



Patiënteninformatie

Vermoeidheid bij kanker

Inhoud

Inleiding	4
Informatie over het ziektebeeld vermoeidheid bij kanker	4
Tips en adviezen	5
Wanneer uw arts raadplegen?	6
Informatiesessies	6
Tot slot	6
Wie contacteren bij vragen / problemen?	6
Persoonlijke notities / vragen	7

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over vermoeidheid bij kanker en hoe dit kan behandeld worden. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en verpleegkundigen zullen u graag meer uitleg geven.

Informatie over het ziektebeeld vermoeidheid bij kanker

Door uw ziekte en uw behandeling is het mogelijk dat u minder energie heeft voor uw dagelijkse activiteiten of dat u een ongewoon vermoeid gevoel kan ervaren dat niet zomaar door slapen of rusten verdwijnt.

De vermoeidheid kan zelfs optreden als u niets doet. Moeite hebben met lopen, praten, concentratie kunnen tekenen van vermoeidheid zijn. U kunt het gevoel hebben dat u zichzelf niet meer bent.

Vaak betekent deze vermoeidheid ook een emotionele belasting en kan het invloed hebben op uw sociale contacten.

Het is niet altijd duidelijk waar de vermoeidheid juist vandaan komt. Als de vermoeidheid optreedt tijdens uw chemotherapie of radiotherapie is er een duidelijk verband. De behandelingen zijn zeer ingrijpend op uw lichaam en tasten vaak ook gezonde cellen aan die veel energie nodig hebben om te herstellen. Ook een operatie kan extreme vermoeidheid veroorzaken. Bloedarmoede, koorts of pijn kan een belangrijke oorzaak van vermoeidheid zijn. De tumor kan stoffen uitscheiden die vermoeidheid veroorzaken. Minder eten door gebrek aan eetlust zorgt voor een tekort aan brandstof en kan daardoor een oorzaak zijn. Tenslotte kunnen ook uw emoties als verdriet, angst, en pijn de vermoeidheid erger maken.

Er is echter veel mogelijk om de vermoeidheid meer dragelijk te maken.

Tips en adviezen

Probeer meer inzicht te krijgen in uw vermoeidheid aan de hand van onderstaande vragen, zodat het makkelijker wordt om uw vermoeidheid te bespreken met uw arts, verpleegkundige, uw partner of kinderen:

- Wanneer is die vermoeidheid begonnen?
- Wat maakt mij het meest vermoeid?
- Hoe lang duurt de vermoeidheid?
- Hoe ervaar ik die vermoeidheid?
- Welke invloed heeft de vermoeidheid op mijn dagelijks leven?
- Wat doe ik tegen die vermoeidheid?
- Helpt het wat ik doe?

Verzet u niet tegen vermoeidheid en wees spaarzaam met uw energie. Bepaal zelf waar u uw tijd en energie aan wilt besteden. Vraag eventueel hulp aan familie of vrienden.

Plan vandaag uw activiteiten en taken voor morgen. Geef prioriteiten en doe geen onnodige inspanningen. Spreid de activiteiten die wat meer inspanning vragen.

Probeer voldoende actief te blijven. U zult zich daardoor zowel lichamelijk als mentaal beter voelen. Regelmatig lichte oefeningen zijn beter dan erg belastende activiteiten. U kunt actief blijven in het huishouden of u kunt lichte activiteiten beoefenen zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Vermijd zeker op eigen initiatief een fitnessprogramma. Bespreek dit vooraf met uw arts of verpleegkundige.

Houd uw geest bezig en zoek voldoende afleiding en ontspanning.

Blijf zeker uw hobby's en sociale contacten onderhouden.

Eenvoudige oplossingen kunnen u helpen in het huishouden. Vraag de "Praktische gids tegen vermoeidheid". (zie ook de website: www.vermoeidheid.be)

Probeer een evenwicht te vinden tussen (lichte) activiteit en rust.

Voorzie indien nodig rustperiodes tijdens de dag. Korte rustpauzes van ongeveer 20 minuten zijn ideaal, maar een rustpauze in de late namiddag of vooravond kan uw nachtrust verstoren.

Wanneer uw arts raadplegen?

- Extreme vermoeidheid die uw gewone dagdagelijkse activiteiten verhinderen.
- Ernstige slaapstoornissen.
- Vermoeidheid met kortademigheid, duizeligheid en hartkloppingen

Informatiesessies

Er worden in het ziekenhuis infosessies georganiseerd die u kunnen helpen om om te gaan met vermoeidheid. U kunt tijdens, maar ook na uw behandeling aan zo'n sessie deelnemen. U kunt 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. Vraag uw verpleegkundige wanneer deze infosessies in het ziekenhuis georganiseerd worden.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts of verpleegkundigen. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft geboden over het ziektebeeld vermoeidheid bij kanker.

Wie contacteren bij vragen / problemen?

AZ Turnhout
Centrum voor oncologie
Campus Sint – Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
Gelijkvloers

Oncologisch dagziekenhuis 014 40 60 01

Oncologie hospitalisatie 014 40 65 00

Vraag de "Praktische gids tegen vermoeidheid"

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11