

Waarover gaat het?

Veel mensen ervaren concentratieproblemen en geheugenproblemen **tijdens en na** de behandeling van kanker. Onderzoeken over dit fenomeen wijzen erop dat meer dan de helft van de mensen hiervan last ondervinden.

Concentratie- en geheugenproblemen kunnen voorkomen in alle fasen van het ziekteproces en kunnen **verschillende uitingsvormen** hebben. Bij de diagnose kunnen emoties zo hevig worden dat de mensen zich moeilijker kunnen concentreren en zich vergeetachtig voelen. Deze klachten zijn normaal in een zware emotionele periode en zijn meestal van voorbijgaande aard. Bij sommige mensen verschijnen de klachten pas tijdens of na de behandeling en kunnen ze lang duren.

De laatste jaren wordt er veel onderzoek gedaan naar de **oorzaken** van geheugen- en concentratieproblemen bij kanker. De bevindingen tot nu toe zijn niet eenduidig en veel wijst erop dat er meerdere mogelijke oorzaken zijn.

Vermoeidheid tijdens en na de behandelingen speelt hierin een zeer grote rol. Wanneer de vermoeidheid afneemt, verdwijnen meestal ook de klachten, zij het geleidelijk aan.

Algemene tips en adviezen

- Probeer te accepteren dat er problemen zijn. Ongeduldig of nerveus reageren kan er namelijk voor zorgen dat de problemen toenemen.
- Organiseer activiteiten zo dat je ze rustig kan uitvoeren zonder afleiding, met voldoende tijd.
- Bereid opdrachten voor en deel taken in kleine deeltaakjes.
- Zorg voor orde en regelmaat.
- Doe één taak, en geen twee of drie taken tegelijk.
- Om beter te onthouden, gebruik je een agenda, dagboek, lijstjes...
- Neem regelmatig rust.
- Neem voldoende pauzes bij het uitvoeren van complexe of langdurige taken.

Ondersteuning bij hardnekkige klachten

Het is mogelijk dat deze adviezen en tips om beter om te gaan met uw concentratie- en geheugenproblemen niet voldoende zijn.

Mocht u meer hulp nodig hebben, dan kan u steeds terecht bij de psychologen van het **Oncologisch Support Team**. Zij zullen u graag verder helpen met adviezen aangepast aan uw specifieke noden.



Contactgegevens

Dag 11 Dagziekenhuis onco en interne

Tel. 09 310 18 09

ZE 23 Ademhaling en oncologie

Tel. 09 310 18 23

Klinisch psychologen Oncologisch Support Team

Mevr. Mulier Sabine

Tel. 09 310 10 75

Sabine.mulier@azalma.be

Mevr. Vanhee Karen

Tel. 09 310 10 73

Karen.vanhee@azalma.be

Geheugen- en
concentratieproblemen
Nevenwerkingen
van uw behandeling

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

