

doodop
leeggezogen loom
uitgeteld
vermoeid
mat gammel moe
lusteloos
slaperig
afgemat
doodmoe
versleten
bekaf
afgepeigerd
uitgeput

Ik ben niet moe ...

Ik ben uitgeput!

informatiefolder voor patiënten die geconfronteerd worden met kankergerelateerde vermoeidheid



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Inhoudstafel

Inleiding	3
Altijd maar moe...	4
Wat is nu vermoeidheid?	5
Wat is de oorzaak van vermoeidheid?	7
Duur	9
Help mij, ik ben zo moe!	10
Wees spaarzaam met uw energie	11
Een goede nachtrust is onontbeerlijk	15
Blijf goed voor uzelf zorgen	17
Beweging is goed	18
Een aangepaste voeding zorgt voor meer energie	19
Een aantal praktische tips bij vermoeidheid	21
Tot slot	26
Geraadpleegde werken	26
Uw nota's	27

Inleiding

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende symptomen van kanker, maar ook van de behandeling. Toch bestaat er nog heel wat onwetendheid over. Zo is het niet steeds duidelijk waar deze vermoeidheid vandaan komt. Ook is het niet eenvoudig om deze vermoeidheid te verwoorden. Hoe legt u aan uw omgeving uit wat u voelt en wat de gevolgen van deze vermoeidheid voor u zijn? Het kan bovendien voor uw omgeving soms moeilijk zijn om te begrijpen wat deze vermoeidheid voor u inhoudt. "U ziet er toch goed uit?"

Met deze brochure willen wij u graag enig houvast bieden in het omgaan met vermoeidheid. Hopelijk kan deze brochure u en uw naasten helpen om deze vermoeidheid beter te begrijpen. Ook vindt u tips om deze vermoeidheid aan te pakken, zodat u in staat bent om de activiteiten uit te voeren die u graag of soms gewoonweg moet doen.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en oncologisch support team zullen u graag meer uitleg geven.

Altijd maar moe...

In tegenstelling tot pijn is vermoeidheid voor vrijwel iedereen een alledaagse ervaring. Iedereen is immers wel eens moe. U voelt het na een zware dag of inspanning. Met een rustpauze verdwijnt deze vermoeidheid gauw.

Bij mensen die kanker hebben verloopt het anders. Deze kankergerelateerde vermoeidheid gaat niet zomaar weg en is enorm belastend. Veel mensen raken vermoeid als ze voor kanker worden behandeld. Verschijnselen van vermoeidheid zijn:

- Na een lichte inspanning, zoals het eten klaarmaken of wassen, bent u al gauw buiten adem.
- U voelt zich leeggezogen, uitgeput, zwak, slap, futloos, krachteloos,...
- Uw ledematen voelen zwaar aan
- U kunt zich slecht concentreren
- U voelt zich tot niets in staat; zelfs telefoneren, een boek lezen of televisie kijken vraagt moeite...
- Uw geheugen laat u soms in de steek
- Soms voelt u zich zo moe dat er u misselijk van wordt
- U voelt zich een last voor uzelf en uw gezin
- U voelt zich altijd moe, maar niets helpt...
-

Herkent u dit? Dan kan deze brochure u helpen bij het aanpakken van uw vermoeidheid.

Wat is nu vermoeidheid?

Vermoeidheid is het gevoel dat u ervaart nadat u een inspanning hebt gedaan. U hebt geen energie meer en u hebt nood aan een rustpauze. Dit mechanisme beschermt ons tegen lichamelijke of geestelijke overbelasting. Iedereen is wel eens moe en met een goede rustpauze lukt het om terug aan de slag te gaan.

Bij kanker of chemo- en/of radiotherapie kunnen we niet spreken van een gewone vermoeidheid. Er zijn een aantal belangrijke verschillen. Kankergerelateerde vermoeidheid is een ongewoon en hardnekkig gevoel van uitputting. Dit gevoel treedt vaak plotseling op, zonder enige aanleiding.

Een ander belangrijk verschil is dat kankergerelateerde vermoeidheid niet te controleren is. Zelfs met veel wilskracht lukt het niet om deze te omzeilen; zoals bij gewone vermoeidheid nog wel eens lukt. Ook bestaan er geen eenvoudige oplossingen voor. Slapen, rusten of een weekje vakantie kan dit gevoel niet doen verdwijnen.

Soms is deze vermoeidheid voortdurend aanwezig. Kort na het opstaan, kunnen sommigen mensen zich al doodmoe voelen. Bij anderen is dit juist sterk wisselend. Op het ene moment voelen zij zich goed en energiek tot plots, vaak uit het niks, de vermoeidheid heel hard toeslaat.

