

## Vermoeidheid

Vermoeidheid kan veroorzaakt worden door de tumor zelf, door de behandeling (operatie, bestraling, chemotherapie), door bloedarmoede en door emotionele aspecten die onlosmakelijk met de ziekte en de pijn ervan verbonden zijn.

Er is een behoorlijke kans dat u tijdens deze behandeling minder energie hebt en last krijgt van vermoeidheid, concentratiestoornissen, lusteloosheid, prikkelbaarheid of neerslachtigheid. Het is belangrijk dat uw omgeving weet dat u door de chemotherapie een moeilijke periode doormaakt. Het is mogelijk dat uw omgeving het moeilijk heeft de vermoeidheid te aanvaarden, omdat u er uiterlijk goed blijft uitzien.

Er bestaat geen specifieke medicatie tegen vermoeidheid. Wanneer de vermoeidheid wordt veroorzaakt door bloedarmoede kan uw arts u eventueel medicatie met ijzer of erythropoëetine (EPO) voorschrijven of u zo nodig bloed toedienen.

### Algemeen advies

- Iedere dag hebt u slechts een beperkte hoeveelheid energie. Ga na welke activiteiten u het meest vermoeien. Verdeel uw energie over de dingen die u graag doet. Verdeel zware taken in stukken en voer deze gespreid over de dag uit. Als die energie op is, zult u voelen dat u moe wordt.
- Tracht een dagplanning op te maken waarbij u rekening houdt met wat u vermoeit en waarbij u op regelmatige tijdstippen rustpauzes inlast.
- Pas uw activiteiten aan zodat u er minder energie voor nodig hebt (bv. ochtendtoilet terwijl u op een stoel zit). Laat u door familie of vrienden helpen voor de moeilijke of lastige taken.
- De vermoeidheid is niet te verwaarlozen. Aanvaard dat u minder kan doen dan u eigenlijk zou willen. Las preventief meerdere rustpauzes in per dag en zorg voor een rustig en regelmatig dagritme. De middagdutjes hoeven niet lang te zijn en in een comfortabele leunstoel rusten is beter dan in een bed om zo de waak-slaap cyclus van het organisme niet te verstoren.
- Te veel bedrust kan dan weer vermoeidheid veroorzaken. Probeer geregeld wat te bewegen. Beweging zorgt voor een betere circulatie van het bloed en houdt de spieren soepel. Het stimuleert ook de eetlust en vermindert de spanning.
- Zorg voor een gezonde energierijke voeding en drink daarbij voldoende (1,5 tot 2 l op een dag).
- Probeer afleiding te vinden om uw aandacht te richten op iets anders dan uw vermoeidheid, ziekte of behandeling. Wat deze afleiding kan zijn is voor iedereen persoonlijk. Overweeg muziek, sociale contacten, kunst, hobby's, yoga,...

### Raadpleeg uw arts of verpleegkundige

- Wanneer de vermoeidheid aanhoudt.
- Wanneer u uw dagelijkse activiteiten niet langer kunt uitvoeren.

U vindt nog meer tips op de website: [www.vermoeidheid.be](http://www.vermoeidheid.be). Er gaan geregeld informatiesessies door over vermoeidheid, georganiseerd door de Vlaamse liga tegen kanker.