



Als je kanker hebt
of hebt gehad, kun je
moe zijn zonder dat
daar een aanwijsbare
reden voor is.

Themaboekje

MOEHEID BIJ OF NA KANKER



Door de ziekte kanker, maar ook door de behandeling tegen kanker, kun je snel vermoeid raken. Accepteer die vermoeidheid en de beperkingen die dat met zich meebrengt. Als je je ertegen verzet kost dat alleen maar extra energie.

Vermoeidheid

Moeheid is de meest gemelde en hinderlijke klacht die mensen ervaren met bloedkanker of lymfklierkanker. Het heeft een grote invloed op je leven van alledag, je werk en zelfs op je sociale contacten. Zelfs jaren na je behandeling kun je nog last hebben van die moeheid.

Na een drukke dag is het normaal dat je moe bent. Je bent moe, maar voldaan. Lekker naar bed, slapen en morgen weer fit wakker. Als je kanker hebt of hebt gehad, kun je moe zijn zonder dat daar een aanwijsbare reden voor is. Je bent uitgeput van niets. Of je bent tot 'niets' in staat. Vaak overvalt de vermoeidheid je, zonder waarschuwing vooraf. Of je kunt nog lang moe zijn van een intensieve gebeurtenis, het lijkt wel alsof je niet herstelt.

HOE WORD JE MINDER MOE?

Het blijkt dat te veel rust nemen als je moe bent niet goed helpt tegen de vermoeidheid. Een lastige boodschap, want je moet jezelf niet uitputten en het is juist gezond om je grenzen te bewaken. Toch blijkt dat bewegen en je conditie proberen te verbeteren je op lange termijn minder moe maakt. Hoe actiever je bent en blijft na de diagnose, hoe beter je weerstand wordt tegen die intense moeheid. De balans zoeken tussen inspanning en rusten, is heel persoonlijk. Een revalidatieprogramma, dat soms door zorgverzekeraars wordt vergoed via de aanvullende verzekering, kan je hierbij helpen.

Ruim twee derde van de mensen die bloed- en/of lymfeklierkanker heeft of heeft gehad, kampt met vermoeidheid. De ervaring is dat het anders voelt dan een normale vermoeidheid. Deze vorm van vermoeidheid kan je overvallen. Binnen een paar minuten kan het 'gebeurd' zijn. Je bent op. Alsof de energie in één keer wegvloeit.

Heel erg moe tijdens de behandeling

Tijdens de behandeling tegen kanker is moeheid een veelvoorkomende klacht. Die vermoeidheid heeft allerlei redenen. Ten eerste slaap je vaak minder goed door stress en zorgen. Je rust dus 's nachts minder goed uit. Bij veel soorten kankers heb je bovendien veel last van ontstekingen in je lichaam. Allemaal redenen die ervoor zorgen dat je moe bent.

Natuurlijk vreet ook een behandeling veel energie. Zo breekt chemotherapie de kwaadaardige cellen af, maar ook de gezonde cellen. Door de chemotherapie heb je je minder rode bloedcellen in je lichaam. Dit kan leiden tot bloedarmoede en dat leidt weer tot vermoeidheid.

In het eerste jaar van de behandeling blijft die intense moeheid bij veel mensen constant aanwezig. Niet alleen de behandelingen kosten je energie, maar ook de combinatie van ziek zijn en je gewone leven laten doordraaien is uitputtend.

Kom je na je behandeling in een periode van herstel en revalidatie, dan kost dát je weer veel energie die kan zorgen voor een nieuwe vermoeidheid. Bepaal in elke fase van je ziekte de grenzen voor je energie. Vertel ook je omgeving wat die grenzen zijn zodat ze rekening met je kunnen houden.

Bewegen en sporten ondanks dat je moe bent

Ziek zijn, moe zijn en toch bewegen... Het lijkt een onmogelijke combinatie. Toch is bewegen en zelfs proberen te sporten belangrijk als blijkt dat je kanker hebt. Rust als 'therapie' bij moeheid wordt zelfs afgeraden. Beweging voorkomt juist dat de moeheid erger wordt, omdat je conditie en spierweefsel op peil blijft en je beter slaapt.

Chronisch vermoeid

Ook maanden of zelfs jaren na de behandeling, zelfs als de vooruitzichten goed zijn, blijven veel mensen last houden van langdurige vermoeidheid. Deze vermoeidheid wordt chronische vermoeidheid genoemd.

Soms steekt die chronische vermoeidheid pas na lange tijd de kop op. Het kan te maken hebben met je leeftijd, je conditie (ook voordat je kanker kreeg) en eventuele complicaties van de behandeling.

De vermoeidheid die ontstaat is voor een deel afhankelijk van de soort kanker die je hebt gehad, je leeftijd en hoe fit je was voor de behandeling. Ook de duur van de behandeling speelt een rol. Heb je een lange en intensieve behandeling gehad, dan is de kans groter dat je last krijgt van blijvende vermoeidheid.