Gewone vermoeidheid

- Normaal of verwacht
- Af en toe
- Kort
- Een duidelijke oorzaak
- Rust of slaap helpt

Kankergerelateerde vermoeidheid

- Ongewoon en extreem
- Lange duur
- Geen duidelijk verband met inspanning
- Rust of slaap helpt niet

Kankergerelateerde vermoeidheid is veel meer dan enkel het gevoel van voortdurend moe te zijn. Het uitvoeren van alledaagse activiteiten vergt veel meer moeite. Ook kunt u moeite hebben met praten, stappen, concentreren of het nemen van beslissingen. Soms kunt u het gevoel hebben dat u zichzelf niet meer bent.

Vaak betekent deze vermoeidheid een emotionele belasting. U bent waarschijnlijk emotioneler dan voordien. U kunt zich emotioneel instabiel, huilerig of somber voelen. Bovendien hangen moe zijn en het niet meer zien zitten sterk aan elkaar.

Ook kan de vermoeidheid invloed hebben op uw sociale contacten. Door de vermoeidheid kan uw wereld steeds kleiner worden. Wie moe is, is snel prikkelbaar of geïrriteerd. Vaak is het dan moeilijk om met je omgeving om te gaan, ook al wil zij u slechts helpen.

Bij kankerpatiënten is deze vermoeidheid een bijkomend probleem die de levenskwaliteit kan verminderen.

Wat is de oorzaak van vermoeidheid?

Het is niet steeds duidelijk waar de vermoeidheid vandaan komt. Ook is deze vermoeidheid niet voor iedereen hetzelfde. Soms is ze kortstondig aanwezig, soms is ze van langere duur. U kunt zich zowel lichamelijk als mentaal vermoeid voelen.

Vermoeidheid kan verschillende oorzaken hebben:

- **De ziekte zelf**

Door de groei van de tumor verbruikt het lichaam extra energie. Ook kan de tumor zelf stoffen uitscheiden die vermoeidheid veroorzaken.

Verder kunnen het type kanker en de plaats een invloed hebben op de ernst van de vermoeidheid. Zo kan de tumor de bloedtoevoer naar een orgaan of weefsel verstoren, waardoor de cellen te weinig zuurstof en suiker krijgen. Zuurstof en suiker zijn echter belangrijke stoffen voor de nodige energievoorziening.

- **De behandeling**

Chemotherapie en radiotherapie zijn zeer ingrijpend voor uw lichaam en tasten vaak ook gezonde cellen aan. Het herstel van de gezonde cellen en het opruimen van de dode kankercellen vragen veel energie van uw lichaam.

Vermoeidheid hangt dan ook samen met de duur en de sterkte van chemo- en of radiotherapie.

Bovendien kunnen bijwerkingen van de chemotherapie en/of radiotherapie (o.a. misselijkheid, braken, gebrek aan eetlust, diarree,...) de vermoeidheid verergeren.

Ook een operatie vergt veel energie van uw lichaam.

• Bloedarmoede

Bloedarmoede gaat gepaard met vermoeidheid. We spreken van bloedarmoede wanneer er een tekort is aan rode bloedcellen. Hierdoor is er minder zuurstof in uw bloed en raakt u sneller vermoeid.

Bloedarmoede kan door verschillende factoren veroorzaakt worden. Dit kan onder andere door de kanker zelf, maar bloedarmoede kan ook het gevolg zijn van een operatieve ingreep of een bijwerking van chemotherapie en radiotherapie zijn.

• Pijn of koorts

Bij koorts of pijn verbruikt uw lichaam meer energie.

Vermoeidheid heeft lang niet altijd een lichamelijke oorzaak. Ook **psychische en emotionele oorzaken** kunnen een rol spelen. Zo kunt u bijvoorbeeld heel erg moe worden omdat u:

- angstig of verdrietig bent.
- het niet meer ziet zitten.
- niet meer kunt doen wat u graag doet.
- piekert over van alles en nog wat.
- ruzie heeft.
- elke nacht in bed zit te woelen.
- bang bent om opnieuw kanker te krijgen.
- teleurgesteld of boos bent over wat u is overkomen.
- zich zorgen maakt over uw partner, kinderen, kleinkinderen,...
- eigenlijk niet ziek of moe wil zijn, en er steeds tegenaan strijdt.

