



Rijndam

Volwassenenrevalidatie

Vermoeidheid

Oorzaak van en omgaan met vermoeidheidsklachten

Niki Seldenrijk – Fysiotherapeut Rijndam Revalidatie

28 september 2019

Inhoud

- Vermoeidheidsklachten bij of na kanker
- Vermoeidheid multidisciplinair bekeken
 - Verminderde belastbaarheid
 - * Effecten van de behandeling op het lichaam
 - * Cognitieve gevolgen (o.a. verminderde concentratie)
 - Emotionele impact
 - Gedrag
- Ontspanningsoefening
- Tips bij vermoeidheid



Rijndam

Volwassenenrevalidatie

Vermoedheidsklachten?

Vermoeidheid

70% - 100 % van de
kankerpatiënten
vermoeidheids-
klachten



20 - 40% op
langer termijn
ook nog
klachten

Gerelateerd aan afname van fysiek,
sociaal en emotioneel functioneren

Vermoeidheid

- **Kenmerken kankergerelateerde vermoeidheid**
 - Plotseling ontstaan, geen waarschuwing of als gevolg van inspanning
 - Als extreem ervaren, lijkt op uitputting
 - Herstelperiode is langer dan bij “normale inspanning”
- **Verskillende verschijnselen**
 - Lichamelijke klachten
 - Labiel, geïrriteerd
 - Concentratieproblemen
 - Slaapproblemen etc....

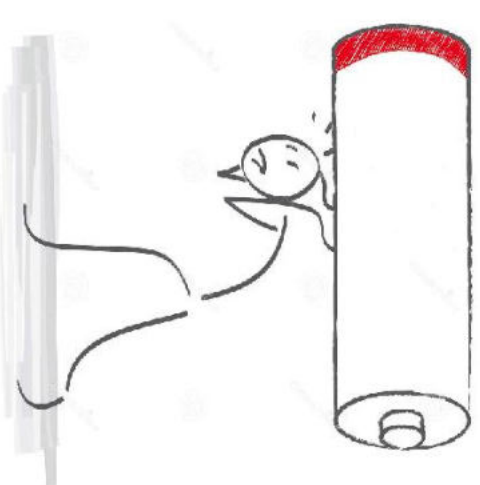
Vermoeidheid

- Oorzaken

Medisch	Lichamelijk	Psychisch
- Als gevolg van ziekte, behandeling of medicatie	- Bloedarmoede - Verminderde activiteit hart/longen - Overgangsklachten - Pijn	- Spanning - Stress - Angst - Onzekerheid - Verminderd zelfvertrouwen

- Onderhoudende factoren

- Meer willen dan je kunt
- Veel dingen tegelijk doen
- Jezelf niet kunnen zijn
- Acceptatieproblematiek
- Geen “nee” kunnen zeggen
- Geen hulp durven vragen



Vermoeidheid

- Verminderde belastbaarheid (fysiek en mentaal)
- Emotionele impact
- Gedrag

Verminderde belastbaarheid

(medische en lichamelijke oorzaken vermoeidheid)

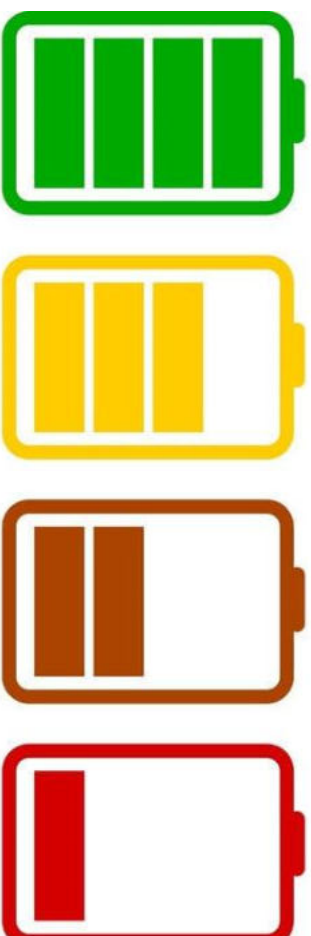
Effecten kankerbehandeling

- **Effecten op gezonde cellen in het lichaam**
 - Afbraak spiercellen → afname spierkracht
 - Afname hart- en longfunctie i.v.m. inactiviteit
 - Toegenomen vermoeidheid
 - Toename vetmassa
 - Veel (meestal) tijdelijke effecten: veranderde smaak, gevoelstoornissen, verminderde weerstand

Verminderde belastbaarheid

Batterij

- Minder energie te besteden
- Minder reserves aanwezig
- Energie nodig om te kunnen slapen



Verminderde belastbaarheid

(mogelijke cognitieve gevolgen)

Concentratieproblemen?

