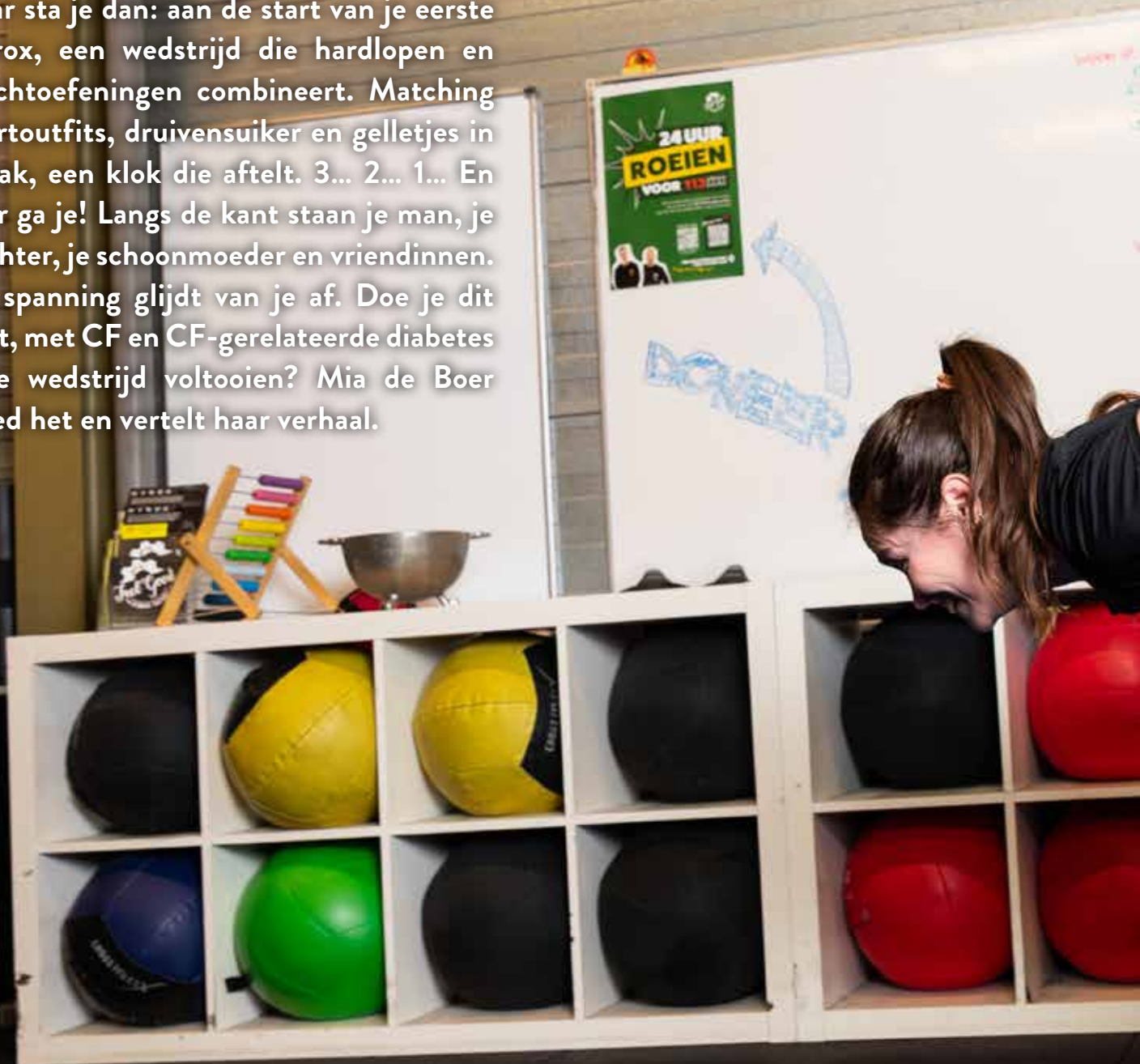


Interview

Mia de Boer

Daar sta je dan: aan de start van je eerste Hyrox, een wedstrijd die hardlopen en krachtoefeningen combineert. Matching sportoutfits, druivensuiker en gelletjes in je zak, een klok die aftelt. 3... 2... 1... En daar ga je! Langs de kant staan je man, je dochter, je schoonmoeder en vriendinnen. De spanning glijdt van je af. Doe je dit echt, met CF en CF-gerelateerde diabetes deze wedstrijd voltooien? Mia de Boer deed het en vertelt haar verhaal.