- het liefst weer de draad van uw leven wil opnemen.
- de schuld van het ziek-zijn bij uzelf zoekt.
- voortdurend (weliswaar goedbedoelde) adviezen van anderen krijgt.
- opnieuw de vraag “hoe het met u gaat” moet beantwoorden.
- steeds maar uitleg moet geven.
- ...

De confrontatie met kanker brengt uw hele leven overhoop en geeft plots een toekomst vol onzekerheden. Toch wordt hierbij nog veel van u verwacht. U moet doorgaan! U moet blijven meedraaien. U eist meer van uw lichaam dan het misschien wil of in staat is te doen. Uw lichaam heeft echter zijn grenzen.

Duur

Soms is vermoeidheid het eerste teken dat er iets mis is. Dan bent u al moe vooraleer de behandeling begonnen is.

Het kan ook zijn dat de vermoeidheid pas tijdens de behandeling optreedt. Dit kan al tijdens de eerste week van de behandeling en neemt nadien verder toe.

Na het stopzetten van de behandeling zullen de klachten langzaam verminderen. Het is niet abnormaal dat u nog last hebt van vermoeidheid enkele maanden (tot jaren) na het stopzetten van de therapie. Dit verschilt van persoon tot persoon.

Help mij, ik ben zo moe!

Het is belangrijk dat we de vermoeidheid aanpakken. Weet dat uw vermoeidheid geen banale klacht is.

Vermoeidheid zie je echter niet. Een eerste stap is om deze vermoeidheid kenbaar te maken aan uw omgeving. Praat erover met uw behandelende arts. Uw arts kan nagaan wat uw vermoeidheid mogelijks veroorzaakt en een behandeling voorstellen om u minder moe te voelen. Misschien bent u iemand die zegt: "Ik ben geen klager. Vermoeidheid hoort er nu eenmaal bij." Bedenk dan dat u uzelf te kort doet. Ook al hoort vermoeidheid er eenmaal bij, dit wil niet zeggen dat deze niet kan verholpen worden. Er bestaan veel mogelijkheden om de vermoeidheid dragelijker te maken.

Hoe u uw vermoeidheid het beste aanpakt, verschilt vaak van persoon tot persoon. Het is soms even uitzoeken wat voor u werkt en wat niet. Ook heeft de intensiteit van uw vermoeidheid een belangrijke invloed. Immers hoe groter de vermoeidheid, hoe sneller een extra hulpmiddel kan helpen.

Soms hebben anderen de neiging om voor u te gaan denken. U hebt hier echter niet steeds baat of behoefte aan. Probeer dit met hen te bespreken. Zeg tegen de mensen om u heen dat hun goedbedoelde adviezen u niet helpen, en geef hen aan wat ze wél voor u kunnen betekenen.

Laten we nu even uitgebreider ingaan op een aantal manieren om met kankergelateerde vermoeidheid om te gaan. Hopelijk bieden volgende tips en adviezen u enig houvast.

Wees spaarzaam met uw energie

Iedere dag hebt u slechts een beperkte hoeveelheid energie. Best verdeelt u deze om de dingen te doen die u graag of moet doen. Indien uw energie schaars wordt, begint u zich moe te voelen.

Kanker (en de behandeling) kost echter veel energie. Dit maakt dat u best spaarzaam omgaat met uw energie, zodat u nog 'fut' overhoudt voor andere dingen.

Ten slotte bent u naast de ziekte en de vermoeidheid ook nog mens!

Wat is (écht) nodig?

Moeten uw ramen maandelijks geïmagineerd worden? Moeten die broeken absoluut gestreken worden? Er ligt een beetje stof op de vensterbank, kan dit kwaad? Moet de gelijkvloers ineens worden gekuist? Moet de wagen gewassen worden? Moet u elk sms'je beantwoorden? Moet je bij elk bezoek iets lekkers voorzien?...

Herbekijk uw streefdoelen, zowel op korte als lange termijn. Schat uw doelen opnieuw in om ze realistisch en haalbaar te houden. Wees selectief met wat u wilt verwezenlijken. Zo bespaart u uzelf onnodige schuldgevoelens, frustratie, stress of angst wanneer u een bepaalde activiteit niet meer kan realiseren.

Verzet u niet tegen de vermoeidheid. Dit kost u enkel energie. De vermoeidheid is echt. Door uw ziekte en de behandeling kunt u vermoeid zijn. **Besef dat u moe MAG zijn.**

Het kan zijn dat uw omgeving er moeite mee heeft om uw vermoeidheid te aanvaarden omdat u er uiterlijk goed blijft uitzien. Breng dit desnoods ter sprake aan uw arts en/of oncologisch support team. Wees in eerste instantie duidelijk naar uw omgeving. Vertel hen wat uw grenzen zijn en wat de vermoeidheid met u doet. Vertel hen ook waarmee u bezig bent om het te verbeteren.

