

Vermoeidheid bij kanker: informatie, adviezen en tips

Informatie, adviezen en tips over vermoeidheid bij kanker voor patiënten die kanker hebben (gehad).

Algemene informatie

Veel mensen die kanker hebben (gehad), hebben last van vermoeidheid. Vermoeidheid bij kanker is een **aanhoudend gevoel van uitputting** veroorzaakt door kanker of de behandeling ervan, dat het **dagelijks leven beïnvloedt**. Wanneer de vermoeidheid optreedt en hoe dit wordt ervaren kan voor iedereen verschillend zijn.

Deze vermoeidheid kan zich uiten in **lichamelijke** vermoeidheid en/of **mentale** vermoeidheid. Hieronder staan een paar voorbeelden van beide soorten vermoeidheid.


✓ **Lichamelijke vermoeidheid**

- U voelt zich lichamelijk tot weinig in staat .
- U voelt dat u in een slechte conditie bent.
- U bent snel moe bij lichamelijke inspanning.

✓ **Mentale vermoeidheid**

- U hebt moeite om u te concentreren.
- U heb moeite hebben met een drukke omgeving.
- U hebt problemen met het met onthouden.
- Gebrek hebben aan initiatief.
- U bent snel geïrriteerd .
- U kunt niet goed uit je woorden komen.
- U hebt minder interesse in uw omgeving.

Stel prioriteiten: wat moet ik en wat wil ik vandaag?

 *Durf nee te zeggen*

Waarvoor ontstaat deze vermoeidheid en wat houdt het in stand?

De vermoeidheidsklachten bij kanker komen vaak **door de kanker zelf** of **de behandeling** ervan. Deze vermoeidheidsklachten verminderen meestal geleidelijk na het stoppen van de behandeling, maar kunnen nog **een tijd aanhouden**.

Als de vermoeidheidsklachten langer dan zes maanden na de behandeling aanhouden, spreekt men van **chronische vermoeidheid**. Bij 20-40 % van de kankerpatiënten is er sprake van chronische vermoeidheid.

Er zijn factoren die de vermoeidheid in stand kunnen houden na de behandeling. Voorbeelden van deze factoren zijn: *niet helpende gedachten, een sombere stemming, geen goede balans in activiteiten, een verstoord slaap-waakritme*. Ook *mensen in uw omgeving* kunnen invloed hebben op uw vermoeidheid: zo kunnen goed bedoelde adviezen averechts werken.

Voorbeeld van niet helpende gedachte

“De vermoeidheid moet nu toch wel over zijn

Vermoeidheid verminderen: hoe pak ik dat aan?

Herstellen van kanker vraagt om **tijd** en **aanpassing**. In het algemeen is het zo dat een langere behandelperiode ook vraagt om een langere herstelperiode. Gun uzelf de tijd hiervoor. U moet weer **conditie opbouwen** én u moet **verwerken** wat er allemaal gebeurd is.

Te veel van uzelf vergen zoals altijd optimistisch zijn, sterk zijn voor je omgeving, “de vermoeidheid moet nu toch wel over zijn”, zijn voorbeelden van niet helpende gedachten. Verg niet te veel van uzelf en ben mild voor uzelf.

Daarbij lijkt het te helpen wanneer u **anders** gaat **denken** over vermoeidheid:

- Schenk minder aandacht aan de vermoeidheid.
- Heb meer vertrouwen in uzelf en dat u de vermoeidheid zelf kunt beïnvloeden.
- Schat uw eigen activiteiten positiever in: kijk naar wat u **wél** kunt en niet naar wat u **niet** kunt.

Hieronder volgen een aantal specifieke **adviezen en tips die kunnen helpen bij het omgaan en het verminderen van de vermoeidheid**.

Adviezen en tips

✓ Slaap- en waakritme

Een oorzaak van verminderde energie kan een verstoord slaap-waakritme zijn. Bijvoorbeeld laat opstaan als u 's nachts niet geslapen heeft, overdag gaan slapen of veel piekeren in de nachten. Onderstaande adviezen kunnen helpen om een regelmatig slaappatroon te ontwikkelen.

- Houd **regelmatige** bedtijden aan, vooral de tijd van opstaan is belangrijk.
- Blijf maximaal acht uur in bed.
- Gebruik het bed alleen om in te **slapen** of voor **intimiteit**.
- Lezen en tv kijken in bed maximaal 30 minuten (geen blauw licht).
- **Ontspan** voor het slapen gaan. Dit kan bijvoorbeeld door te lezen, douchen of ontspanningsoefeningen.
- Draai de wekker om.
- **Vermijd cafeïne** (koffie, thee, chocolade, cola) in de avonden, gebruik alcohol niet als slaapmutsje.
- Gebruik zo **weinig** mogelijk **slaapmedicatie**.
- Als u langere tijd niet kunt slapen: sta dan op en ga **iets anders doen**, totdat u weer moe bent.

- **Voorkom piekeren** zoveel mogelijk:
 - neem tijd voor piekermomenten overdag
 - leg een notitieblok op uw nachtkastje om dingen van u af te schrijven
- Wanneer **middagdutjes** niet meer noodzakelijk zijn voor uw herstel, bouw deze dan geleidelijk af door een wekker te zetten, en daarna stoppen.

