

Vermoeidheid als laat effect na behandeling van kanker

Jacqueline Loonen, Annet Bongaerts

Radboudumc Expertisecentrum Late effecten na Kanker

18-11-2017

Wat is vermoeidheid?

Vermoeidheid is een subjectief gevoel.

Bij gezonde personen is vermoeidheid een signaal dat het lichaam rust nodig heeft.

Dit signaal biedt bescherming tegen overmatige krachtsinspanning om beschadiging van weefsels te voorkomen.

Een signaal ter ondersteuning van herstel.



Vermoeidheid tijdens behandeling van Kanker

Tijdens behandeling:

- Vermoeidheid bij 89-99% van de patiënten
- Ernstige vermoeidheid bij 61% tot 67%

Oorzaken voor deze vermoeidheid zijn de ziekte zelf, behandeling met chemotherapie, radiotherapie en chirurgie.

Deze “acute”vermoeidheid zal afnemen tijdens de herstelfase na de behandeling.



Vermoeidheid na behandeling van kanker

- Staat niet in verhouding tot activiteiten.
- Er is geen herstel door nemen van rust of slapen.
- Het heeft een sterk negatieve impact op het dagelijkse functioneren en kwaliteit van leven.



Verschillende vormen van vermoeidheid

Uiting van vermoeidheid kan variëren

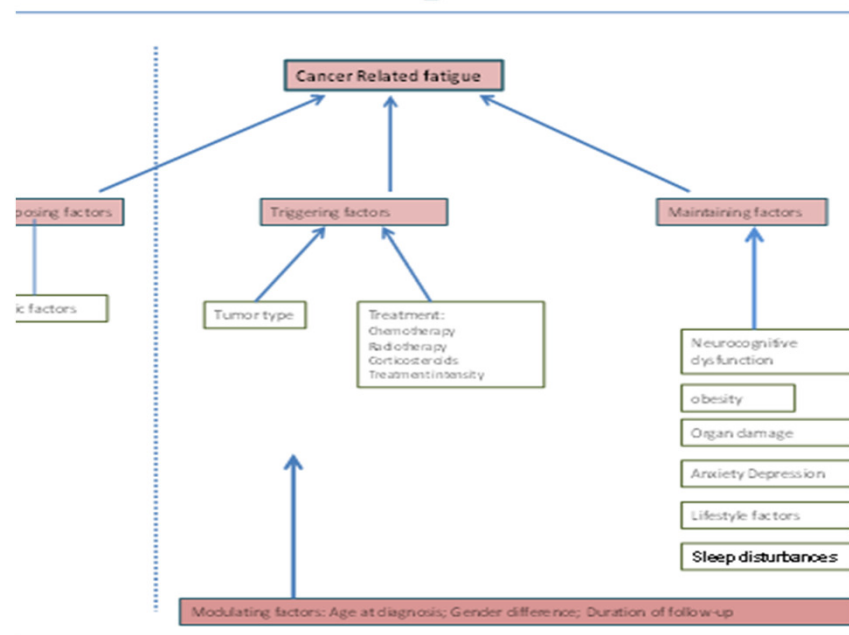
Invloed op

- Stemming,
- Aandacht en concentratie
- Fysieke activiteiten



Verschillende factoren die vermoeidheid na kanker kunnen beïnvloeden

- Erfelijke factoren
- Uitlokkende factoren
- Modulerende factoren
- In stand houdende factoren



Onderzoek naar vermoeidheid

- Hoe bepaal je of iemand moe is?
- Hoe bepaal je de ernst van de vermoeidheid?
- Hoe bepaal je of deze vermoeidheid abnormaal is?



Vragenlijst voor vermoeidheid:

- Ernst ervaren moeheid (8 items) – (8-56)
“ik voel me moe” >35 (ernstig moe!)
- Concentratieproblemen (5 items)
“het kost me moeite ergens mijn aandacht bij te houden”
- Afgenomen Motivatie (4 items)
“de zin om dingen te ondernemen ontbreekt mij”
- Afgenomen Lichamelijke activiteit (3 items)
“ik ben lichamelijk weinig actief”

Controle groepen

Vergelijking met

- Broers en zussen
- Bevolkingsgroep: Life-lines project



Is er behandeling voor vermoeidheid?



Cognitieve gedragstherapie

Verwerking van kanker en de behandeling

Angst voor recidief van de ziekte

Gedachten over vermoeidheid

Slaap-waak ritme

Bewegen

Steun uit de omgeving



Wat kun je zelf doen bij vermoeidheid?

Niet helpende gedachten:

“Ik kan niets aan de vermoeidheid doen” (machteloosheid)

“Die vermoeidheid moet stoppen, is verschrikkelijk”

“Ik moet dit toch kunnen”

“Ik kan helemaal niets meer”



Wat kun je zelf doen bij vermoeidheid?

Aandacht voor slaap-waak ritme kan vermoeidheid positief beïnvloeden.

Ontregeling van het slaap-waak ritme kan vermoeidheid (mede) in stand houden.



Wat kun je zelf doen bij vermoeidheid?

Zorg voor een evenwicht tussen rust en activiteit:

Verdelen van activiteit en rust over de dag en over de week

Vermijdt pieken in activiteit.

Goed rusten: niet te lang achter elkaar, bij voorkeur zittend, afgewisseld met actief zijn.

Zorg voor regelmaat in je leven

Blijf bewegen



Sociale Steun

Vrienden begrijpen vaak niet wat de invloed van vermoeidheid kan zijn



Wat kun je zelf doen bij vermoeidheid?

Sociale steun

Verwacht niet te veel van uw omgeving:

Vaak onbegrip over moeheid.

Moeheid kun je vaak niet aan iemand zien.

Geef uitleg aan de mensen direct om je heen.

Ga u niet voortdurend verantwoorden en vertellen hoe moe je bent.

Blijf trouw aan jezelf: doe wat goed voor je is.



Wat kun je zelf doen bij vermoeidheid?

- Aandacht voor slaap-waak ritme.
- Zorg voor regelmaat in je leven.
- Grenzen bepalen en aangeven.
- Zorgen voor evenwicht tussen rust en activiteit.
- Blijf bewegen
- Probeer piekbelasting te vermijden



**Dit is allemaal
gemakkelijker
gezegd dan gedaan**



Verpleegkundige interventies

Vermoeidheid

Empowerment

Leefstijl



Facetalk