Het is niet uw energie dat uw waarde bepaalt,
maar de persoon die u bent!!

Ga na welke activiteiten u het meeste vermoeien

Schrijf eens op wat u in de loop van de dag doet en noteer daarbij hoe het gesteld is met uw energie en graad van vermoeidheid. Misschien merkt u bij uzelf dat de vermoeidheid op bepaalde uren van de dag harder toeslaat dan op andere uren van de dag. Door het bijhouden van uw activiteiten kunt u achter halen wanneer u erg moe bent en wanneer minder last van vermoeidheid hebt.

Probeer eens na te gaan welke activiteiten voor u extra vermoeiend zijn. U kunt trachten deze activiteiten zoveel mogelijk te beperken. Geef voorkeur aan de activiteiten die u aankan en die u goed doen.

Pas indien nodig ook uw activiteiten aan zodat u er minder energie voor nodig heeft. Er bestaan heel wat eenvoudige oplossingen die u hierbij kunnen helpen. Een aantal praktische tips vindt u vanaf p 21 in deze brochure.

Een goede planning helpt

Een goede planning helpt om vermoeidheid aan te pakken. Plan vandaag uw activiteiten en taken voor morgen. Hierdoor zal u bewuster en zuiniger met uw energie omspringen. Ook zal u minder snel vermoeid geraken en uw dag lang actief kunnen doorbrengen.

Geef voorrang aan de activiteiten die u werkelijk moet doen die dag en/of die u graag doet. Hou bij het plannen rekening met de zwaarte van ieder activiteit.

- Bent u bijvoorbeeld van plan om iets te ondernemen dat extra energie van u vraagt (zoals een uitstapje). Neem dan van tevoren voldoende rust en pas ook uw schema van de volgende dag aan.
- Na de chemotherapie en/of radiotherapie rust u best uit. Plan dan geen zware inspanningen.

Ontdek uw werkritme

Het beste advies is: **LUISTER NAAR UW EIGEN LICHAAM!**
Leer uw eigen ritme te vinden en vermijd om te veel te doen.

Zoek een goed evenwicht tussen (lichte) activiteit en rust. Probeer een haalbaar ritme te vinden. Zorg hierbij voor rust en regelmaat. Het plannen van een dagindeling brengt niet alleen structuur. Een vaste dagindeling voorkomt dat de interne klok zich steeds moet aanpassen.

Rustig werken zal u meer voldoening schenken. Plan meerdere rustpauzes gedurende de dag. Vermijd tijdsdruk en laat anderen ook eens iets voor u doen. Durf ook gerust eens NEE te zeggen!

Rust roest?

Een vermoeid lichaam en/of geest heeft rust nodig! Slaap echter niet teveel overdag, maar kies eerder om regelmatig een halfuurtje te rusten. Enkele korte perioden van rust kunnen u meer goed doen dan één lange. Vermijd hierbij weliswaar een rustpauze in de late namiddag of vooravond, anders kan uw nachtrust worden verstoord.

Neem veel rust, maar zonder te overdrijven. Teveel bedrust kan immers meer vermoeidheid veroorzaken! Tracht een goed evenwicht te vinden tussen activiteit en rust. Veel mensen ervaren dat lichte lichaams oefeningen, zoals wandelen, hun vermoeidheid verlichten.

Laat je helpen!

Vraag gerust hulp voor allerlei klussen. Uw familieleden en vrienden zullen u graag behulpzaam zijn. Ook bestaan er allerlei diensten die u kunt inschakelen (familiehulp, huishoudhulp, maaltijden aan huis,...). De sociaal verpleegkundige, Marieke Detobel, van het oncologisch support team kan u hierover verder informeren.

Door bepaalde taken en verantwoordelijkheden over te laten aan anderen, kan u uw energie sparen. Deze energie kan u dan besteden aan dingen die u interesseren en amuseren. U kan misschien taken van anderen overnemen die u wel aankan, bijvoorbeeld de administratie in plaats van het huishouden.

Een goede nachtrust is onontbeerlijk

Terwijl u slaapt rust uw lichaam uit. Slecht slapen zal dus elk probleem van vermoeidheid verergeren. Daarom is het in uw eigen belang om voor een zo goed mogelijke nachtrust te zorgen.

