



6.1.6 NL  
CDN Communication 09.4.127-3

- **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 (wassen, huishoudelijk werk, ...). 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 bent door u bezig te houden: ga weer deeltijds werken, bezoek vrienden, luister naar muziek, ontspan u, ...

## Prat 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!

## Met wie kan ik erover praten?

Zoekt u hulp of andere informatie?  
Heeft u er behoefte aan om uw hart eens te luchten?  
Zoekt u informatie over een type kanker of de behandelmogelijkheden?  
Wilt u weten hoe u op een dienst van Stichting tegen Kanker beroep kunt doen?

Bel dan gratis en anoniem naar de Kankerfoon. Professionele hulpverleners (artsen, verpleegkundigen) nemen er de tijd voor iedereen die met kanker geconfronteerd wordt.

**Stichting tegen Kanker  
luistert naar u.**



**Kankerfoon**  
**0800 15 802**  
Stichting tegen Kanker ©

**Iedere werkdag van  
9u tot 13u, op maandag van 9u tot 19u.**

Leuvensesteenweg 479  
1030 Brussel  
tel. + 32 2 733 68 68  
info@kanker.be  
www.kanker.be



V.L.; Luc Van Haute - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel • Stichting van openbaar nut • 0873.268.432 • D1226 • PI 06.09 - P&R 12.04

# Kanker en hevige vermoeidheid

Kanker en hevige vermoeidheid





## Waarover gaat het?

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

Dat gevoel van uitputting brengt de eenvoudigste dagelijkse activiteiten in het gedrang (zich wassen, eten klaarmaken, ...). Zelfs praten, zich concentreren, lezen, enzovoort kunnen moeilijk worden.

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

## Waar komt ze vandaan?

Er zijn meestal verschillende oorzaken:

- 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 verzorging is mogelijk?

Alles hangt af van de oorzaken. De situatie kan dus erg verschillen van persoon tot persoon, net als de mogelijke oplossingen.

Het is geval per geval, na een globale evaluatie van de situatie, dat een specifiek antwoord te geven is. Zo zullen artsen na analyse de medicatie van de patiënt waar nodig aanpassen.

Dieettips of psychologische hulp zijn soms heel nuttig. De patiënt kan ook zelf ingrijpen door zijn energie en zijn rustperiodes beter te beheren.

## Hoe lang kan de vermoeidheid aanhouden?

Weer 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 cumulatief 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 de soort 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 reageren op 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, ...). Vaak willen uw naasten graag weten hoe ze zich nuttig kunnen maken.
- Neem contact op met **hulpdiensten** (thuisverzorging, thuismaaltijden, familiehelp, ...) vóór u compleet uitgeput raakt.
- **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. Jammer voor wat niet aan de beurt komt...
- Voorzie verschillende **korte rustperiodes** overdag, zonder te overdrijven. Sta niet versted als u 's nachts slecht slaapt na een lange siësta overdag. Door teveel te rusten, benadrukt u soms de vermoeidheid. Lichte fysieke 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 eetstoornissen hebt. Aan de voorname oncologische centra zijn altijd diëtisten verbonden.