

Nathalie Cardinaels, psychologe en gedragstherapeute Jessa Ziekenhuis, krijgt Pink Panther Award



De 'Pink Panther Award', uitgereikt door de vzw Think Pink gaat dit jaar naar Nathalie Cardinaels, klinisch psychologe en gedragstherapeute verbonden aan het Jessa Ziekenhuis. Nathalie ontving de Award omdat ze met haar onlangs verschenen boek 'Mindfulness bij borstkanker' bijdraagt tot een betere levenskwaliteit van mensen met kanker.

Met de Pink Panther Award zet vzw Think Pink ieder jaar een persoon in de bloemetjes die zich op een bijzondere manier heeft ingezet voor de strijd tegen borstkanker in België. Aan de prijs is er een Pink Diamond verbonden maar vooral ook 10 000 euro die de laureaat mag toewijzen aan een nieuw onderzoeksproject in België.

Concrete tips

Eén op negen vrouwen in ons land loopt het risico ooit in haar leven borstkanker te ontwikkelen. Elk jaar krijgen bijna 10 000 vrouwen in België te horen dat ze borstkanker hebben. 7 vrouwen per dag sterven eraan. Nathalie Cardinaels: "Mensen die de diagnose krijgen, voelen heel veel op zich afkomen. Zelfs na de behandeling blijft het zoeken hoe ze hun leven opnieuw kunnen opnemen. Met mijn boek heb ik geprobeerd om zoveel mogelijk antwoorden en tips te formuleren op de vele vragen die

"De nazorg en levenskwaliteit na kanker is van groot belang. Dat wordt nogal eens vergeten, ook door de directe omgeving."

dan naar boven komen. Dat kan gaan van: 'hoe vertel ik het aan mijn partner of werkgever' tot 'hoe kan ik de vieze smaak in mijn mond na een chemosessie wegwerken?' Allemaal vragen die ik tijdens het begeleiden van borstkankerpatiënten regelmatig hoor. Er staan in het boek ook tips voor de andere leden van het gezin, want bijvoorbeeld de partner wordt vaak over het hoofd gezien."

Mindful denken

In deel 2 van het boek komen borstkanker en mindfulness aan bod. Belangrijk is bijvoorbeeld leren dat er ook een leven na de diagnose is. "In het ziekenhuis geven we al verschillende jaren mindfulnessstraining voor patiënten die een borstkankerbehandeling achter de rug hebben. Het ziekenhuis neemt het grootste deel van de kostprijs hiervan op zich zodat alle ex-patiënten de sessies tegen een zeer kleine bijdrage kunnen volgen. In de sessies mindfulness leren we patiënten in het hier en nu te leven en om te gaan met hun gevoelens en hun -anders aanvoelend-lichaam. De nadruk ligt hierbij op het vinden van rust in de onrust, het leren omgaan met heftige ervaringen in plaats van er bang voor weg te vluchten. Kortom, we leren de mensen hun leven terug in handen nemen ondanks

heftige gedachten en emoties en los te laten wanneer dat nodig is. De interesse in de trainingen mindfulness is bijzonder groot."

Geen taboes

In haar boek schenkt Nathalie ook aandacht aan onderwerpen waarop vaak nog een taboe rust zoals borstkanker bij mannen of intimiteit en seksualiteit na borstkanker. "Ik vond het belangrijk om ook hiervoor tips aan te reiken, niet alleen aan personen met borstkanker maar ook aan hun omgeving: partner, gezinsleden, huisarts,"

10 000 euro voor onderzoek

De Pink Panther Award levert Nathalie een pink diamond op, maar zelf is ze vooral blij met het bedrag van 10 000 euro dat ze mag toewijzen aan een onderzoeksproject rond kanker. "De nazorg en levenskwaliteit na kanker is van groot belang," benadrukt ze. "Dat wordt nogal eens vergeten, ook door de directe omgeving! Daarom willen we nu voor het eerst in België een onderzoek opstarten om na te gaan in welke mate mindfulness de levenskwaliteit kan verbeteren bij vrouwen met borstkanker die hormoontherapie krijgen. Ik ben heel blij dat ik via dit onderzoeksproject opnieuw kan meewerken aan een betere levenskwaliteit van mensen met borstkanker." Het onderzoek zal vanuit het Jessa Ziekenhuis gecoördineerd worden, maar ook andere ziekenhuizen worden hierbij betrokken.

Het boek "Mindfulness bij borstkanker" is te koop via de website van Think Pink (www.think-pink.be) en uitgeverij Acco (www.acco.be/uitgeverij) of bij de betere boekhandel.