onlangs nog vijftig kilometer. "Zo lang ik dat allemaal nog kan, maak ik me niet druk meer om die heup. Er zijn genoeg mensen van 66 die dat al lang niet meer kunnen."

Freelance journaliste
Rineke Wisman is
eindredacteur van Uitzicht.



MEER OVER WOLFFERS

'Kanker is niet zo 'n ramp, zo lang je maar niet zo veel gedoe hebt met de gevolgen van de behandeling ervan.' In zijn weekboek over prostaatkanker relateert Ivan Wolffers (1948) zijn ziekte en beschrijft zijn ervaringen. Iedere zaterdag plaatst Wolffers een nieuw bericht op zijn website. Ivan Wolffers studeerde geneeskunde in Utrecht en werkte korte tijd als huisarts. Bekend werd hij met zijn naslagwerk Medicijnen waarvan de laatste editie verscheen in 2010. Uit zijn persoonlijke zoektocht naar optimale voeding ontstonden verschillende boeken: Het dikke afvalboek (2007), Het gezonde afvalboek (2008). In 2011 verscheen Gezond - zijn 'magnum opus' waarin alles staat wat hij weet over gezondheid. In 2013 verscheen Het gezonde lifestyleboek een praktische gids voor het gezonde leven. Op www.joop.nl schrijft hij dagelijks columns met titels als 'Fast food, slow poison' of 'Bescherm ons tegen het gif'. Daarnaast twittert hij gezondheid-nieuwtjes via @IvanWolffers.

Wolffers promoveerde op onderzoek naar veranderende medische tradities in Sri Lanka en nam in januari van dit jaar afscheid als hoogleraar gezondheidszorg en cultuur aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. In zijn afscheidsrede 'De teloorgang van de wetenschap' stelt Wolffers dat belangenverstrengeling leidde tot eenzijdig onderzoek, focus op producten en het negeren van preventie.

Op basis van zijn weekboek verschenen eerder drie boeken: Walvis Spelen, Heimwee naar de Lust en Onweer in de verte. In september verschijnt een nieuw boek Als de tijd voor altijd stil zou staan over kanker en tijd (bij uitgeverij Nieuw Amsterdam).

Hij is getrouwd met schrijver en filmmaker Marion Bloem. Ze hebben een zoon en twee kleindochters.

www.ivanwolffers.nl