

# Wielrennen met een missie

Het jaar 2015 is een bewogen en zorgelijke periode voor Henk (60) en zijn vrouw Jennie (66). Allereerst valt Jennie's moeder, die haar heup breekt en een delier krijgt. Daarna wordt hun oudste zoon Ard, op dat moment 34 jaar, gediagnosticeerd met lymfklierkanker. Hij krijgt acht chemokuren. Henk schuift zijn jaarlijks sportmedisch onderzoek daarom maar even voor zich uit. Dat komt later wel.

Pas als zijn zoon in maart 2016 hoort dat de chemotherapie is aangeslagen, zet Henk zich ertoe zich te laten onderzoeken. Terloops meldt hij dat hij 's nachts weleens moet plassen, maar niet omdat hij dat zelf zorgelijk vindt. Hij heeft geen klachten. De huisarts besluit – gewoon voor de zekerheid – toch even de PSA-waarde mee te nemen in het bloedonderzoek. Het blijkt prostaatkanker, gelukkig in een vroeg stadium. Dat laatste hoort Henk echter pas na enkele polibezoeken en zenuwlopende periodes van afwachten. De behandeling bestaat uit drie jaar hormoontherapie en vijf weken radiotherapie.

## Behandeltraject als wielertoers

De gevolgen van de hormoontherapie zijn ingrijpend. Henk krijgt last van opvliegers en vrouwelijk vetweefsel en zijn testosteron neemt af. Daarbij krijgt hij angst om te vrijen. Henk maakt zich bijvoorbeeld zorgen of hij door het vrijen kwaadaardige cellen overbrengt via zijn sperma. Seksualiteit wordt echter

## Pas nu beseft hij wat het hebben van kanker met je doet

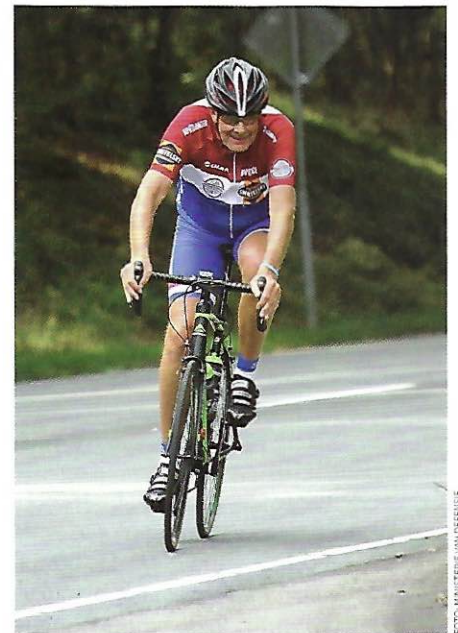
nauwelijks besproken in die eerste consulten. Henk voelt zijn lichaam veranderen en zijn spierkracht afnemen en besluit hierop actie te ondernemen. Hij heeft geen invloed op wat de hormoontherapie doet maar hij kan wel proberen de bijwerkingen te beperken. Voor Henk is wielrennen al 34 jaar zijn

lust en zijn leven. Voorafgaand aan de diagnose fietste hij gemiddeld 5.000 kilometer per jaar. Henk start de actie R4TM! (Ride for the mission), waarbij hij zijn behandeltraject benadert als een wielertoer. Hij begint met een Facebookpagina waar hij uitgebreid verslag doet van zijn behandeltraject, maar dan in wielertoerterminologie. In 2017 fietst hij bijna 12.000 kilometer. Zelfs naar de radiotherapie gaat hij fietsend. Drie dagen na zijn 25 bestralingen hervat Henk zijn werk volledig omdat hij zich weer fit genoeg voelt.

## Wielrennen als therapeutische interventie

Henk blijft fietsen. Het is het enige wat hij kan doen in het proces naar genezing. Fietsen helpt hem zijn spierkracht te behouden. Het heeft ook een enorm mentaal effect: door een rit op de racefiets kan Henk zijn angst en zorgen loslaten. De juiste ademhaling, de cadans van het fietsen, één zijn met je lichaam en je fiets: het werkt therapeutisch. Zoals een wielrenner tijdens zijn tour ondersteuners nodig heeft, zo heeft Henk dat ook. 'Mekanieker', noemt hij zijn oncologisch psycholoog. Zij helpt hem bij het aanvaarden van de gevolgen van de hormoontherapie. Het verlies van een stuk van zijn mannelijkheid bijvoorbeeld, de veranderingen op seksueel gebied, de stemmingswisselingen, het twijfelachtige, de moeite met concentreren. Maar zijn mekanieker helpt hem ook te genieten van wat nog wél kan.

Nu Henk zelf kanker heeft gehad, beseft hij dat je pas echt weet hoe het voelt als



Henk Sepers tijdens het Nationaal Militair Kampioenschap Wielrennen.

je het zelf meemaakt. Hoe intens hij ook meeleeft met zijn zoon tijdens diens behandeltraject, hij had eigenlijk geen idee. Henk is ambassadeur van Blue Ribbon geworden. Hij wil anderen bewust maken van het risico op prostaatkanker maar bovenal zorgen dat lotgenoten voldoende informatie en houvast krijgen om met prostaatkanker om te gaan. Precies zoals het wielrennen zijn houvast is in een periode van onzekerheid.