

van die metalen pootjes, ternauwernood een haakje voor je jas. 'Kleedt u zich maar uit, er komt zo iemand bij u', krijgen mensen daar te horen. Dat 'zo' is al verschrikkelijk, want wanneer is zo? Je zit daar op je allerkwetsbaarst, half bloot te wachten op het oordeel. Zo veel vrouwen hebben me verteld hoe diepongelukkig ze zich voelen in die situatie."

"Onze patiënten wachten in een ronde, grote, lichte kamer met één deur zodat duidelijk is vanaf welke kant de witte jassen komen. Het ruikt er lekker, er staat een lekkere stoel en een tafel met water, pepermuntjes en een blaadje. Wij geven vrouwen een zachte wikkeldoek – lekker warm en je voelt je erkend in je privacy – en we zeggen hoe lang het wachten zal duren. Maar ik ben toch nog niet helemaal tevreden over dat hokje, het kan beter, alles kan altijd beter."

En er komen nogal wat borstkankerpatiënten aan de komende twintig jaar.

"Ja, er komt een niet eenvoudige taak aan. Borstkanker is een ziekte die toeneemt, complexer wordt, patiënten zijn jonger en behandelingen zijn meer divers. De gemiddelde tienjaarsoverleving is nu 77 procent. We kunnen beter."

Hoe dan?

"Vroeg-diagnose is essentieel, het gouden ei onder de behandelingen moet er natuurlijk ook komen, maar we moeten vooral de herkenning van veranderingen in de borsten aanmoedigen, zodat we zo veel mogelijk vrouwen in stadium 1 treffen, waar de kans op volledige genezing het grootst is."

Voelen is uit, kijken is in, las ik in een folder in de hal.

"Ja, kijken is het nieuwe voelen. De meeste vrouwen doen elke maand een beetje zo (ze betast haar boezem globaal). Voelen hoort er wel bij om je borsten goed te leren kennen, maar kijken moet beter. Die informatie wijd kenbaar maken is een uitdaging waar ik hard aan werk."

In de Verenigde Staten doen ze dat met een doos citroenen.

"Ja, de geweldige campagne *Know your lemons* helpt mij ook. Daarin verbeelden twaalf citroenen alle veranderingen in een borst die je vooral kunt zien: deukjes, plooiingen, vlekken, een tepel die iets naar binnen trekt. Wij vertalen dat naar 'Ken je borsten', maar verwijzen daarbij altijd naar die doos citroenen. Op internet te vinden en raadzaam om eens goed te bestuderen. Niet paniekerig, maar bewust en alert, daar gaat het om."

"Geef vrouwen ook zelf de regie. Wij kennen ons lichaam het beste. Past een verandering bij je, weet je dat. Is het anders dan wat je kent, trek aan de bel. Laat je niet te snel geruststellen door iemand die zegt dat het niks is. Elke aanhoudende verandering is reden voor onderzoek."

Is preventie ook een gouden ei?

"Natuurlijk. Waar komt al die borstkanker vandaan? De factor pech valt niet uit te vlakken, maar ik denk dat we onszelf in het Westen ook een hoop levensstijl-ellende op de hals hebben gehaald. Tegelijkertijd kunnen we de ellende redelijk bijbenen, omdat de medische stand enorm is verbeterd. Als die vijftig jaar geleden was stilgevallen, zou het mortaliteitscijfer van borstkanker nu veel hoger zijn."

Wat bedoelt u precies met levensstijl-ellende?

"We weten dat er een relatie is tussen het risico op borstkanker en onder andere voeding, alcohol, bewegingsarmoede, binnen zitten dus weinig toegang tot vitamine D, en blootstelling aan oestrogeen. Meisjes beginnen jonger te menstrueren, ook door voeding, vrouwen komen later in de overgang en we worden te laat en te weinig zwanger. Hoe langer blootstelling hoe hoger het risico."

"Het is niet zo dat het een per se tot het ander leidt, maar het is wel een opstapeling waarvan we ons bewust moeten zijn. Mijn streven is daar zo weinig mogelijk betuttelend, maar wel duidelijk over te zijn. Risicovrij in een kooi kruipen hoeft niet, kan niet en slaat nergens op, maar weet wat levensstijl kan doen. Lig er niet wakker van, denk er weleens over na."



"En houd je afweersysteem in de gaten. Mijn gedachte is dat het lichaam veel kan opvangen als dat in balans is."

Bent u weleens bang dat u het krijgt?

"Natuurlijk. Iedereen kent die angst. Iedere vrouw. Ook dokters. Het overkomt mij in periodes dat ik me wat kwetsbaarder voel. Na het krijgen van mijn dochters bijvoorbeeld had ik een periode waarin ik van alles voelde en dacht: nu ben ik aan de beurt. Ik weet natuurlijk ook veel te veel."

U komt ontspannen over. Is dat buitenkant?

"Nee. Ik ben vrij ontspannen en opti-