Er zijn verschillende oorzaken die slecht slapen in de hand werken:

- ziekte
- pijn
- kortademigheid
- volle blaas en endeldarm
- verwardheid
- angst en piekeren
- teveel lawaai en licht
- te warme omgevingstemperatuur
- verkreukte lakens, harde kussens
- ...

Tips om de slaap te verbeteren

- Vaste gewoonten bij het slapengaan, kunnen helpen om de slaap te vatten.
- Zorg voor regelmaat in het tijdstip waarop u opstaat en gaat slapen.

- De slaap moet juist lang genoeg zijn om fris wakker te worden. Meer slaap dan eigenlijk nodig is, kan het gevoel van vermoeidheid verergeren.
- Zorg voor zo min mogelijk lawaai: harde geluiden verstoren uw slaap, zelfs als u er niet wakker van wordt. Als u in een lawaaiërige omgeving slaapt, kunnen oordopjes een oplossing zijn.
- Hou de temperatuur in uw kamer aangenaam: (niet hoger dan 18°C) niet te warm en niet te koud.
- Doe in de slaapkamer niets anders dan slapen en vrijen. Kijk dus geen televisie, ga er niet internetten, enzovoort.
- Een dutje overdag kan het slapen 's nachts bemoeilijken.
- Vermijd het gebruik van cafeïne houdende dranken, zoals koffie en thee, voor het slapengaan. Het duurt ongeveer 8 uur vooraleer cafeïne uit uw bloed verdwenen is. Slechte slapers zijn vaak extra gevoelig aan stimulerende middelen.
- Drink zo weinig mogelijk alcohol. Hoewel u door een borreltje voor het slapengaan gemakkelijker in slaap valt, is uw slaap vaak minder rustig (u wordt 's nachts vaker wakker). Dit maakt dat de kwaliteit van uw slaap minder goed is.
- Als u de slaap niet kan vatten, blijf dan niet in bed liggen. Het is beter om dan even terug op te staan en iets anders te doen, zoals iets gaan drinken of doe kort iets ontspannend. Dit is beter dan kwaad, gefrustreerd of gespannen te worden omdat u de slaap niet kan vatten, terwijl u zich zo moe voelt.
- Iedere dag een lichte inspanning kan uw slaap verbeteren, maar een eenmalige inspanning heeft het omgekeerde effect.
- Vermijd lange rustpauzes tijdens de avond.

Blijf goed voor uzelf zorgen

Houd uw geest bezig en zoek voldoende afleiding en ontspanning. Het is opmerkelijk hoe deze u kunnen helpen de vermoeidheid de baas te worden.

- Misschien luistert u graag naar muziek of bent u een boekenliefhebber? Misschien zit schilderen, tekenen of modelbouwen in uw vingers? Of bent u eerder een tuinliefhebber? Een handige manier om er achter te komen wat er bij u past, is te bedenken wat u allemaal graag deed voordat u ziek werd.
- Blijf zeker uw hobby's onderhouden. Indien uw oude hobby's te zwaar zijn geworden, kunt u misschien naar een nieuwe zoeken. Het kan even duren vooraleer u iets heeft gevonden dat in uw veranderd levensritme past, maar het is zéker de moeite waard.
- Als u er verzorgd uitziet, voelt u zich ook vaak goed en kan de vermoeidheid even op de achtergrond komen. In ons ziekenhuis organiseren wij dan ook samen met de 'Stichting tegen kanker' en 'Kom op Tegen Kanker' een aantal verwenmomenten. Vraag gerust meer informatie aan Marieke Detobel, sociaal verpleegkundige van het oncologisch support team op het dagziekenhuis.
- Bespreek uw ervaring met een lotgenoot. Naast het vinden van herkenning en het delen van ervaringen, kunt u van lotgenoten leren hoe zij met vermoeidheid omgaan.

- Sommigen patiënten hebben veel baat bij yoga, meditatie, massage en/of ontspanningsoefeningen. Misschien hebt u het gevoel dat het niets voor u is, maar eens proberen kan het wel eens waard zijn. Tijdens en na een behandeling voor kanker zijn er heel wat stressfactoren. Stress op zich is niet schadelijk, maar kan in de loop van tijd wel uitputting veroorzaken. U kan stress doorbreken door geregeld te ontspannen!

Een positieve kijk op het leven heeft een goede positieve invloed op uw energieverbruik.

