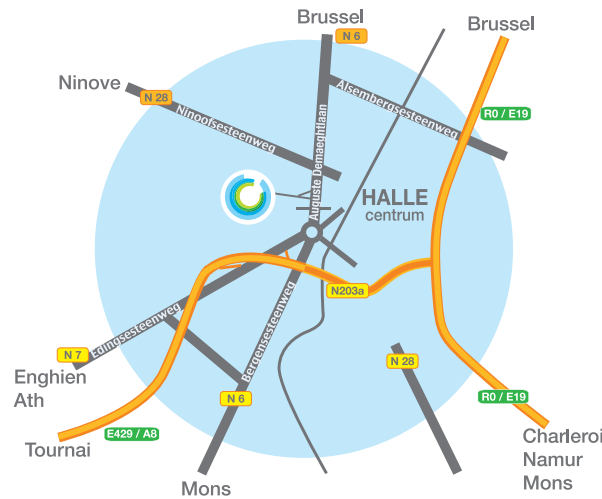


## Vermoeidheid is geen banale klacht.

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

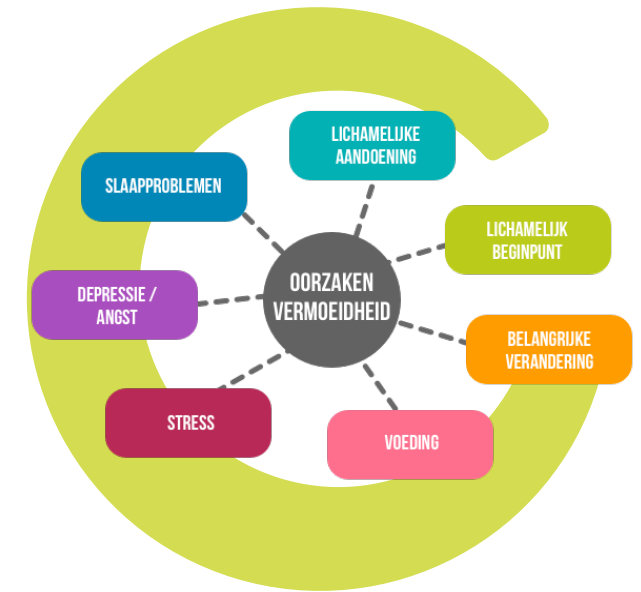
Ook kan u altijd onze uitgebreide brochure "Ik ben niet moe... Ik ben uitgeput!" raadplegen.



**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



Ik ben niet moe ...

Ik ben uitgeput!

informatiefolder voor patiënten  
die geconfronteerd worden met  
kankergerelateerde vermoeidheid



**Sint-Maria Halle**  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Indien u nog vragen hebt,  
aarzel dan niet om deze te stellen  
aan de artsen of verpleegkundigen

**Oncologisch dagziekenhuis**

Marieke Detobel  
02 363 62 13

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende symptomen van kanker, maar ook een gevolg van de behandeling. Het is belangrijk om deze klacht serieus te nemen en aan te pakken.

Al bij al is extreme vermoeidheid geen noodlot meer: 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.

## Wat is kankergerelateerde vermoeidheid?

Kankergerelateerde vermoeidheid is een ongewoon en hardnekkig gevoel van uitputting. Dit gevoel is geassocieerd aan de ziekte of de behandeling ervan en heeft een belangrijke weerslag op het dagelijks leven. Vermoeidheid bij kanker heeft geen duidelijk verband met inspanning en treedt vaak plotseling op. Er bestaan geen eenvoudige oplossingen voor. Slapen of rusten kan dit gevoel niet doen verdwijnen. Zelfs met veel wilskracht lukt het niet om deze vermoeidheid te omzeilen.

## Wat is de oorzaak van vermoeidheid?

- De ziekte zelf
- De behandeling
- Bloedarmoede
- Pijn of koorts
- Psychische en emotionele oorzaken

## Wat kan ik doen?

### Wees spaarzaam met uw energie

- Herbekijk uw streefdoelen: wat is (écht) nodig?
- Ga na welke activiteiten u het meest vermoeien
- Een goede planning helpt
- Ontdek uw werkrhythme: **LUISTER NAAR UW LICHAAM**
- Neem veel rust, maar zonder te overdrijven
- Laat je helpen!

### Een goede nachtrust is onontbeerlijk

- Zorg voor regelmaat in het tijdstip waarop u opstaat en gaat slapen
- Vaste gewoonte bij het slapengaan kunnen helpen om de slaap te vatten
- Als u de slaap niet kan vatten, blijf niet in bed liggen
- Vermijd het gebruik van cafeïnehoudende dranken, zoals koffie en thee, voor het slapengaan
- Vermijd het gebruik van alcohol: de kwaliteit van uw slaap is dan immers minder goed
- ...

## Blijf goed voor u zelf zorgen

- Hobby's onderhouden of creëren
- Ontspanningsmomenten inlassen (eens lekker verwennen of relaxeren)
- Bespreek uw ervaring met lotgenoten
- ...

### Bewegen is goed:

- Tracht een goed evenwicht te vinden tussen activiteit en rust
- Het regelmatig uitoefenen van lichte oefeningen (zoals wandelen, fietsen of zwemmen) zijn beter dan belastende activiteiten
- ...

## Een aangepaste voeding zorgt voor meer energie

- Wanneer u ziek bent verbruikt u meer energie
- Verdeel het eten over de hele dag: het eten van kleine maaltijden is minder vermoeiend dan het eten van een uitgebreide maaltijd
- Eet waar je zin in hebt!
- Eet energierijke voeding
- ...