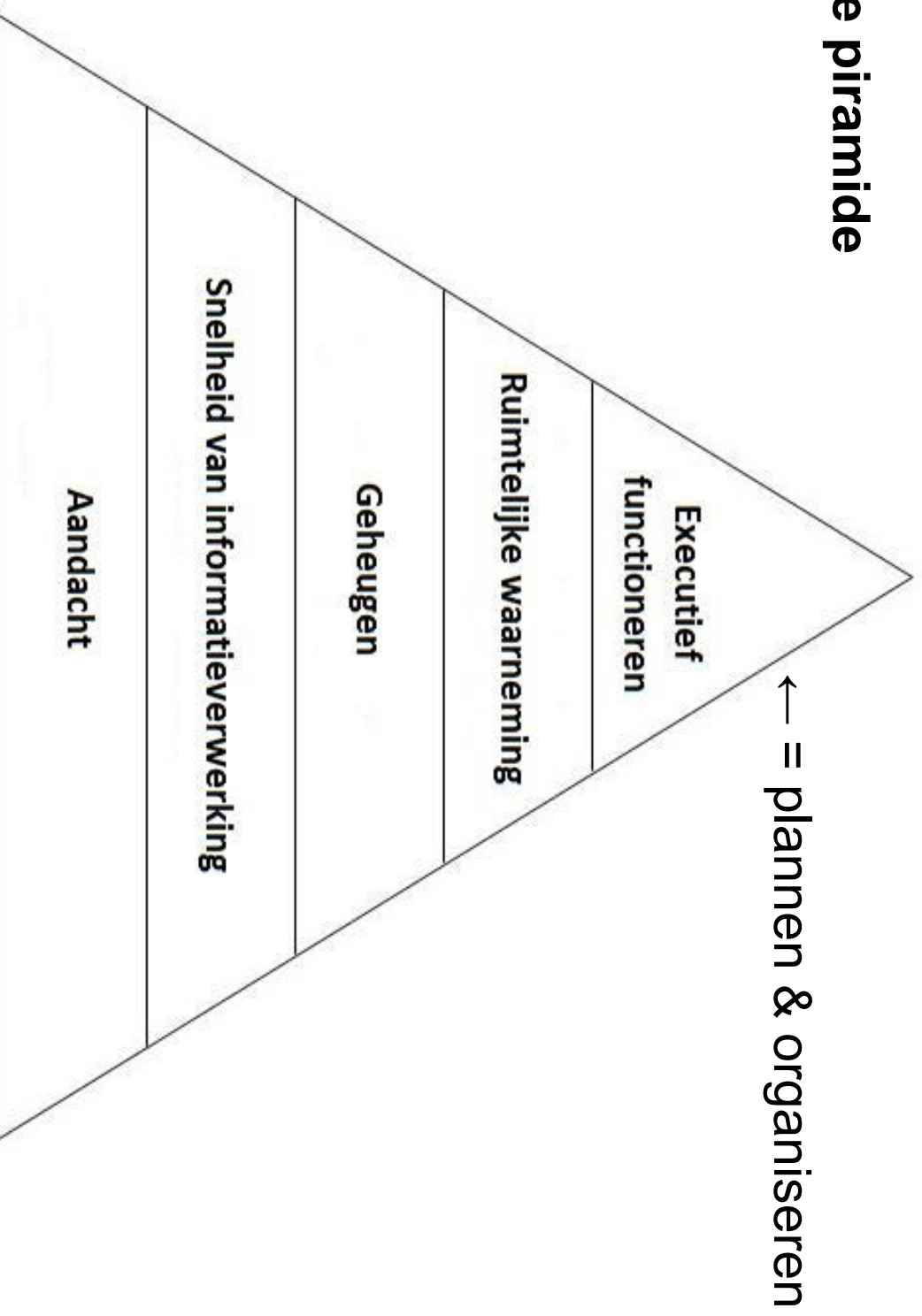
Geheugenproblemen?

Gesprekken volgen in een drukke ruimte?

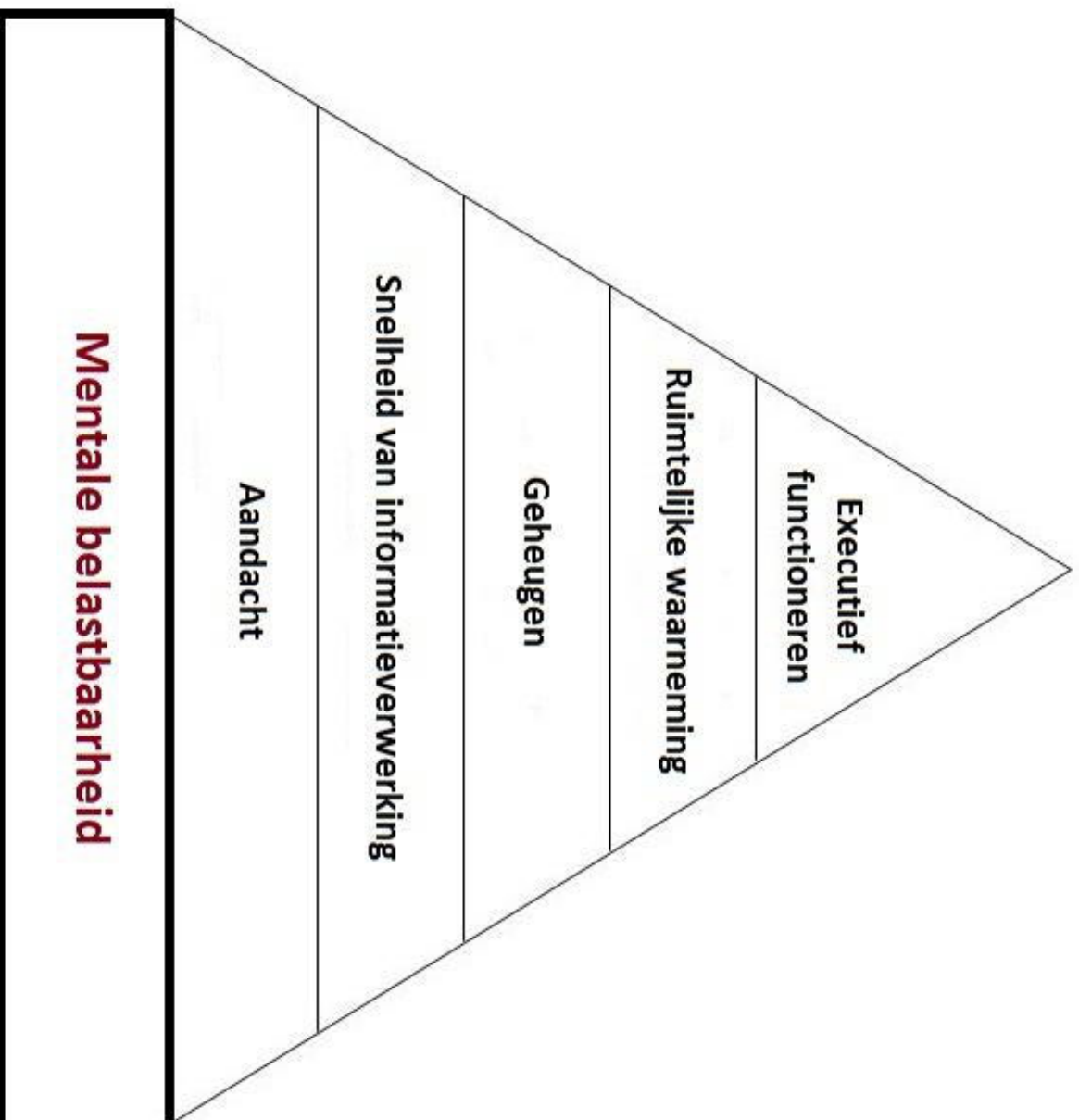
Plannen en organiseren?