Beweging is goed

Wie vermoeid is, is geneigd om meer te gaan rusten en minder te bewegen. Echter, dan neemt uw fysieke fitheid geleidelijk aan verder af en verliest u steeds meer aan kracht. Zodoende zal elke lichamelijke inspanning dan ook steeds zwaarder wegen en zal het vermoeidheidsgevoel toenemen. U komt dan in een vicieuze cirkel terecht. Om deze cirkel te doorbreken is het belangrijk om de lichamelijke inspanningen en/of sport op te bouwen.

Indien de ziekte het toelaat, tracht elke week regelmatig lichaams oefeningen te doen. Beweging zorgt voor een betere circulatie van het bloed. Door regelmatig te bewegen worden uw spieren sterker en blijven uw gewrichten 'gesmeerd'. U zult zich niet alleen lichamenlijk beter voelen, maar ook mentaal. Het kan de spanning en de vermoeidheid verminderen, maar bovendien ook de eetlust stimuleren.

Regelmatig lichte oefeningen zijn beter dan erg belastende activiteiten. Denk hierbij aan wandelen, fietsen of zwemmen. Een korte wandeling of een andere lichte activiteit kan bijzonder deugd doen.

Om u te helpen bij het vinden van een nieuw evenwicht in uw leven en te werken aan uw herstel bestaan er verschillende programma's. Zo biedt de Stichting tegen Kanker Rekanto, een bewegingsprogramma bestaande uit verschillende activiteiten. Vraagt gerust meer informatie over de mogelijke bestaande programma's in uw buurt aan Marieke Detobel, de sociaal verpleegkundige van het oncologisch support team op het dagziekenhuis.

Een aangepaste voeding zorgt voor meer energie

Voeding is uw belangrijkste bron van energie. Uw energiebehoefte kan stijgen naargelang uw inspanning. Ook uw gezondheidstoestand bepaalt uw energiebehoefte. Wanneer u ziek bent, verbruikt u meer energie dan als u gezond bent.

Voeding en vermoeidheid staan in relatie tot elkaar. Op het moment dat u moe bent, kost het klaarmaken en het eten van een maaltijd veel energie. Ook kan een slechte voedingstoestand vermoeidheid als gevolg hebben.

Bespreek uw vermoeidheid gerust met de diëtiste van het oncologisch support team. Zij zal, rekenend houden met uw situatie en uw persoon, u een aantal aangepaste voedingsadviezen aanbieden.

De volgende tips kunnen u alvast helpen om een goede voedingstoestand te behouden ondanks de vermoeidheid:

- Verdeel het eten over de hele dag. Het eten van kleine, frequente maaltijden is minder vermoeiend dan het eten van een uitgebreide maaltijd.
- Eet op momenten waarop je minder moe bent.

- Eet vaker vloeibare voeding. Pap, yoghurt, pudding en energierijke dranken zijn minder vermoeiend te eten dan vaste voeding.
- Wanneer eten een last wordt, ga je beter over naar energierijke voeding. Op die manier kan je met het weinige dat je eet, toch voldoende energie opnemen.
 - **Graanproducten:** rozijnenbrood, chocoladebrood, suikerbrood, notenbrood, koffiekoeken,...
 - **Melkproducten:** volle melk, volle yoghurt, volle smeerkaas, boter, volle room, chocolademelk, volle drinkyoghurt, 40+ kaas, ...
 - **Vlees en vis:** vette vlees- en vissoorten
 - **Groenten:** bereid ze met een vette saus of stoof ze in olie of boter
 - **Fruit:** maak er fruitmousse van met extra suiker, maak ze klaar in de oven met een botersaus,...
- Eet waar je zin in hebt.
- Organiseer bezoek in functie van uw maaltijd- en rustpauzes, en niet omgekeerd!
- Een aantal eenvoudige oplossingen kunnen u helpen om minder energie te verbruiken aan het voorbereiden en koken van de maaltijd. Een aantal praktische tips vindt u vanaf p 23 in deze brochure.

Drink ook voldoende, liefst minstens 1,5 liter per dag. Dit zorgt ervoor dat de afvalstoffen, die de vermoeidheid doen ontstaan, sneller uit het lichaam verwijderd worden.

Een aantal praktische tips bij vermoeidheid

Baden en wassen

- Was het haar onder de douche, niet aan een wastafel.
- Gebruik een rubberen antislipmat.
- Gebruik een handdouche en niet te warm water.
- Gebruik een spons of borstel met een lange steel om bij de voeten en rug te komen.
- Gebruik een badjas in plaats van afdrogen met een handdoek.
- Laat een handgreep of een stang aanbrengen waaraan u zich kunt optrekken.
- Gebruik een krukje en een manuele douche.

