

Help! “Mijn hoofd lijkt wel een vergiet!”

Kankergerelateerde cognitieve veranderingen

Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Inleiding

Chemotherapie kan bij sommige mensen problemen met het denken veroorzaken. De medische term hiervoor is cognitieve moeilijkheden.

Verschijnselen van cognitieve problemen zijn:

- "Ik ben snel afgeleid"
- "Ik kan niets lang volhouden"
- "Alles vraagt van mij meer moeite; alles is zo vermoeiend"
- "Ik kan moeilijk nieuwe dingen onthouden"
- "Ik kan geen twee dingen tegelijk doen"
- "Alles gaat zo snel"
- "Familie en vrienden spreken me aan dat ik regelmatig dingen vergeet of vergissingen maak"
- "Ik kan vaak het juiste woord niet vinden"
- …

Geheugen- en concentratiemoeilijkheden zijn de meest voorkomende cognitieve klachten. In alle fasen van het ziekteproces kunnen cognitieve problemen naar voren komen. De periode van onderzoeken, de diagnose en behandeling is voor veel mensen overweldigend.

Er komt veel informatie op je af. In deze periode word je ook als het ware aan gedachten en emoties overspoeld. Het is voor veel mensen moeilijk om zich dan te kunnen concentreren. Aandacht is echter nodig om iets in het geheugen te kunnen opslagen. Het is dan ook heel normaal dat je de neiging hebt om te vergeten. Meestal zijn deze klachten van voorbijgaande aard. Bij sommigen blijven de cognitieve klachten nog lang na de behandeling bestaan.

Chemobrein

Sommigen benoemen hun klachten als ‘chemobrein’. Toch is deze term wat te eng, want er spelen zeker ook nog andere factoren mee. De klachten worden immers niet alleen door chemotherapie veroorzaakt. Niet alleen mensen die chemotherapie krijgen kennen cognitieve moeilijkheden.

Wel is aangetoond dat chemotherapie een belangrijke bijdrage kan leveren aan het ontstaan van de klachten. Het is echter nog niet duidelijk welke invloed chemotherapie op de hersenen heeft. Het is immers zo dat niet alle mensen die chemotherapie krijgen moeilijkheden met het denken hebben.

Oorzaken van cognitieve problemen

Verschillende factoren hebben invloed op het ontstaan en het voortduren van moeilijkheden met het denkwerk. Welke factoren precies van invloed zijn, verschilt van persoon tot persoon. Afhankelijk van de oorzaak kunnen we jouw klachten verzachten of verhelpen.

Vermoeidheid is een belangrijke factor. Mensen die last hebben van vermoeidheid hebben vaak ook moeilijkheden met hun aandacht en geheugen. Je zou het kunnen vergelijken met een leeggelopen batterij. Wanneer de vermoeidheid komt, is het alsof de batterijen plat zijn en het licht valt uit. In je hoofd wordt alles zwart. Ook al doe je even extra je best, het licht zal niet aangaan. De batterij is leeg en moet eerst opgeladen worden. Haal je de batterij te snel uit de lader dan is hij weer direct leeg.

Een andere belangrijke oorzaak ligt in de grote impact die kanker op je leven heeft. Het krijgen van kanker is een overweldigende gebeurtenis, die op allerlei manieren heel wat stress veroorzaakt: het krijgen van het slechte nieuws, het ondergaan van verschillende onderzoeken, het wachten op de uitslagen, iedere keer opnieuw naar het ziekenhuis komen, …

Ook brengt de diagnose kanker heel wat gevoelens teweeg zoals ontreddering, verdriet, angst, kwaadheid,… Deze emotionele factoren kunnen het cognitief functioneren op negatieve wijze beïnvloeden. Ook volgende oorzaken kunnen bijdragen aan jouw cognitieve moeilijkheden:

- Verminderde alertheid als gevolg van medicatie
- Hormonale veranderingen
- Chemotherapie
- Radiotherapie ter hoogte van het hoofd
- Pijn
- Ouderdom
- Gebruik van alcohol of teveel koffie
- Chaos in de omgeving
- Te lang bezig zijn met hetzelfde
- ...