Verminderde belastbaarheid

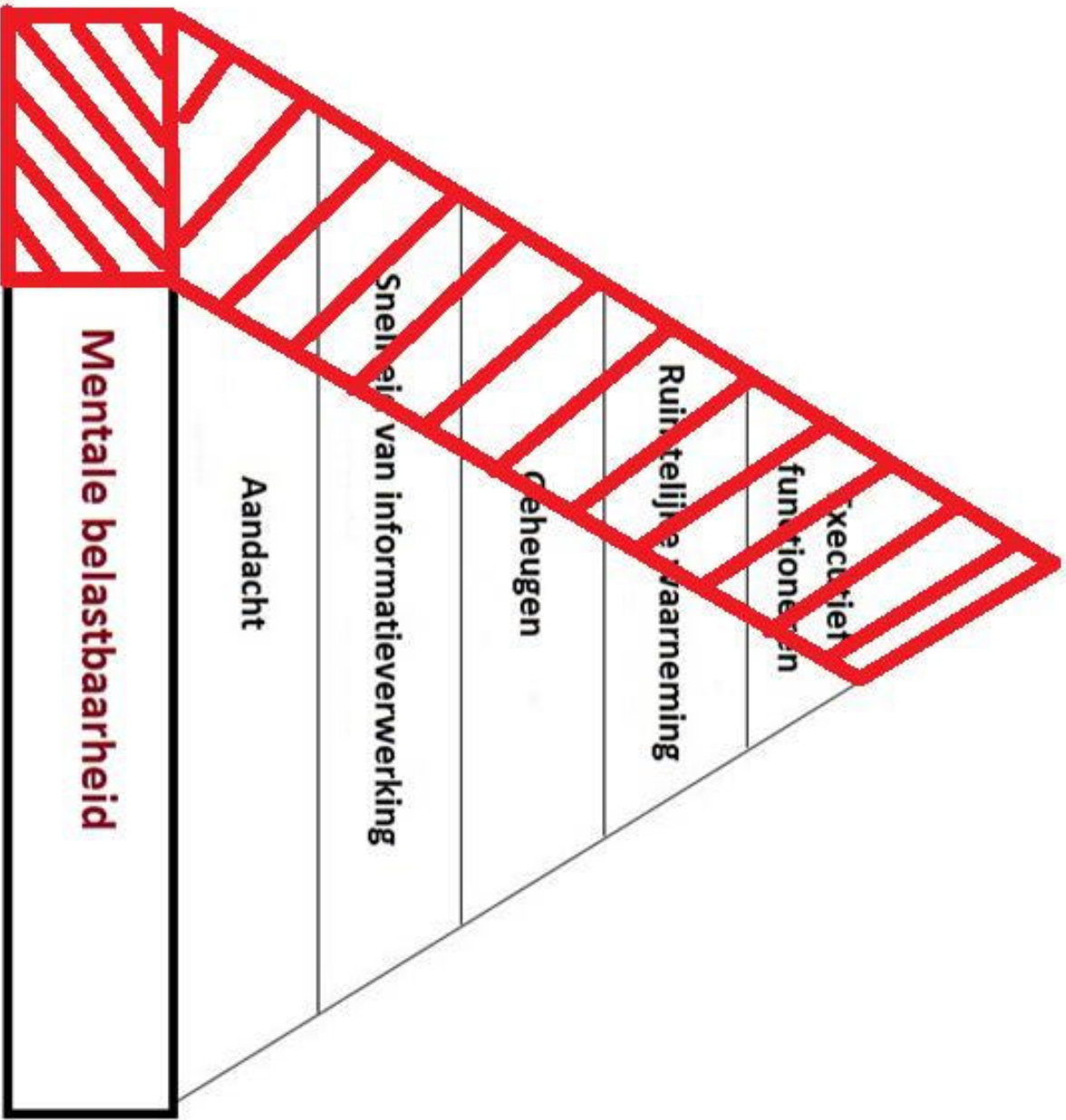
Cognitieve piramide



Verminderde belastbaarheid



Verminderde belastbaarheid



Emotionele impact

(Psychische oorzaken vermoeidheid)

- Eigenwaarde ↓ (somberheid)
- Toekomstbeeld veranderd en/of onzeker (angst, stress)
- Omgaan met een kwetsbaarder lichaam (onzekerheid, verminderd vertrouwen in lichaam)
- Ervaringen of emoties uit het verleden kunnen de emotionele impact vergroten:
 - * Veel meegemaakt in verleden
 - * Moeite met omgang emoties
 - * Sterk hebben moeten zijn
 - * Gevoeligheid voor somberheid
 - * Voorheen al aanwezige onzekerheid