✓ **Activiteitenregulatie**

Vermoeidheid kan in stand gehouden worden doordat u meer inspanning levert op een dag dan u op dit moment aankunt, waardoor u uzelf overbelast. Of omdat u juist weinig activiteiten doet op een dag, waardoor u weinig conditie opbouwt. Het is zoeken naar een **goede balans in activiteiten** die u doet op een dag en hoe u deze verdeelt over de dag/week. De volgende tips kunnen u daarbij helpen.

- Houd uw vermoeidheidsklachten bij, bijvoorbeeld in een **dagboek**. Een dagboek bijhouden geeft inzicht wanneer vermoeidheid optreedt; of het elke dag hetzelfde is of het verschilt gedurende de dag of verschilt per activiteit. Dit moet u wel voor langere tijd doen want het is niet altijd zo dat vermoeidheid gerelateerd is aan een activiteit. Houd bij welke activiteiten inspannend zijn zoals een wat zwaardere lichamelijke activiteit of een activiteit waarbij veel prikkels in de omgeving zijn.
- Maak 's morgens een **plan voor de dag**.
- Stel daarbij **prioriteiten**: wat moet ik en wat wil ik vandaag? Durf nee te zeggen.
- **Wissel** inspannende en ontspannende activiteiten **af**.
- Wissel fysieke (**DOE**) en mentale (**DENK**) activiteiten af.
- Verdeel **rustmomenten** over de dag/week.
- Plan gerust **inspannende** activiteiten maar houd er rekening mee dat u daarna moet **bijtanken**.
- **Pauzeer op tijd** tijdens een activiteit; niet doorgaan totdat u niet meer kunt. U kunt beter tijdig een pauze pakken zodat u uw zelf weer kunt opladen om verder te gaan.
- Plan weer eens een **sociale activiteit**, dit kan u ook nieuwe energie geven.
- **Beweeg** voldoende:
 - Doe **elke dag** een lichamelijke activiteit; bijvoorbeeld wandelen of fietsen.
 - Begin op een **niveau dat u goed aankunt** en bouw dit elke dag met bijvoorbeeld een minuut op.

✓ **Cognitieve/mentale vermoeidheid**

Naast de lichamelijke vermoeidheid ervaren veel mensen na kanker **moeite met concentreren, onthouden** en hebben ze meer last van **prikkelbaarheid**. Vaak zijn deze klachten van tijdelijke aard. Door extra geheugensteuntjes te gebruiken, hebt u hopelijk minder hinder in het dagelijks leven:

- **Accepteer** dat uw geheugen tijdelijk minder snel is
- Gebruik **geheugensteuntjes** (bijvoorbeeld agenda, lijstjes, memoblok)
- Geef voorwerpen steeds **dezelfde plek**
- Bij overprikkeling: neem een **korte time out** in een rustige, prikkelarme, omgeving
- Houd rekening met **planning** van activiteiten (bijvoorbeeld rust rondom een inspannende activiteit)

✓ **Communiceren met de omgeving**

• Communiseren met de omgeving

De omgeving **begrijpt niet altijd** dat de vermoeidheid langer kan aanhouden na de behandeling, of geven allerlei adviezen om de vermoeidheidsklachten met een trucje op te lossen. Het kan **veel energie kosten** om je telkens te moeten verantwoorden hierover.

- Leg de ander uit dat de vermoeidheid ook na de behandeling nog een langere tijd aan kan houden. Probeer je vervolgens **niet voor elke situatie** te **verantwoorden** of te verontschuldigen.
- Maak onderscheid in belangrijke en minder belangrijke zaken en mensen: bedenk **welke onderdelen van uw leven echt belangrijk** voor u zijn.
- **Vraag hulp** en ga er niet vanuit dat de ander u aanvoelt.
- **Deel uw zorgen**, houd u niet groot.
- Steek geen energie in dingen die minder belangrijk zijn. **Durf “nee” te zeggen.**

Tip: ontspan voor het slapen gaan

“ Dit kan bijvoorbeeld door te lezen, douchen of door ontspanningsoefeningen te doen

Meer informatie

- De app ‘Untire’, verkrijgbaar via App-store van I-phone en Android. Deze app helpt mensen om zelf hun energieniveau in kaart te brengen en op te bouwen. In de app vindt u veel praktische tips, stap-voor-stap opbouwschema’s en een online community:
<https://untire.me/nl/meer-energie-bij-kanker/>
- KWF Kankerbestrijding heeft een brochure uitgegeven over vermoeidheid na kanker. De brochure is bedoeld voor mensen die na hun behandeling te maken krijgen met een onverklaarbare en/of langdurige vermoeidheid. U kunt de brochure ook aan mensen in uw omgeving laten lezen:
<https://www.kanker.nl/artikelen/brochure-vermoeidheid-na-kanker>
- Meer informatie over "fitter bij kanker" vindt u hier: <https://fitterbijziekte.nl/kanker/>



Contact

Wanneer u zich zorgen maakt over uw vermoeidheid, dan kunt u een gesprek met uw huisarts of het team psychosociale zorg aanvragen.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u mailen naar poli.oncologie@mumc.nl.

U kunt ook telefonisch contact opnemen met de Polikliniek Oncologie:

043-387 64 00

Laatst bijgewerkt op 12 januari 2022