“Ik word dit jaar
40, maar leef nu al
mijn droomleven!”



Vroeger sloeg Mia (39)* de gymles liever over. Tegenwoordig is sport haar uitlaatklep. Ze is al veertien jaar getrouwd met haar man en samen hebben ze een dochter van acht jaar. Mensen weten vaak niet dat ze taaislijmziekte of CF-gerelateerde diabetes heeft. Daar is ze blij mee, want CF is een stukje van haar, maar vormt niet haar identiteit. “Na mijn geboorte ontdekten de artsen al snel dat ik CF heb. De hielprik bestond nog niet, maar door een zweetest werd het duidelijk. Als kind werd ik af en toe opgenomen in het ziekenhuis voor een antibioticumkuur, maar mijn longen bleven rustig. Toch kwam ik niet altijd goed mee tijdens gym, wat ik frustrerend vond. Van nature ben ik mega competitief.”

**Om privacy redenen is Mia de Boer een gefingeerde naam. Haar echte naam is bij de redactie bekend.*

Tekst Floor de Wilde

Fotografie Shaquille Maarschalkerweerd en Archief Mia

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Tijdens haar pubertijd en studententijd kreeg haar lever het steeds zwaarder te verduren: “Ondanks CF heb ik een longcapaciteit van 80 procent. Mijn lever heeft het wel zwaar. De vaten zijn vernauwd en hiervoor heb ik al



meerdere ingrepen ondergaan. De heftigste keer is zo'n vier jaar geleden. Ik kreeg tegelijk een bloedvergiftiging en heb een maand in het ziekenhuis doorgebracht. Mentaal maakte dit veel bij me los en met hulp vanuit het ziekenhuis heb ik een aantal jaren hard aan mezelf gewerkt. Tegenwoordig heb ik bijna dagelijks last van leverpijn: de ene dag erger dan de andere dag. Ook sluiten de artsen niet uit dat een levertransplantatie op den duur nodig is.”

Leven met CF is voor Mia dus niet makkelijk, maar het houdt haar nooit ergens in tegen. Nog voordat ze begon met CFTR-modulatoren, wist ze zeker dat ze moeder wilde worden: “De wens om moeder te worden, is later in mijn leven ontstaan. CF heeft me hierin nooit tegengehouden. Ik weet nog zo goed dat mijn arts tegen me zei dat ik wel twintig procent van mijn longfunctie kon verliezen door een zwangerschap, dat nam ik op de koop toe. En wat denk je? Mijn longfunctie is na mijn zwangerschap niet achteruitgegaan. Artsen zeiden vaak tegen me: ‘Mia, doe je niet veel te veel?’. Toch heb ik altijd mijn eigen pad gevolgd, met vallen en opstaan. Ik zoek soms de grenzen op, maar doe bovenal dingen waar ik mezelf goed bij voel.”

Zo werkt ze 32 uur per week en investeert ze tijd in haar sociale leven en leuke dingen. “Dat gaat allemaal met vallen en opstaan, hoor. Ik ben vaak erg moe, maar daarom bouw ik bewust pauzes voor mezelf in. Als ik weet dat ik een



avonddienst heb, ga ik in de middag nog even liggen en plan ik niet te veel op de dag. De ene week gaat alles perfect, de andere week niet. Daarom luister ik heel goed naar mijn lichaam: Wat voel ik? Waar heb ik nu behoefte aan? En daar probeer ik naar te luisteren. Dat werkt voor mij heel goed en stiekem denk ik dat dit voor iedereen belangrijk is, wel of geen ziekte.”