Wat je zelf kan doen

Een eerste stap is om te proberen te aanvaarden dat de problemen er zijn en maak ze kenbaar

Verzet je niet tegen deze klachten. Het geeft enkel gevoelens van frustratie, kwaadheid en teleurstelling. De problemen zijn doorgaans echt en niet banaal. Ongeduldig reageren is niet helpend. Het is mogelijk dat dergelijke reacties de klachten erger maken. Telkens omkijken en met je neus op alle 'nieten' gedrukt worden levert niets op. Je bevestigt dan het falen en dat veroorzaakt alleen maar meer druk. Wie onder stress staat of bedrukt is, verliest zijn concentratie en maakt aldus meer fouten. En zo bestaat het gevaar dat we in een vicieuze cirkel terechtkomen. Probeer eens te kijken naar alle 'wellen' en aldus naar wat wel mogelijk is.

Het kan zijn dat uw omgeving er moeite mee heeft om uw cognitieve klachten aan te nemen omdat je er uiterlijk goed blijft uitzien. Wees in eerste instantie duidelijk naar jouw omgeving. Vertel hen wat jouw grenzen zijn. Zo zorg je ervoor dat hun verwachtingen naar jou toe reëel blijven. Vertel hen ook waarmee je bezig bent om het te verbeteren.

Weet ook dat wanneer je door omstandigheden langere tijd bepaalde activiteiten hebt moeten staken, dat je hier ook opnieuw moet aan wennen. Net als de opbouw van je lichamelijke conditie, heeft je brein training nodig. Begin eerst met eenvoudige dingen en dit gedurende een korte tijd. Hierna drijf je langzaamaan de moeilijkheid op.

**Zorg regelmatig voor lichaamsbeweging:
Je conditie bepaalt voor een stuk je mentale fitheid**

Tracht dagelijks meerdere uren te bewegen. Dit hoeft geen topsport te zijn. Fietsen, wandelen, de brievenbus gaan leegmaken, koken, tuinieren,… Alles is goed, zolang je eens uit de stoel komt. Zorg hierbij weliswaar voor voldoende rustpauzes!

Zorg dat je voldoende slaap krijgt. Neem regelmatig en voldoende rustpauzes. Zo geraakt jouw brein niet overbelast. Vaak als de vermoeidheid vermindert, verminderen de klachten ook.

Rust en slaap zijn heilzaam voor je hersenen

Verder

- Begin zo ontspannend mogelijk aan jouw activiteit.
- Probeer de omstandigheden zo gunstig mogelijk te maken, denk hierbij aan:
  - een goede voorbereiding.
  - een goede organisatie.
  - orde (spullen op een vaste plaats) en regelmaat.
  - zo weinig mogelijk afleiding. Vermijd televisie, radio of pratende mensen op de achtergrond.
  - voldoende tijd voor de taak. Plan hierbij ongeveer 10 % extra tijd dan vroeger.
- Vermijd alcohol want deze veroorzaakt extra sufheid.

Laten we nu even stilstaan bij een aantal specifieke moeilijkheden. Volgende tips vragen eventjes tijd, maar achteraf bespaart het je ook veel tijd!

Beter onthouden

Het is erg nuttig om dingen op te schrijven die je niet mag vergeten. Schrijven stimuleert immers het geheugen! Ook structuur is een belangrijk hulpmiddel voor je geheugen. Maak bijvoorbeeld je recepten volgens een vaste volgorde.

- Gebruik hulpmiddelen zoals een agenda, een dagboek, checklijstjes, post-its, whiteboard, mobiele telefoon, tablet,…
- Leg voorwerpen die je niet mag vergeten in het zicht. Bijvoorbeeld als je een brief moet posten, leg deze dan op een plek waar je langs loopt wanneer je naar buiten gaat.
- Gebruik vaste plaatsen om je spullen (bijvoorbeeld sleutels of bril) op te bergen.
- Gebruik een alarm of wekker.
- Vraag aan anderen je ergens aan te herinneren.
- Als je niet meer weet waar je mee bezig bent of wat je nodig hebt, ga dan terug naar de plek waar je het bedacht hebt.

Door bewust stil te staan bij datgene wat je graag wil onthouden, onthoud je het vaak beter. Dit kan op verschillende manieren:

- In een gesprek kan je even tussendoor in het kort de inhoud van het gesprek samenvatten.
- Herhaal voor jezelf de dingen, die je wenst te onthouden, hardop.
- Gebruik ezelbruggetjes.
- Begin zo ontspannend mogelijk aan jouw activiteit.
- Leg verbanden.
  Bijvoorbeeld om een naam van een persoon te onthouden:
  - Denkt aan een liedje over deze naam
  - Verbind een bepaald kenmerk van de persoon met de naam. (Brit heeft blond haar → Blonde Brit)

- Orden de informatie op een logische manier. Stel bijvoorbeeld jouw boodschappenlijstje op in de volgorde dat je boodschappen in de winkel tegenkomt.
- Maak visuele voorstellingen van wat je graag wilt onthouden. Voor sommige mensen is een beeld makkelijker om te onthouden