Emotionele impact

Somberheid

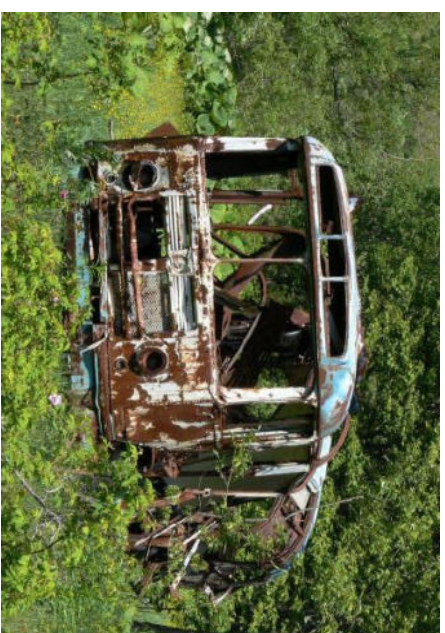
- Passiviteit/Isoleren (gedrag)
- Weinig zin om dingen te doen, ervaren energiegebrek (symptomen)
- Symptomen somberheid → Vermoeidheidsklachten (dus niet alleen fysiek functioneren↓)
- Somberheid kan een onderdeel zijn van de emotionele impact, maar kan ook voortkomen uit erfelijke belasting of een depressie in de voorgeschiedenis

Gedrag

Hoe kun je reageren op vermoeidheid?

Vermijden

Te weinig doen



Overbelasten

Te veel doen





Rijndam

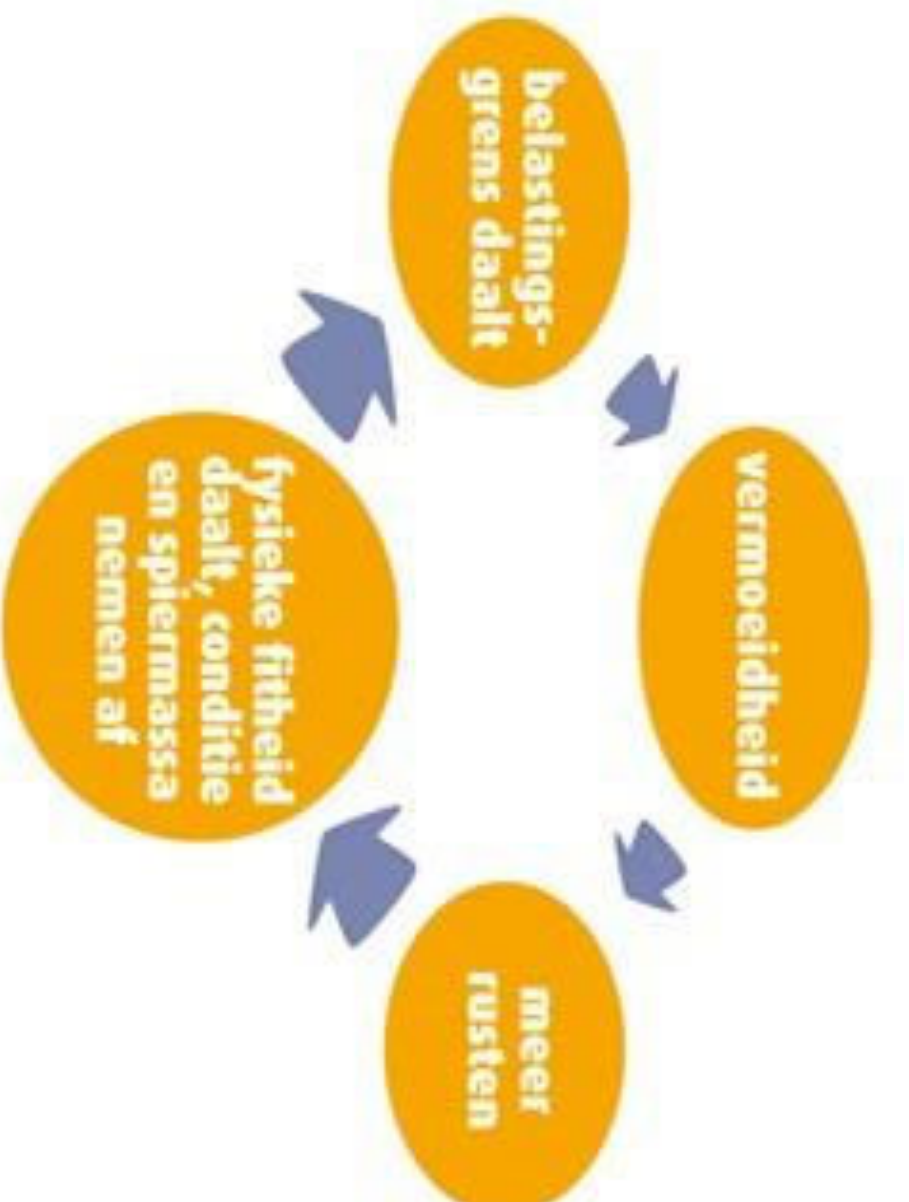
Volwassenenrevalidatie

Afwisselend te veel en te weinig?



