

## Vermoeidheid en Kanker

### Psychosociale zorg voor patiënten en naasten in het Oncologiecentrum

Vermoeidheid na kanker is geen gewone vermoeidheid. Gewone vermoeidheid is vermoeidheid na een inspanning. Na de behandeling van kanker is er vaak vermoeidheid zonder hard te hebben gewerkt, gesport of een andere inspanning te hebben geleverd. Wat we vaak van patiënten horen is dat ze zich 'uitgeput' of 'op' voelen.

#### **Vermoeidheid na kanker heeft de volgende kenmerken:**

- de vermoeidheid is er plotseling, zonder waarschuwing en meestal niet als gevolg van een inspanning
- de vermoeidheid wordt vaak als extreem ervaren en lijkt op uitputting
- de vermoeidheid gaat samen met andere lichamelijke gewaarwordingen zoals o.a. duizeligheid; misselijkheid; keelpijn of geheugenklachten.
- de herstelperiode is langer dan na een 'normale' vermoeidheid.

#### **Oorzaken en gevolgen**

Vermoeidheid, langere tijd na de behandeling van kanker komt veel voor. Vaak is dan de oorspronkelijke oorzaak verdwenen, maar de vermoeidheid is er wel nog. Bij vermoeidheid na kanker spelen de manier van denken over de vermoeidheid en hoe u ermee omgaat een belangrijke rol. Het kan de vermoeidheid in stand houden. Hierbij kunt u denken aan de angst dat kanker terugkomt, een veranderd slaapritme en het ondernemen van te veel of juist minder activiteiten als gevolg van de vermoeidheid.

Vermoeidheid kan veel beperkingen en veranderingen met zich meebrengen. Dit geldt voor u zelf, maar ook voor uw omgeving. Zo kunt u bijvoorbeeld uw werk minder lang volhouden; minder lang naar de stad gaan; problemen met concentratie hebben. Uw partner of kinderen nemen meer taken van u over of u bent bijvoorbeeld vaker thuis dan eerst en kunt u niet meer aan alle activiteiten meedoen. Ook horen we vaak dat de sociale omgeving niet altijd kan begrijpen wat de vermoeidheid voor u betekent.

#### **Begeleiding en behandeling**

In de behandeling en begeleiding die we aanbieden wordt er samen met u stilgestaan bij de vermoeidheidsklachten. Wat betekenen deze voor u? Wanneer treden ze op? Wanneer gaat het beter? Welke aanpassingen zijn er nodig? Afhankelijk van deze inventarisatie wordt bepaald op welke manier de klachten behandeld worden. Soms kan dit bestaan uit gedragsadviezen, soms kan er gekeken worden naar acceptatie van vermoeidheidsklachten en de beperkingen. Tevens wordt er gekeken naar de mogelijkheden die er bestaan om met vermoeidheidsklachten te kunnen functioneren. Via uw behandelend specialist; verpleegkundige of huisarts kunt u verwezen worden naar het team psychosociale zorg in het Oncologiecentrum voor begeleiding.

#### **Team psychosociale oncologie**



Psychosociale oncologie is gericht op patiënten met kanker en op hun naasten (familie, vrienden).



Wij bieden hulp op psychisch- of sociaal gebied bij verschillende problemen, zoals vermoeidheid; depressie; angst. U kunt door uw arts (specialist of huisarts) of verpleegkundig specialist verwezen worden naar het psychosociale team dat bestaat uit maatschappelijk werkers; psychologen; psychiaters; een geestelijk verzorger; een “casemanager jonge patiënten”; een seksuoloog;

verpleegkundigen en een coördinator. We hebben allen een speciale opleiding genoten om mensen met kanker te begeleiden.

In een multidisciplinair overleg bespreken we welke hulp het beste bij u past. Wij werken nauw samen met uw behandelend specialist; verpleegkundigen en indien u daarmee akkoord gaat, uw huisarts. De maatschappelijk werkers van de MAASTRO CLINIC maken ook deel uit van ons team waardoor er goed wordt samengewerkt.

## Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Ontmoetingscentrum van de polikliniek Oncologiecentrum van het Maastricht UMC+

T. 043-3872600

## Websites

- [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)
- [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl)

*Odin 030294 / Uitgave augustus 2013*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)