

# de andere kant

## Hittegolf

D

Karin Spaink is publiciste  
beeld: Keke Keukelaar

De vlammen slaan me uit, de laatste maanden. Alsof er een huls over me wordt getrokken, een klamme plastic zak: eerst hoofd, dan hals, schouders en torso. De hitte straalt van me af. Wie een handpalm naast me laat zweven, kan het voelen: Spaink is een kachel. De overgang is terug. Mijn eerste opvlieger was in december 2004: het vuur werd zo hoog opgestookt dat het zweet op mijn borstbeen parelde en ik hartje winter mijn toevlucht zocht tot een stoel buiten in de koude tuin. Daarna moest ik nog een tijdje op de badkamervloer liggen om bij te komen en af te koelen. Toen mijn temperatuur weer normaal voelde, was ik zo moe dat ik maar mijn bed ben ingekropen.

Ik menstrueerde al een half jaar niet meer. Daarna had ik nergens meer last van, zodat ik dacht dat ik gewoon de *mother of all flushes* had gehad en die hele overgang in een keer had afgehandeld. Daar was ik dan mooi efficiënt doorheen gerold. Geen last gehad van stemmingswisselingen, tenminste niet dat ik weet. Netjes gezwijnd, Spaink!

Ergens na de derde chemo voelde ik mijn temperatuur rap stijgen. Mijn nek werd warm. Sinds ik kaal was, wist ik dat warmte je hoofd net aan de onderkant van je schedel verlaat, daar waar ruggengraat en hersenpan elkaar raken. Op diezelfde plek voel je de kou het meest, indien kaal. Waar was mijn thermometer? Bij koorts moest ik subiet het ziekenhuis bellen. Ik weet nooit waar ik het ding

in moet stoppen. Vroeger werd zo'n ding in je achterwerk geprikt, maar daar ben ik geen fan van. In je mond of onder je oksel kan ook, maar daar meet je, zo herinner ik me, altijd een iets lagere temperatuur dan anaal. Maar hoeveel minder? Een hele graad? Een halve? In het ziekenhuis meten ze tegenwoordig in je oor. Valt een oor in de categorie anaal of in de categorie mond & oksel? En bij 38,5 graden koorts waar moet je het ziekenhuis bellen? Ik mat mijn mond: 37,8, da's hoger dan gewoonlijk (ik zit altijd rond de 36 graden oraal, ik ben een kouwe kikker met een lage bloeddruk) maar verder heel netjes. Na een paar minuten zakte de warmte weer en dat was dat.

**Ik moest een tijdje  
op de badkamervloer liggen  
om af te koelen**



De volgende dag kreeg ik weer zo'n plotselinge warmtevlaag. Ik mat en leerde dat het niks was. Een paar uur later, toen er weer zo'n vlaag voorbijtrok, realiseerde ik me wat er aan de hand is. Dit waren opvliegers. Van mijn soort chemo raak je in de overgang, wist ik, zelfs als je pas dertig was. Maar die had ik toch al gehad? Bij de controle voor de vierde chemo vroeg ik het mijn oncoloog. Het bleek dat het stoppen van de menstruatie niet noodzakelijkerwijs het einde van de overgang behelst. Kennelijk zat er nog een dot overgang die ik nu versneld doormaak.

Halverwege de naweeën van de derde chemo namen de opvliegers af. Na de vierde chemo kwamen ze terug, en niet alleen heftiger maar ook vaker. Vier, vijf, zes, tien keer per dag brak het hete zweet me uit en werd mijn kale achterhoofd klam. Buiten was er een hittegolf, binnen had ik opvliegers. Heet buiten, heet binnen. Ze verdwenen, ik weet niet meer precies wanneer, ik geloof kort na aanvang van de Herceptin. En nu zijn ze er weer. Het lijkt een teken dat mijn lichaam zijn oude ritme hervat en de chemicaliën langzaam wegtrekken. Herceptin heeft een halfwaardetijd van zes maanden, mijn laatste dosis was zeven maanden terug. Zo beschouwd zijn die opvliegers een welkom cadeau. Een warm welkom!