Betere concentratie

- Pauzeer regelmatig en neem regelmatig langere pauzes.
- Wissen mentale bezigheden af met lichamelijke activiteiten.
- Stel prioriteiten. Doe één ding tegelijk. Het kost immers meer tijd en energie om 2 taken tegelijk uit te voeren, dan ze gewoon achter elkaar uit te voeren.
- Indien mogelijk, splits uw taak in deeltaken op.
- Verlaag jouw werktempo indien nodig.
- Ga na of je voldoende gemotiveerd bent. Indien de motivatie niet groot is, is het ook moeilijker om zich te concentreren op een taak.
- Neem actief deel aan gesprekken door vragen te stellen en zelf het woord te nemen.

Beter omgaan met tijdsdruk

- Zorg voor een haalbare planning volgens jouw huidige tempo. Ga ervan uit dat alles langer duurt dan je verwacht. Tracht hierbij ongeveer 10% reservetijd in te plannen.
- Denk van tevoren na over mogelijke situaties met tijdsdruk. Zijn er mogelijkheden om je hierop voor te bereiden? Ga hierbij na of de taak kan worden opgedeeld.

- *Bijvoorbeeld:* het klaarmaken van een nieuw of ingewikkeld recept. Lees eerst het recept goed door. Om het recept meer eigen te maken, helpt het om aantekeningen op te schrijven. Weeg de ingrediënten af. Leg daarna alle ingrediënten overzichtelijk in de juiste volgorde op het aanrecht klaar. Hierdoor zal je tijdens het koken zelf minder tijdsdruk ervaren.
- *Bijvoorbeeld:* bereid het avondeten al 's middags voor.
- *Bijvoorbeeld:* ruim het ontbijt pas op nadat de kinderen naar school zijn gebracht en niet hiervoor.

- Bedenk welke hinderende factoren je kunt weghalen.
  - *Bijvoorbeeld:* de kinderen buiten laten spelen. De radio afzetten. Aan de mensen die televisie kijken, vragen om even een hoofdtelefoon te gebruiken.
- Stel een soort noodplan op voor situaties met tijdsdruk. Bedenk hierbij wat je vooraf kunt doen en wat je kunt doen wanneer de druk er is. Als je weet wat je kunt doen, raak je minder gauw in paniek.
  - *Bijvoorbeeld:* zet het vuur uit wanneer de telefoon gaat tijdens het koken.

Houd er rekening mee dat het tijd, energie en aandacht vraagt om vooruitgang te boeken.
Vooruitgang gaat meestal in kleine stapjes.
Gewoontes verander je nu eenmaal niet in keer.

Maar het lukt je wel!

Tot slot

Heel wat mensen in behandeling (of nadien) hebben moeite met allerlei denktaken. Cognitieve moeilijkheden kunnen lastig zijn voor het alledaagse leven, maar ook voor het werk. De levenskwaliteit kan hierdoor worden gehinderd. Blijf dan ook niet zitten met jouw cognitieve moeilijkheden.

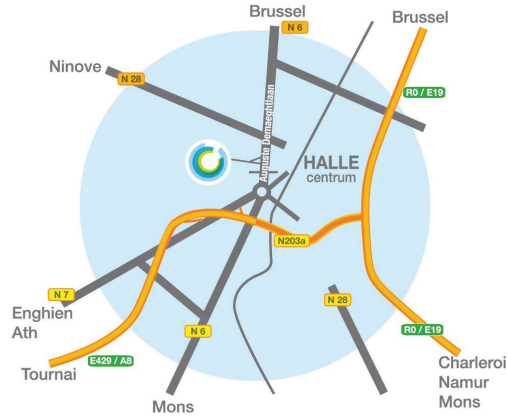
Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, aarzel niet om jouw behandelende arts of oncologische support team hierover aan te spreken. De folder biedt immers slechts algemene informatie en tips. Voor bijkomende vragen of voor specifieke tips die meer op jouw situatie van toepassing zijn, kan je terecht bij de psychologe van het oncologisch support team.

Bronverwijzing

Brouwer T. & Schagen S. (2012). *Geheugenproblemen na kanker.*

Klankborden, 19 (mei 2012), 4-8. *Gedownload op 11 april 2016, van* https://www.kanker.nl/uploads/file_element/content/5281/2012_1_mei.pdf





Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 368 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

I 38 - versie 05/2017 - Een uitgave van het AZ Sint-Maria Halle vzw.