Gedrag

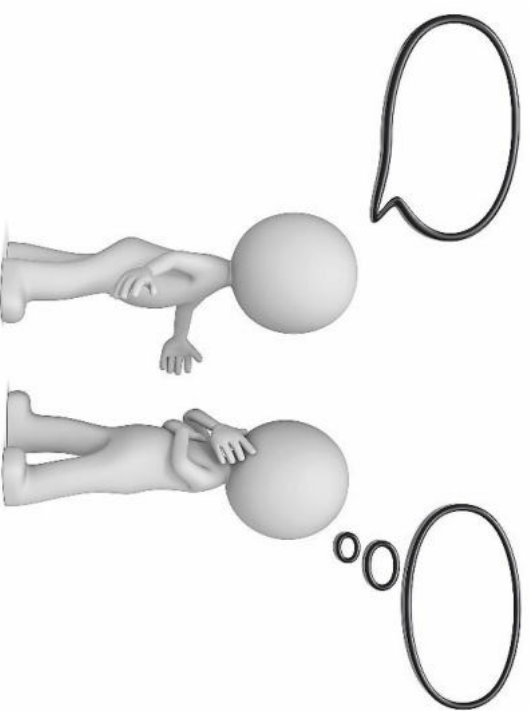
Vicieuze cirkel van vermoeidheid

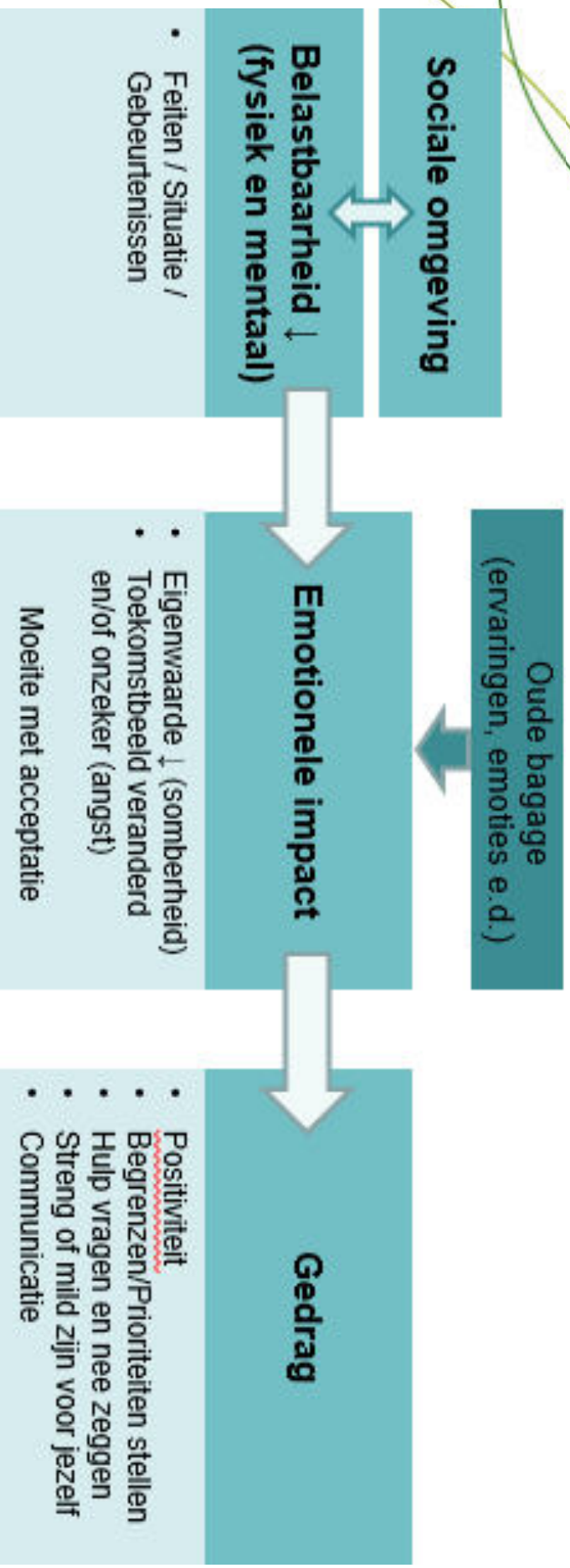


Gedrag

Communicatie & Sociale steun/relaties

- Omgang en communicatie rondom veranderde situatie
- Hulp nodig hebben
- Verwachtingen
- Onbegrip
- Uitleg geven
- etc





Samengevat:

- Fysieke en mentale belastbaarheid afgenomen door behandelingen, vermoeidheid en/of inactiviteit
- Sociale omgeving kan invloed hebben op de ervaren afname van belastbaarheid (steun, overname van taken e.d.)
- Emotionele impact van de diagnose, de behandeling en de veranderde situatie kan ook vermoeidheid veroorzaken. Daarbij spelen ook ervaringen of emoties uit het verleden een rol.
- Hoe ga je hiermee om? (gedrag)

Ontspanningsoefening



Tips bij vermoeidheid

- **Bewegen!**
- Activiteiten verdelen (salamitechniek)
- Compensatie strategieën toepassen
- Zinvolle en haalbare doelen stellen richting eigen waarden
- Het wenselijke en haalbare dichterbij elkaar brengen
- Evenwichtige verdeling inspanning ←→ ontspanning
- Ontspanningsoefeningen doen (bijv. VGZ mindfulness coach)
- Prioriteiten stellen
- Begijnmoehheid bestrijden
- Regelmatig slaap-waak ritme
- Omgaan met de realiteit / acceptatie

