

Vermoeidheid bij kanker in de palliatieve fase

De tekst hieronder gaat over vermoeidheid in de palliatieve fase (als genezen niet meer mogelijk is).

Mensen met kanker krijgen in de palliatieve fase vaak te maken met vermoeidheid. Hoe iemand de vermoeidheid ervaart en ermee omgaat, is voor iedereen anders. Ook de ernst van de vermoeidheid verschilt van persoon tot persoon.

Bent u vaak moe of uitgeput, vertel dit dan aan uw arts of verpleegkundige. Misschien kan er iets aan de vermoeidheid gedaan worden. Lees ook de tips onderaan de pagina.

Moe zijn kan verschillende oorzaken hebben

Dat u moe bent kan door uw ziekte komen, maar ook door andere dingen. Bijvoorbeeld de behandeling, andere ziektes die u heeft, de medicijnen die u gebruikt, pijn, benauwdheid of slecht slapen.

Van emotionele problemen en verlies van zingeving ('Waar doe ik het nog allemaal voor?') kunt u ook moe worden.

Vermoeidheid gaat vaak samen met andere klachten

U kunt tegelijk met de vermoeidheid ook andere klachten hebben, zoals:

- gevoel van zwakte
- een minder goede concentratie
- niet helder kunnen denken
- vergeetachtigheid
- moeite met beslissingen nemen
- prikkelbaarheid
- snel geïrriteerd zijn
- moeite hebben om uw emoties onder controle te houden, snel huilen

Misschien heeft u ook minder interesse in de mensen of dingen om u heen.

Steeds erg moe zijn heeft grote invloed op uw leven

Wanneer u steeds maar moe bent, heeft dat veel gevolgen voor uw leven. Wat u vroeger kon, kunt u niet meer en dat is soms moeilijk te accepteren. Mogelijk voelt u zich schuldig over de vermoeidheid. Of voelt u zich afhankelijk, of boos en opstandig. De vermoeidheid kan ook gevolgen hebben voor het leven van uw partner en/of uw gezin. Zij moeten misschien meer in het huishouden doen, of accepteren dat daarvoor iemand in huis komt. Het contact met vrienden en kennissen kan ook anders worden. Misschien beseffen uw partner, kinderen, familieleden of vrienden onvoldoende wat de vermoeidheid met u doet. Probeer dit dan uit te leggen. Maak ook duidelijk dat u daardoor minder aankunt, zodat ze hier rekening mee kunnen houden. Bijvoorbeeld bij het maken van afspraken of het plannen van activiteiten.

Besprek uw klachten altijd met uw (huis)arts of verpleegkundige

Vertel uw arts of verpleegkundige dat u moe bent, wat dat voor u betekent en welke gevolgen dat heeft voor uw leven.

Om een goed beeld te krijgen van uw vermoeidheid, zal de arts u vragen stellen over uw vermoeidheid en andere dingen die meespelen. Ook zal hij u lichamelijk onderzoeken.

Mogelijk vraagt hij u een of meer vragenlijsten in te vullen over de klachten die u heeft. Soms is ook nog extra onderzoek nodig, zoals bloedonderzoek, ECG (hartfilmpje), longfunctieonderzoek of een röntgenfoto.

Wat kan de arts doen bij vermoeidheid?

Vaak wordt geprobeerd op meerdere manieren iets aan de vermoeidheid te doen. Uw arts kan daarbij hulp vragen van andere zorgverleners, zoals een fysiotherapeut, diëtist, geestelijk verzorger, maatschappelijk werker of psycholoog.

Heeft u naast chronische vermoeidheid ook andere problemen op verschillende gebieden van uw leven, dan kan de arts u doorsturen naar een revalidatiearts met deskundigheid op het gebied van kanker.

Lichamelijke oorzaken en klachten aanpakken

Is de ziekte de oorzaak van de vermoeidheid, dan kan de arts de kanker behandelen. Bijvoorbeeld met chemotherapie, bestraling of immunotherapie. U kiest zelf of u dit wilt.

Is de behandeling de oorzaak van de vermoeidheid, dan zal de arts met u bespreken of stoppen of aanpassen van de behandeling een optie is.

Is de vermoeidheid te wijten aan (ernstige) gevolgen van de ziekte, dan kan de arts de gevolgen behandelen. Heeft u bijvoorbeeld ernstige bloedarmoede, dan kunt u misschien bloedtransfusies krijgen. Bij een infectie of hoge koorts kan het soms zinvol zijn om antibiotica te gebruiken.

Andere klachten zoals benauwdheid, pijn, jeuk en hoesten worden ook behandeld als dat mogelijk is. Die kunnen de vermoeidheid immers beïnvloeden.

Stoppen met medicijnen of het aanpassen van medicijnen kan ook een manier zijn om vermoeidheid te verminderen. De arts zal dit met u bespreken.

Andere oorzaken van vermoeidheid aanpakken

Angstige en depressieve gevoelens kunnen meespelen bij vermoeidheid. De arts kan dan misschien medicijnen voorschrijven. Praten met een geestelijk verzorger, maatschappelijk werker of psycholoog over uw vermoeidheid en de invloed ervan op uw leven, kan ook helpen om u beter te voelen.

Mogelijk raadt de arts u cognitieve gedragstherapie aan. Tijdens deze behandeling leert u anders denken en u leert zich anders te gedragen in reactie op uw moeheid. Vaak wordt de vermoeidheid hierdoor minder.

Ook beweging (bijvoorbeeld wandelen, fietsen) en mind-body therapieën zoals mindfulness of yoga kunnen helpen bij vermoeidheid.

Vermoeidheid in de allerlaatste fase

In de allerlaatste fase (terminale fase) kunnen mensen erg moe zijn. Soms schrijft de arts dan medicijnen voor om de vermoeidheid te verminderen.

Wat kunt u zelf doen bij vermoeidheid?

De volgende tips kunnen misschien helpen als u vaak (erg) moe bent:

- Plan niet te veel dingen op een dag. Neem tussendoor regelmatig even rust.
- Verdeel de dingen die u wilt doen over de week.
- Kies bewust wat u zelf wilt of moet doen. Vraag hulp van anderen of van de thuiszorg bij andere activiteiten (bijvoorbeeld het huishouden).
- Houd een vast dagritme aan en zorg voor goede nachtrust.
- Probeer dagelijks te bewegen voor zover mogelijk. Mogelijk kan een oncologiefysiotherapeut u daarbij begeleiden.
- Probeer zo gezond mogelijk te eten, zeker als eten geen probleem voor u is. Het kan zijn dat u extra calorieën, eiwit of andere voedingsstoffen nodig heeft. Een diëtist oncologie kan u advies geven over goede voeding.
- Zoek afleiding.
- Stel uzelf (nieuwe) doelen. Iets doen wat zinvol of betekenisvol is, kan u energie geven.

Laatste update:

mei 2019

Dit artikel is geschreven door:

Kanker.nl