



Vermoeidheid tijdens en na kanker.

Omschrijving

Vermoeidheid is een van de meest gemelde klachten van kanker en van een kankerbehandeling. Het wordt ervaren als een extreme vermoeidheid en uitputting van het lichaam en/of de geest.

Het is niet een vermoeidheid die toeslaat bij activiteit of inspanning. Het is een gevoel van moeheid die plots, overweldigend en van lange duur kan zijn. Ze vermindert niet door te rusten en kan tot maanden na de behandeling aanwezig zijn. Het is het dalen van de capaciteit om geestelijke of lichamelijke arbeid te verrichten.

Vermoeidheid ten gevolge van kanker kan verschillende redenen hebben. Het is dan ook belangrijk dit te melden aan uw arts om onderliggende oorzaken te kunnen opsporen en waar nodig te behandelen.

De mate van vermoeidheid kan wisselend zijn naargelang de soort behandeling, de toegepaste medicatiedosis en de duur van de behandeling. Het kan ook erg verschillend zijn van persoon tot persoon.

Symptomen

- Gebrek hebben aan energie en interesse;
- Meer slapen dan normaal;
- Niet uitgerust geraken, zelfs na slapen;
- Geen zin hebben of niet in staat zijn om uw normale activiteiten uit te voeren;
- Moeilijk helder kunnen denken en concentratieproblemen hebben;
- Problemen hebben met informatieverwerking;
- Geen aandacht meer hebben voor uw uiterlijk;
- Kortademigheid, een te snelle hartslag.

Aanbevelingen om uw energiepeil te optimaliseren

- Spaar uw energie;
- Plan uw dag op voorhand zodat u geen energie verspilt;
- Zorg voor voldoende nachtrust;
- Zoek een evenwicht tussen rust en activiteit;
- Verkies korte rustpauzes boven één lange;
- Probeer lichaamsbeweging te hebben ook al zijn het korte momenten;
- Vraag hulp bij huishoudelijke taken;
- Zorg voor een evenwichtige en energierijke voeding;

- Houd ingevroren of kant- en klare maaltijden beschikbaar;
- Drink voldoende;
- Neem iemand mee om boodschappen te doen;
- Zorg indien nodig voor aangepaste hulpmiddelen; een rolstoel, een bed op de benedenverdieping, een toiletstoel, ...
- Zorg voor voldoende ontspanning zoals lezen, muziek beluisteren, ...
- Probeer positief te denken;
- Gebruik uw energie voor wat u belangrijk vindt.

Indien u niet tot rust kan komen, kunnen verschillende ontspanningstechnieken een hulpmiddel zijn om de vermoeidheid te doorbreken.

Raadpleeg uw huisarts of specialist

Indien de klachten blijven bestaan, kan uw arts u verder helpen, aarzel dus niet om deze te contacteren.

Oncologische revalidatie, gegeven door een multidisciplinair team binnen het ziekenhuis, kan u helpen om uw conditie te verhogen.



Contactgegevens

Dag 11 Dagziekenhuis onco en interne

Tel. 09 310 18 09

ZE 23 Ademhaling en oncologie

Tel. 09 310 18 23

Vermoeidheid
Nevenwerkingen
chemotherapie

Contactinfo

vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