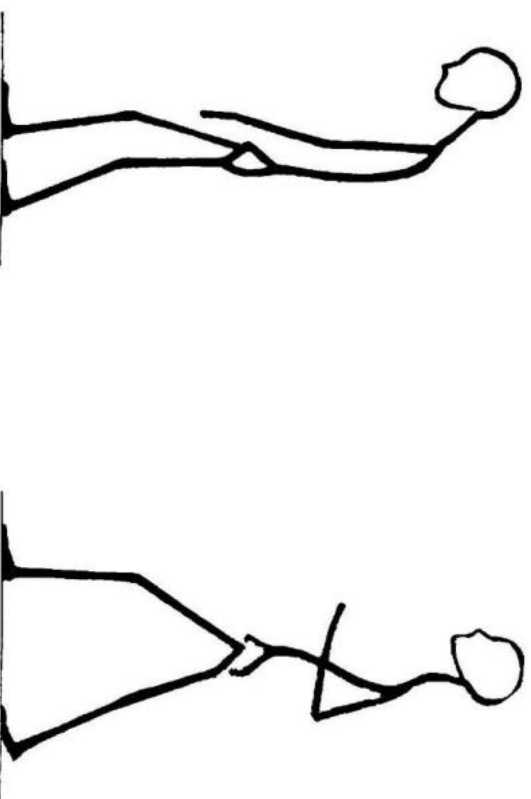
Bewegen

<p>Meetbare positieve effecten van fysieke training</p>	<p>Minder goed meetbare maar toch positieve effecten van fysieke training</p>
<ul style="list-style-type: none">• Fysieke activiteiten niveau ↑• Conditie ↑• Spierkracht ↑• Mobiliteit ↑• Bloeddruk ↓• Zuurstofopnamecapaciteit ↑	<ul style="list-style-type: none">• Vermoeidheid ↓• Angst ↓• Stemming ↑• Eigenwaarde ↑• Ontspanning ↑• Grenzen leren respecteren• Hogere mate van ervaren kwaliteit van leven

Bewegen

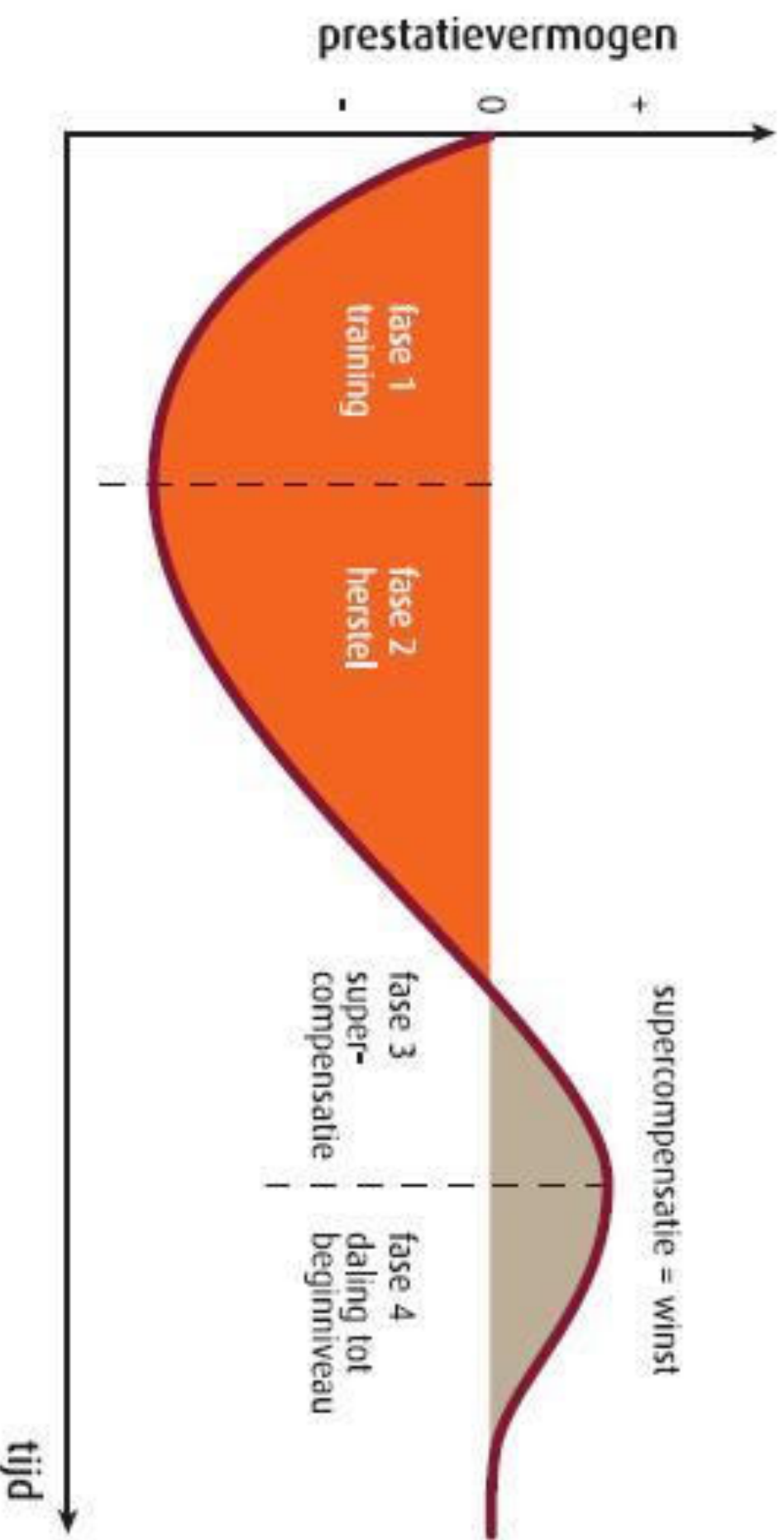
Waarom is conditie van belang?

