

- **Pas uw interieur aan.** Plaats bijvoorbeeld een stoel op strategische plaatsen, zodat u enkele minuten kunt rusten, wanneer dat nodig is. Voer zoveel mogelijk werk zittend uit (zich wassen, huishoudelijk werk, enz.). Waarom ook niet op het gelijkvloers slapen?
- Denk aan iets anders dan de ziekte en de behandelingen. Een **positieve ingesteldheid** is belangrijk om beter te leven, wat er ook gebeurt. Vermijd dat u op uw vermoeidheid gefocust wordt: ga weer deeltijds werken, bezoek vrienden, luister naar muziek, ontspan u, enz.
- Vraag aan uw oncoloog of u kunt deelnemen aan een oncorevalidatie-programma dat in het ziekenhuis wordt georganiseerd.
- Hervat na uw behandeling, en mits akkoord van uw behandelende arts, een fysieke activiteit om sneller een betere lichamelijke conditie op te bouwen.

### Praat erover met het verplegend team

Als u zich heel vermoeid voelt, als u moeilijkheden ondervindt om te doen wat u gewoonlijk doet (koken of u opmaken bijvoorbeeld), praat er dan over met het verplegend team. Er zijn tal van mogelijkheden om u te helpen uw vermoeidheid te overwinnen!



**Van hoop naar overwinning!**

## Met wie kan ik erover praten?

- Zoekt u hulp of andere informatie?
- Behoeft u uw hart eens te luchten?
- Zoekt u informatie over een type kanker of de behandelingsmogelijkheden?
- Wilt u weten hoe u op een dienst van Stichting tegen Kanker een beroep kunt doen?

**Bel dan gratis en anoniem naar Kankerinfo (van maandag tot vrijdag, van 9u tot 18u).**

Professionele hulpverleners (artsen, psychologen, verpleegkundigen en maatschappelijk assistenten) nemen er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

## Kankerinfo

Stichting tegen Kanker

☎ 0800 15 802  
🌐 [www.kanker.be/info](http://www.kanker.be/info)



Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel  
T. 02 733 68 68 • [info@kanker.be](mailto:info@kanker.be) • [www.kanker.be](http://www.kanker.be)  
Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1

 Volg ons op  
[www.facebook.com/stichtingtegenkanker](https://www.facebook.com/stichtingtegenkanker)



## Kanker en hevige vermoeidheid



## Waarover gaat het?

Intense vermoeidheid is een veelvoorkomende klacht bij kankerpatiënten, vooral tijdens de behandeling.

Dat gevoel van uitputting kan zelfs de eenvoudigste dagelijkse activiteiten in het gedrang brengen (zich wassen, eten klaarmaken, een gesprek houden, zich concentreren, lezen, enz.).

Intense vermoeidheid kan de levenskwaliteit van de patiënt ernstig aantasten vanwege de lichamelijke, psychologische en sociale gevolgen. Het is dus een niet te onderschatten probleem.

## Wat is de oorzaak?

Er zijn meestal verschillende oorzaken van deze intense vermoeidheid:

- de ontwikkeling van kanker;
- de behandelingen en hun bijwerkingen;
- andere gezondheidsproblemen, pijn of eetstoornissen;
- langdurige inactiviteit of te veel rusten;
- psychologische factoren zoals angst, depressie, slaapstoornissen;
- ...

## Welke behandeling is mogelijk?

Alles hangt af van de oorzaken. De situatie kan dus erg verschillen van persoon tot persoon, net als de mogelijke oplossingen. Er moet daarom een individuele evaluatie van de situatie gebeuren om een specifiek antwoord te kunnen geven. Zo zullen bij sommige mensen aanpassingen gebeuren in de medicatie, terwijl bij anderen vooral dieettips of psychologische hulp nuttig zijn. De patiënt kan ook zelf ingrijpen door zijn energie en zijn rustperiodes beter te beheren.

## Hoe lang kan de vermoeidheid aanhouden?

Ook hier verschilt de situatie sterk van persoon tot persoon. Het type van behandeling tegen kanker en de intensiteit ervan beïnvloeden de vermoeidheidsgraad en de snelheid waarmee de patiënt recupereert.

Bij **chemotherapie** zal de vermoeidheid gewoonlijk een tiental dagen na het begin van de behandeling domineren, om vervolgens af te nemen tot de volgende kuur. Na enkele opeenvolgende kuren kan zich een opstapelend effect voordoen.

Bij **radiotherapie** steekt de vermoeidheid geleidelijk de kop op, sessie na sessie. Soms blijft de vermoeidheid nog maanden na het einde van de behandeling aanhouden.

Bij een **chirurgische ingreep** hangen de intensiteit en de duur van de vermoeidheid af van het type operatie, maar ook van de algemene gezondheidstoestand van de patiënt. In de meeste gevallen is minstens een maand nodig om het energieniveau van voor de operatie te bereiken

## Hoe omgaan met vermoeidheid?

- Praat erover met **uw arts en met het verplegend personeel**. Onderga de vermoeidheid niet in stilte alsof dit uw lot is! Vraag wat u kunt doen zodat u minder vermoeid bent.
- Doe gerust een beroep op mensen uit **uw omgeving** voor al wat te zwaar voor u is (zwaar werk, boodschappen, kinderopvang, enz.). Vaak willen uw naasten graag weten hoe ze zich nuttig kunnen maken.
- Neem contact op met **diensten die hulp bieden** (familiehulp, thuisverzorging, thuismaaltijden, enz.) vóór u compleet uitgeput bent. Het is goed mogelijk dat er een wachtlijst zal zijn.
- **Bewaar uw energie** voor wat echt de moeite loont. Maak een lijst op van al uw dagelijkse activiteiten in volgorde van belangrijkheid; maak een onderscheid tussen wat onmisbaar is (of voor u echt belangrijk is) en wat niet. Begin bovenaan de lijst, als iets onderaan de lijst niet kan gebeuren dan is dat geen probleem.
- Voorzie verschillende **korte rustperiodes** tijdens de dag, zonder te overdrijven. Sta niet versteld als u 's nachts slecht slaapt na een lange siësta overdag. Door teveel te rusten, benadrukt u soms de vermoeidheid. Lichte lichamelijke activiteit (een korte wandeling bijvoorbeeld) kan zelfs voor nieuwe energie zorgen.
- Blijf zo **evenwichtig** mogelijk **eten**. Eet voldoende, zodat uw lichaam de nodige "brandstof" krijgt. Neem contact op met een gespecialiseerde diëtist(e), als u moeilijkheden ondervindt om te eten. Aan de voornaamste oncologische centra zijn altijd diëtisten verbonden.