De soort behandeling speelt geen rol. Het maakt niet uit of je bent bestraald, chemo- of immuuntherapie hebt gehad of een combinatie van beiden.

EFFECT OP JE LEVEN

Ernstige vermoeidheid beïnvloedt je sociale leven, je werk en zelfs de relatie met je partner. Praat hierover met de mensen in je omgeving. Probeer te ontdekken wanneer je wel vaak energie hebt, zodat je kunt afspreken met vrienden of het best kunt werken.

Vechten of accepteren?

De vermoeidheid en de beperkingen van die moeheid accepteren is belangrijk. Als je je ertegen verzet kost dat alleen maar extra energie. Zorg liever voor een regelmatig slaapritme. En verdeel je activiteiten slim over de dag en over de week. Neem een paar keer per dag rust. En blijf de baas over je eigen tijd: laat die niet door anderen bepalen.

Blijvend moe, hoe komt dat?

Dat je ontzettend moe was toen je ziek was en werd behandeld, kunnen de meeste mensen wel accepteren. Maar dat je moe blijft, zelfs jaren na een behandeling, is lastiger te incasseren. Omgaan met deze chronische vermoeidheid is lastig. Het is niet te voorstellen en ook lastiger te incasseren.

WAT ZORGT ERVOOR DAT JE JE ZO MOE VOELT ALS JE KANKER HEBT (GEHAD)?

Verwerken dat je kanker hebt

Kanker hebben, is ingrijpend. Tijdens de behandeling word je geleefd; je gaat van afspraak naar afspraak. Pas wanneer de behandelingen achter de rug zijn, begin je met verwerken van wat je is overkomen. Je merkt dan pas wat de ziekte met je heeft gedaan. Ook kan het zijn dat je nu pas tijd krijgt om verdrietig of boos te zijn. Emoties die je erg kunnen uitputten!

Angst dat de kanker terugkomt

Soms ben je bang dat de kanker terugkomt. Vooral wanneer je weer op controle moet, kunnen die zorgen en stress de kop opsteken. Dat piekeren vreet energie.

Te veel doen

Tijdens de behandeling krijg je vaak veel aandacht en hulp. Als de behandeling achter de rug is, gaat voor andere mensen het gewone leven weer verder. En je omgeving denkt al snel dat ook jij weer de oude bent; er komen weer meer taken op je neer die je misschien nog niet aan kunt.

Verstoord slaap-waakritme

Als je moe bent blijf je 's ochtends langer in bed liggen of ga je overdag een keer extra rusten. Je bent ook geneigd minder naar buiten te gaan of je sportafspraak af te zeggen. Je verstoort je gezonde prikkels om moe te worden. Daardoor is het soms lastig om 's nachts weer de slaap te vatten. Je slaap-waakritme raakt verstoord en dat versterkt je vermoeidheid.

Je leeft met te veel pieken en dalen

Veel mensen die kanker hebben, of hebben gehad, leven met een sterk wisselend patroon van activiteiten. Als het goed gaat, doen ze heel veel. Maar eenmaal moe, stoppen ze met alle activiteiten. Er zitten vaak grote pieken en dalen in je activiteitenpatroon. Dat geeft vaak meer vermoeidheid dan wanneer de activiteiten evenwichtig over de dag of week verspreid zijn. Probeer die pieken en dalen te voorkomen.

NIET ACTIEF ZIJN

Je moet als (ex-)kankerpatiënt je grenzen bewaken, maar ook je conditie onderhouden. Wie amper lichamelijk actief is of erg veel gaat slapen of rusten, houdt de vermoeidheid in stand omdat de conditie snel verslechtert. Beweging is dus een belangrijk medicijn.

Hoe mensen met moeheid omgaan, verschilt per persoon. De een neemt elke dag op hetzelfde moment rust om binnen zijn of haar grenzen te blijven. De ander zoekt bewust grenzen op en incasseert een mogelijke terugval de dag erna. Zoek daarin je eigen balans en probeer je niet te laten opjagen door de ervaringen van andere mensen.

Doen tegen chronische moeheid

- **Maak keuzes**

Als je niet meer zoveel energie hebt als voor je ziekte, moet je je energie gaan verdelen. Kom op voor jezelf. Vermoeidheid zie je niet aan de buitenkant, dus hebben mensen niet altijd begrip voor je situatie. Leg uit wat er aan de hand is, maar besteed er niet te veel energie aan. Want dat vreet juist weer energie...

- **Ga meer bewegen**

Het is belangrijk om je conditie te verbeteren. Je zult daardoor beter slapen en minder piekeren. Streef ernaar elke dag een uur aan lichaamsbeweging of sport te doen. Bouw het altijd rustig op, begin met wandelen of fietsen. Hoe beter je conditie, hoe minder snel je moe wordt en hoe sneller je herstelt.