- Meer kunnen, zelfde energieverbruik
- Hetzelfde kunnen, minder energieverbruik



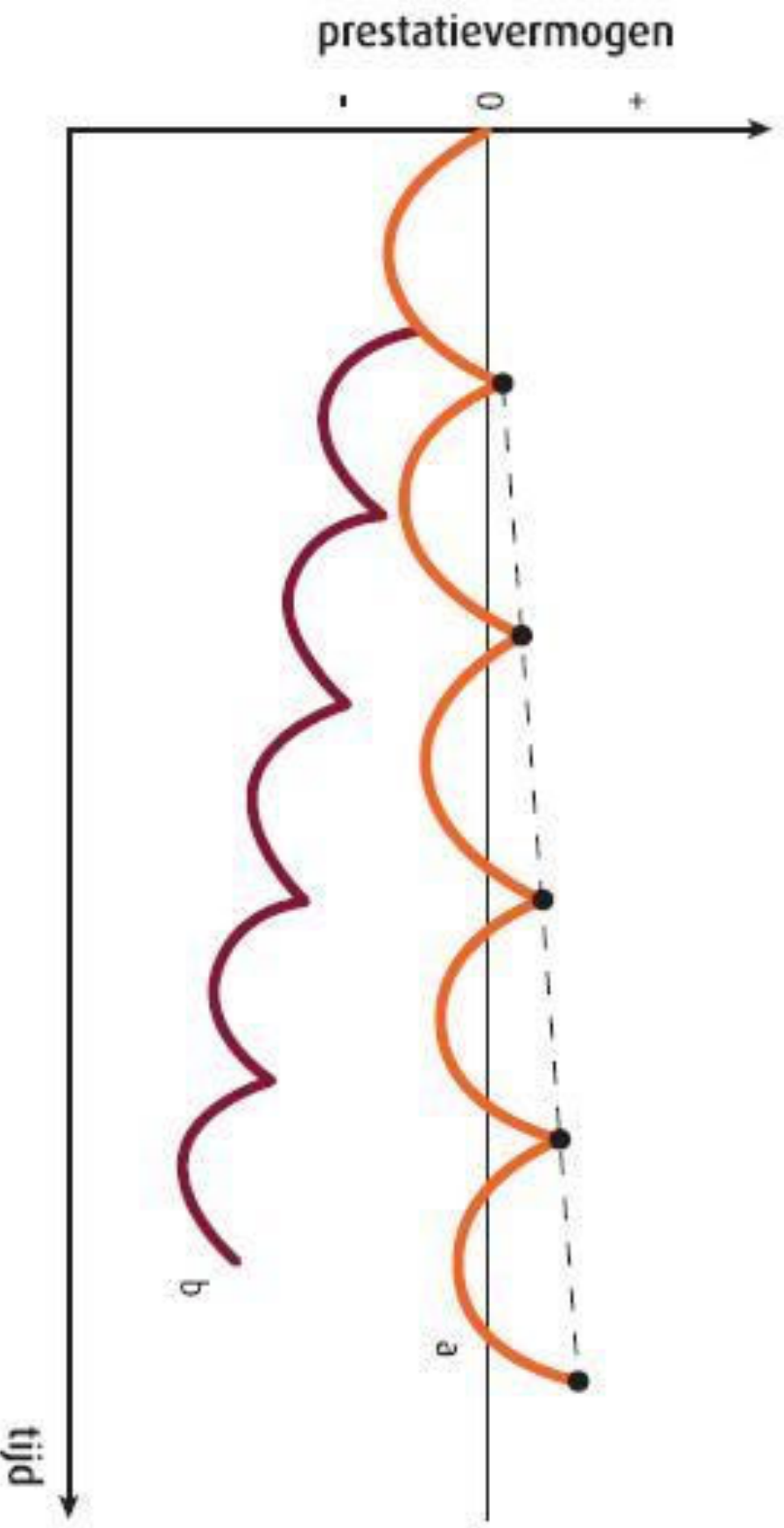
Bewegen

- Supercompensatie



Bewegen

- Over/onderbelasten



Bewegen

Bewegen, waar begin ik?

- Nederlandse norm gezond bewegen



Beweegmogelijkheden:

- Begeleiding door een oncologisch fysiotherapeut
- Bewegmaatie
- Sportvereniging / Sportschool
- Wandelen / Fietsen
- Etc.



Activiteiten verdelen

Salamitechniek

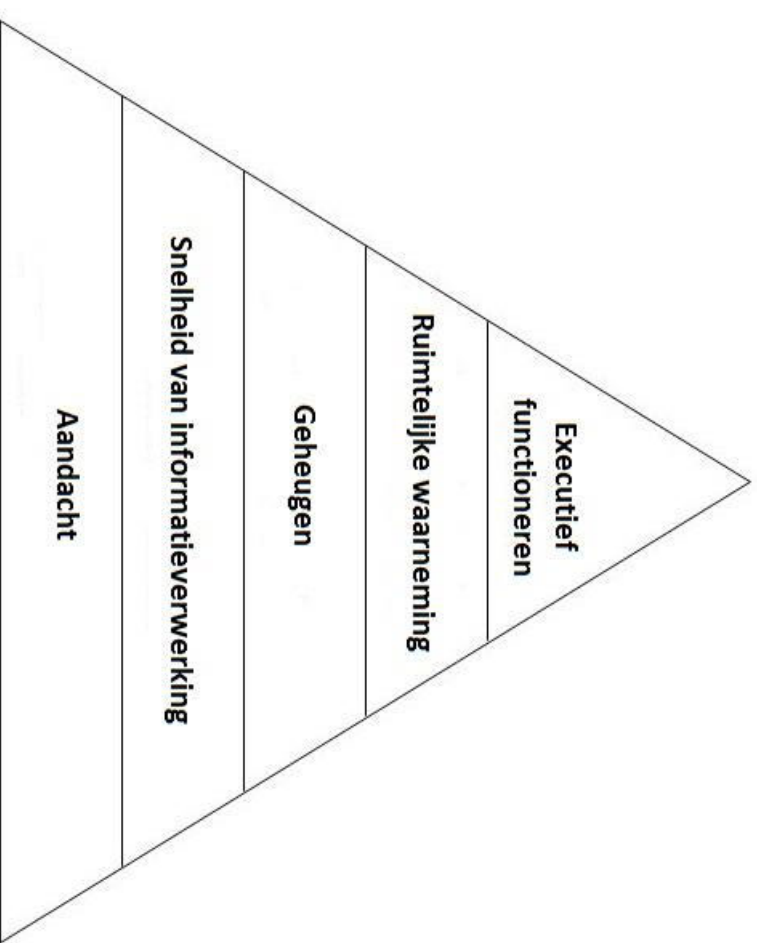
Het opdelen van activiteiten, met als doel om de energie te verdelen. Vaak levert dit op dat er opgeteld meer activiteiten uitgevoerd kunnen worden.