SPORT ALS UITLAATKLEP

En waar ze de afgelopen jaren ontzettend veel behoefte aan heeft: sporten! Een grote uitlaatklep, zowel op fysiek als mentaal gebied. “Ik ben een piekeeraar pur sang. Daarom zocht ik een manier om mijn hoofd leeg te maken en ik dacht aan vechtsport. Ik had halverwege mijn dertigste alleen geen idee waar ik moest beginnen op gebied van sport. Ik startte bij een fysiotherapeut en daarna ben ik gestart met Krav Maga. Dit vond ik ontzettend leuk om te doen, maar helaas brak ik bij een warming-up drie vingers... Daardoor durfde ik niet meer voluit te slaan en zocht ik een alternatief. Een vriendin vroeg me een keer mee naar de sportschool en ik was direct om. Van een proefabonnement ging ik in twee maanden naar een onbeperkt abonnement: tegenwoordig sport ik drie tot vier keer per week. Het maakt mijn hoofd leeg en voedt mijn competitieve karakter. Ook heb ik het gevoel dat ik lichamelijk veel meer aankan. Mijn hoofd zegt vaak al: nee, stop! Maar dan kan ik nog een hele training door.”

Toch leek het een maand voor haar Hyrox, die ze samen deed met een vriendin, helemaal in de soep te lopen. De klachten in haar lever speelden op en vlak voor de Hyrox heeft zij hiervoor nog drie ingrepen ondergaan. Gelukkig stond ze precies op tijd fit aan de start: “Wat was het een mentale strijd! De krachtoefeningen gingen me goed af, maar bij het hardlopen moest ik echt een knop omzetten. Ik zorgde dat ik voor het sporten hoog zat met mijn diabeteswaarden, om een reserve te hebben. Uiteindelijk is het goed gekomen, hebben we enorm genoten en een finishtijd behaald van 1 uur en 38 minuten.” Al was het doel 1 uur en 30 minuten en competitief als ze is, baalde ze daar stiekem best een beetje van.

VAN MIJLPAAL NAAR MIJLPAAL

Maar naast die grote mijlpaal, haalt Mia ook vooral energie uit kleine dingen: “Oprechte gesprekken met vriendinnen, een kop koffie in de zon, een kaartje in de brievenbus, mijn dochter afzetten bij een verjaardagsfeestje. Uit momenten in het nu haal ik oprecht geluk. CF vind ik lastig wanneer ik nadenk over de toekomst: spaar ik bijvoorbeeld geen pensioenpotje voor niets? Maar gelukkig kan ik dit daarna snel relativiseren. De wetenschap gaat ontzettend hard en het enige wat ik kan doen, is verantwoordelijkheid nemen voor mezelf en mijn lichaam.”

De Hyrox was één van haar doelen: een mijlpaal, een start van een nieuw hoofdstuk. Toch heeft ze de afgelopen jaren veel meer overwinningen behaald: “Moeder worden, het ontmoeten van de liefde van mijn leven en met hem een stabiele relatie opbouwen. Mijn hart volgen en via een omweg uitkomen bij mijn ultieme droombaan... Ik word dit jaar 40, maar leef eigenlijk al mijn absolute droomleven. Hoe mooi is dat?!” Ze beaamt dat het niet altijd zonder slag of stoot ging: “Ik heb heel hard aan mezelf gewerkt en heb mijn dromen stap voor stap waargemaakt. Begin klein, elke stap is er één. Verzamel daarnaast mensen om je heen die je liefhebben, maar ook kritisch én eerlijk tegen je zijn. Dat heb ik echt gevonden in mijn man en vriendinnen. En die mensen en mijn dochter zijn voor mij onmisbaar.” ●