Persoonlijke verzorging en hygiëne

- Ga zitten en laat de ellebogen op de wastafel rusten.
- Gebruik een haarborstel met een lange steel.
- Gebruik een verhoogde wc-bril.

Aankleden

- Draag geen al te strakke kleding.
- Draag eerder gilets of vesten in plaats van truien.
- Leg de kleren klaar voordat u zich gaat aankleden.
- Draag instapschoenen zonder veters of eventueel schoenen met elastische veters.
- Gebruik een schoenlepel met een lange steel.
- Gebruik een hulpmiddel voor het aantrekken van de sokken.

Wandelen

- Draag schoenen met een lage hak en met een schokdempende zool of binnenzool.
- Zorg dat op strategische plaatsen in huis stoelen staan om af en toe te kunnen uitrusten.
- Gebruik eventueel een rolstoel voor lange wandelingen.
- Gebruik een toiletstoel als het toilet op een andere verdieping is.
- Overweeg om op het gelijkvloers te slapen.

Het huishouden

- Verdeel de huishoudelijke taken over de week en doe iedere dag een beetje.
- Doe huishoudelijke activiteiten zoveel mogelijk zittend.
- Gebruik huishoudelijke attributen met een lange steel voor stof af te nemen, dweilen, zemen enz.
- Laat zoveel mogelijk zwaar werk aan anderen over.
- Schakel, indien mogelijk, een huishoudhulp in.

Boodschappen doen

- Maak een boodschappenlijst in de volgorde waarin de artikelen in de winkel staan.
- Gebruik een boodschappenkarretje, ook als steun.
- Doe boodschappen op tijden dat het rustig is in de winkel.
- Neem iemand mee.
- Vraag hulp bij het inpakken.
- Gebruik een boodschappentas op wieltjes.

Het voorbereiden en klaarmaken van maaltijden

- Kook dubbele porties ineens klaar op de dagen waarop het beter gaat en doe de helft in de vriezer of de koelkast voor de dagen waarop het minder goed gaat.
- Kies voor eenvoudige bereidingen die niet te veel inspanningen vragen.
- Leg een voorraad lang houdbare producten aan. Denk hierbij bijvoorbeeld aan rijst, pasta, tomatensaus, boontjes in blik, en dergelijke. Zo kunt u ook op dagen dat boodschappen doen niet lukt, toch voldoende eten in huis hebben.
- Eten uit bokaal, blik of diepvries is een eenvoudig en snel alternatief. Enkel de hoeveelheid vitamine C is wat kleiner, maar dat kan verholpen worden door fruitsap te drinken.
- Berg spullen die vaak nodig zijn op borsthoogte op, om bukken en strekken te vermijden.
- Gebruik pannen die ook op tafel gezet kunnen worden om de hoeveelheid afwas te beperken.
- Gebruik elektrische hulpmiddelen zoals een elektrisch mes, elektrische blikopener.
- Leg in de oven en grill aluminiumfolie, om ze minder vaak te hoeven schoonmaken.
- Bij roeren of mixen kan een rubberen matje of een natte handdoek onder de schaal wegglijden voorkomen.
- Schep de borden op bij het fornuis, om geen zware pannen te moeten dragen.
- Gebruik afwasbare onderleggers in plaats van een tafelkleed.
- Gebruik lichtgewicht spullen.
- Maak het eten zittend klaar.

- Maak dubbele porties ineens klaar en doe de helft in de vriezer of de koelkast voor later.
- Laat iemand anders afwassen of gebruik een afwasmachine.
- Sleep de vuilniszakken in plaats van ze te tillen (of gebruik een vuilnisbak met wieltjes).
- Neem bij te grote vermoeidheid energierijke maaltijden met zachte of vloeibare consistentie, bijvoorbeeld bij- of vervangvoeding. Schakel dit echter nooit om op eigen houtje, doe dit in overleg met uw behandelende arts of de diëtiste van het oncologisch support team.
- Probeer eens om 's middags groenten te combineren met eiwitrijke producten. En 's avonds groenten met voeding rijk aan koolhydraten. Dit kan helpen om overdag de vermoeidheid te beperken.
- Koop kant-en-klaar maaltijden, laat het bereiden van maaltijden aan anderen over of bekijk of het mogelijk is om maaltijden te laten bezorgen: eten vergt al genoeg energie.

