Vermoeidheid

Beste patiënt

Vermoeidheid is de meest voorkomende nevenwerking van de behandeling van kanker. Deze vermoeidheid verschilt van de gewone dagelijkse vermoeidheid. Het is meer een lusteloosheid die niet samenhangt met activiteiten en rusten of slapen helpt niet altijd.
De vermoeidheid kan veroorzaakt zijn door de ziekte, door bloedarmoede of door de behandeling (operatie, bestraling, chemotherapie). Bijna iedereen heeft er last van.

Namens de artsen en hun team

Wanneer treedt vermoeidheid op?

- Vermoeidheid kan al optreden tijdens de eerste week van de behandeling en kan nadien verder toenemen . Na het stopzetten van de behandeling zullen de klachten traag verminderen. Het is niet abnormaal dat u nog last hebt van vermoeidheid enkele maanden na het stopzetten van de therapie.

- Patiënten die cytostatica krijgen, zijn soms prikkelbaarder, voelen zich moedeloos of neerslachtig en door de omgeving uitgesloten. Het kan zijn dat uw omgeving er moeite mee heeft uw vermoeidheid te aanvaarden omdat u er uiterlijk goed blijft uitzien. Het is belangrijk dat familie en kennissen weten dat u door uw behandeling soms moeilijke periodes doormaakt. Het bepaalt sterk uw leven privé en sociaal.

- Er bestaat geen specifieke medicatie tegen vermoeidheid. Door erover te spreken met uw arts en/of verpleegkundige, kunnen er mogelijke oorzaken opgespoord worden die deze vermoeidheid mee in de hand werken, zoals bepaalde medicatie.
Wel kan uw arts bij bloedarmoede eventueel medicatie zoals ijzer of erytropoïetine (EPO) voorschrijven, of u zo nodig bloed toedienen.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 08/10/2015 0520 1134-NL

Wat kunt u doen?

1. **De vermoeidheid is niet te verwaarlozen.**
Aanvaard dat u minder kan doen dan u eigenlijk zou willen. Las meerdere rustpauzes in per dag en zorg voor een rustig en regelmatig dagritme. Plan vandaag uw activiteiten en taken voor morgen en doe geen onnodige inspanningen. Door een goede planning van uw activiteiten gaat u bewuster en zuiniger omspringen met uw energie.

2. Rust veel en goed, zonder te overdrijven
Te veel bedrust kan ook weer vermoeidheid veroorzaken. Middagdutjes hoeven niet lang te zijn, en in een comfortabele leunstoel rusten is beter dan in bed om zo de waak-slaap cyclus niet te verstoren. Slaap niet te veel overdag zodat u nog een goede nachtrust behoudt.

3. Probeer geregeld wat te bewegen zolang uw ziekte dit toelaat
Lichte fysieke activiteit (bv. wandelen) verlicht vaak de vermoeidheid. U zal er zich mentaal beter door voelen. Beweging zorgt ook voor een betere circulatie van het bloed en houdt de spieren soepel.

4. U hebt iedere dag slechts een beperkte hoeveelheid energie.
Die energie moet u verdelen om de dingen te doen die u graag doet. Als die energie op is, zult u voelen dat u moe wordt. Pas daarom uw activiteiten aan zodat u er minder energie voor nodig hebt (bv. ochtendtoilet terwijl u op een stoel zit, strijken al zittend, eenvoudige maaltijden bereiden). Vraag hulp aan familie, vrienden of instanties voor de moeilijke of lastige taken. De sociaal werker kan u hierbij zeker helpen.

5. Indien u dit wil, kunt u gerust doorgaan met werken of met uw hobby's.
Maak dit zeker bespreekbaar met uw arts.

6. Zorg voor voldoende ontspanning
Muziek, film, kunst, relaxatieoefeningen...

7. Meer tips op de website: www.vermoeidheid.be
- Er bestaat een programma voor revalidatie van (ex-) kankerpatiënten: oncorevalidatie. Deze oncorevalidatie probeert d.m.v. intensieve en medisch begeleide fysieke training, gekoppeld aan verandering van levensstijl, een oplossing te bieden voor het belangrijk probleem van voortdurende vermoeidheid na een behandeling voor kanker. Verder in deze informatiegids vindt u meer uitleg over Reactief.

- Er gaan geregeld informatiesessies door over vermoeidheid georganiseerd door de Vlaamse Liga tegen Kanker. Er wordt vooral praktische informatie gegeven.

U kunt tijdens maar ook na uw behandeling aan zo'n sessie deelnemen. U kan er ervaringen uitwisselen met andere (ex-) kankerpatiënten, hoe zij met hun vermoeidheid omgaan en wat hen daarin heeft kunnen helpen. Zo blijft het misschien mogelijk bepaalde activiteiten verder te zetten. Concrete informatie over deze sessies vraagt u best aan een verpleegkundige of sociaal werker.

Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.
Zie contactinfo vooraan in uw mapje.

Bron: info dienst medische oncologie, 25 september 2017