- **Plan je activiteiten**

Probeer je werk en huishouden weer op te pakken, en besteed aandacht aan je sociale contacten. Wissel lichamelijke en geestelijke activiteiten af en plan niet te veel op een dag. Creëer voldoende rustpunten.

- **Bescherm jezelf**

Zet op vaste tijden de deurbel af en telefoon op stil. Zorg voor een regelmatig slaap-waakritme.

- **Leer je vermoeidheid (her)kennen**

Om beter voorbereid te zijn kun je een tijdje een dagboek bijhouden. Noteer daarin wat je op een dag doet, wanneer je moe wordt en hoe dat voelt. Zo voel je je minder overvallen door je vermoeidheid. Wees eerlijk naar jezelf en maak onderscheid tussen geen zin hebben in een activiteit en echt te moe zijn.

Welke hulp past bij jou?

Zijn de kankerbehandelingen voorbij? Dan wil je het liefst snel weer je 'de oude' voelen. Moeheid is dan lastig te accepteren. Je kunt veel zelf doen om je grenzen te ontdekken, maar ook aankloppen voor professionele hulp.

Je kunt professionele hulp zoeken bij een

- Huisarts of praktijkondersteuner
- Maatschappelijk werker
- Oncologieverpleegkundige
- Psycholoog

Veel professionals verwijzen niet snel door bij langdurige vermoeidheid na kanker. Ze erkennen het probleem, maar denken dat het er nu eenmaal bij hoort. Terwijl er vaak nog wel verbetering mogelijk is.

Heb jij het gevoel dat je arts je niet serieus neemt? Wijs hem dan op het Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid en het Helen Dowling Instituut. Of misschien kom je in aanmerking voor oncologische revalidatie.

Over Hematon

De diagnose kanker zet je leven op z'n kop en roept vragen en onzekerheid op. Hematon is er voor alle mensen met bloed- of lymfklierkanker, mensen die daarvoor een stamceltransplantatie (hebben) ondergaan en hun naasten. Ons doel is je te ondersteunen bij het leven met kanker en na kanker. We bieden betrouwbare ervaringsdeskundigheid, snappen je zorgen en vragen en komen op voor jouw belangen.

Wat doet Hematon voor jou?

- Via onze lotgenotentelefoon (030 - 760 38 90) heb je direct en persoonlijk contact met een ervaringsdeskundige. Stel je vragen over omgaan met je ziekte, behandelingen en leven met kanker. Mailen kan ook: lotgenotencontact@hematon.nl
- Ontmoet mensen met dezelfde ziekte, wissel ervaringen uit en leer van elkaar via de besloten Facebookgroepen (facebook.com/hematon.nl).
- Kom naar informatie- en lotgenotenbijeenkomsten bij jou in de buurt, met experts en ervaringsdeskundigen. Op hematon.nl/agenda staan de activiteiten en bijeenkomsten.
- Lees meer over je ziekte en behandelingen op hematon.nl en volg de webinars met lezingen van hematologen en deskundigen.
- Raadpleeg onze coaches over kanker en werk en gebruik online tools die je ondersteunen als je aan het werk gaat of wilt blijven.
- We behartigen je belangen bij overheid, verzekeraars, ziekenhuizen en wetenschappelijke verenigingen over issues zoals dure medicijnen, kanker en werk, wetenschappelijk onderzoek en de kwaliteit van zorg.
- Als lid ontvang je elk kwartaal Hematon Magazine met interviews en medische updates en elke maand de nieuwsbrief van Hematon.

Hematon biedt betrouwbare ervaringsdeskundigheid en komt op voor jouw belangen. Wij snappen je zorgen en vragen. Wil je gebruik maken van de diensten van Hematon of ons werk ondersteunen?

**Kijk op hematon.nl en klik op het balkje 'Word lid!'
Of bel 030 - 760 34 60.**

Aan dit boekje is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid gewerkt. Echter, je kunt geen rechten ontlenen aan de inhoud. Waar mogelijk houden wij rekening met de in Nederland geldende behandelrichtlijnen. Toch kan de werkwijze in een specifiek ziekenhuis afwijken van de informatie die hier wordt gegeven. Waar wij verwijzen naar externe websites, kunnen wij geen verantwoordelijkheid nemen voor de inhoud van die websites, voor de privacybescherming op die websites of voor diensten die eventueel via die websites worden aangeboden.

STICHTING HEMATON

Postbus 8152
3503 RD Utrecht
030 760 34 60
info@hematon.nl

NL70 RABO 0177 8963 10

COLOFON

Uitgave Stichting Hematon
mei 2023

TEKST

Redactie Hematon

FOTOGRAFIE

iStock Nikkimeel

VORMGEVING

Marker Ontwerp

Stichting Hematon heeft de status van Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit houdt in dat donaties aan de stichting aftrekbaar zijn als giften aan het goede doel. Hematon maakt deel uit van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en wordt gesubsidieerd door KWF Kankerbestrijding.