De was

- Gebruik indien mogelijk een wasautomaat en een wasdroger.
- Gebruik een voorwas bij zeer vuile spullen.
- Bij de handwas niet wringen, maar druk het water eruit.
- Probeer te zitten als je wasgoed van de wasmachine in de droogkast stopt.
- Laat iemand anders de was doen.
- Strijk zittend en zet de strijktafel daarvoor op de juiste hoogte.
- Gebruik een stoomstrijkijzer wanneer je strijkt.

- Laat het strijkijzer over het wasgoed glijden zonder het op te pakken.
- Laat iemand anders, indien mogelijk, strijken.

Voor de kinderen/kleinkinderen zorgen

- Doe dingen met de kinderen waarbij u kan blijven zitten.
- Plan geen vermoeiende tripjes.
- Leer kleine kinderen op uw schoot te klimmen en zich niet te laten optillen.
- Maak een spel voor kinderen met een paar huishoudelijke taken.
- Vertrouw de zorg voor de kinderen gedeeltelijk toe aan familieleden en vrienden zo nodig.

Werk

- Plan werk in op tijden waarop je meer energie hebt.
- Deel de werkplek praktisch in.
- Neem regelmatig rust.

Ontspanning

- Draag losse, comfortabele kleren.
- Gebruik aangepaste instrumenten.
- Kies voor activiteiten die niet te veel inspanning vergen.
- Neem iemand mee.
- Gebruik zo nodig mechanische vervoersmiddelen (rolstoel, golfkarretje).

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, aarzel niet om uw behandelende arts of oncologische support team hierover aan te spreken.

Weet echter dat uw vermoeidheid geen banale klacht is. Heel wat mensen in behandeling (of nadien) worden overvallen door een allesoverheersende oncontroleerbare vermoeidheid.

Blijf dan ook niet zitten met uw vermoeidheid. Praat erover met uw behandelende arts of oncologisch support team. Zij kunnen kijken of er geen lichamelijk probleem is. Daarnaast kunnen ze u adviseren wat u het beste kunt doen.

Geraadpleegde werken

- Kom op tegen Kanker; Brochure Vermoeidheid bij kanker, 2013
- Stichting tegen kanker: www.kanker.be
- Praktische gids tegen vermoeidheid
- Kollaard, S., Flens, C. & Vinke, H. Zorgboek Vermoeidheid en kanker – uw energie opbouwen tijdens en na een behandeling voor kanker. Stichting September, 2007

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

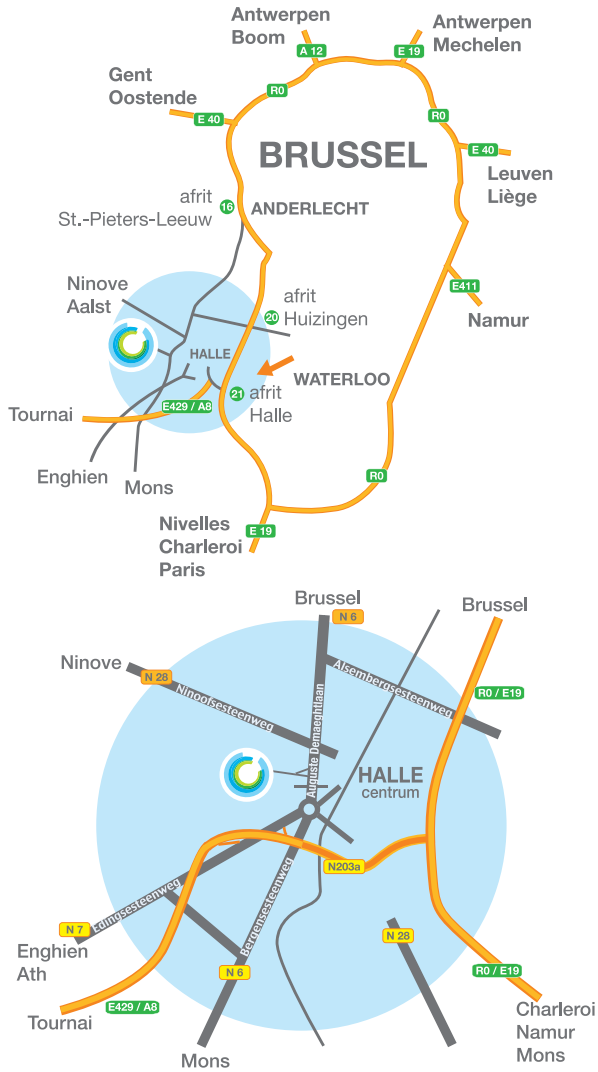
.....

.....

.....

.....

.....



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
 ond. nr. 0467.967.491

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