Bijvoorbeeld: In plaats van het hele huis in 1x stofzuigen, na elke kamer even een korte pauze



Compensatie strategieën

- Planning maken
- Agenda gebruik
- Meer dingen opschrijven
- Dingen op vaste plekken neerleggen
- Bewust zijn van plaats in de ruimte
- Tijdstip of locatie van afspraken aanpassen
- Hulp vragen



Zinvolle en haalbare doelen

- Vechten tegen de veranderde situatie geeft vaak een verlies in het zicht op wat u/jij belangrijk vindt
- Letterlijk aan het overleven geweest, waardoor je soms even niet meer weet hoe het is om te leven. Wat wil ik? Wat vind ik belangrijk? Waar wil ik mijn energie in stoppen?
- Waarden hebben impact op **positieve** energie
- Somberheid heeft invloed op **negatieve** energie (vermoeidheid)

leven



Waarden

- Wat “beweegt” u?
- Waar wordt u blij van?
- Wat is waardevol?
- Wat is belangrijk?
- Wat geeft energie?

<http://www.kikkervriendjes.nl>



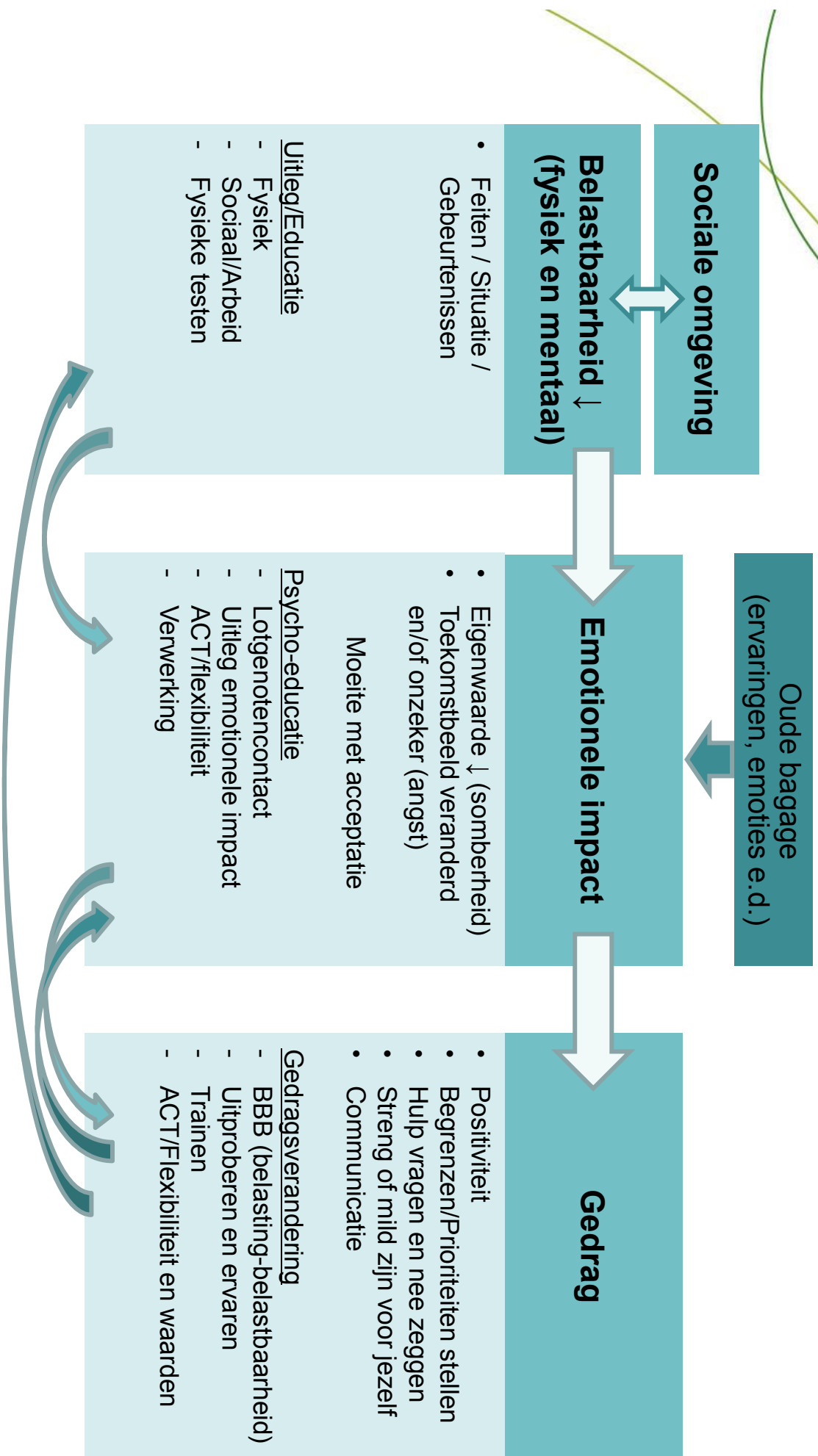
Doelen

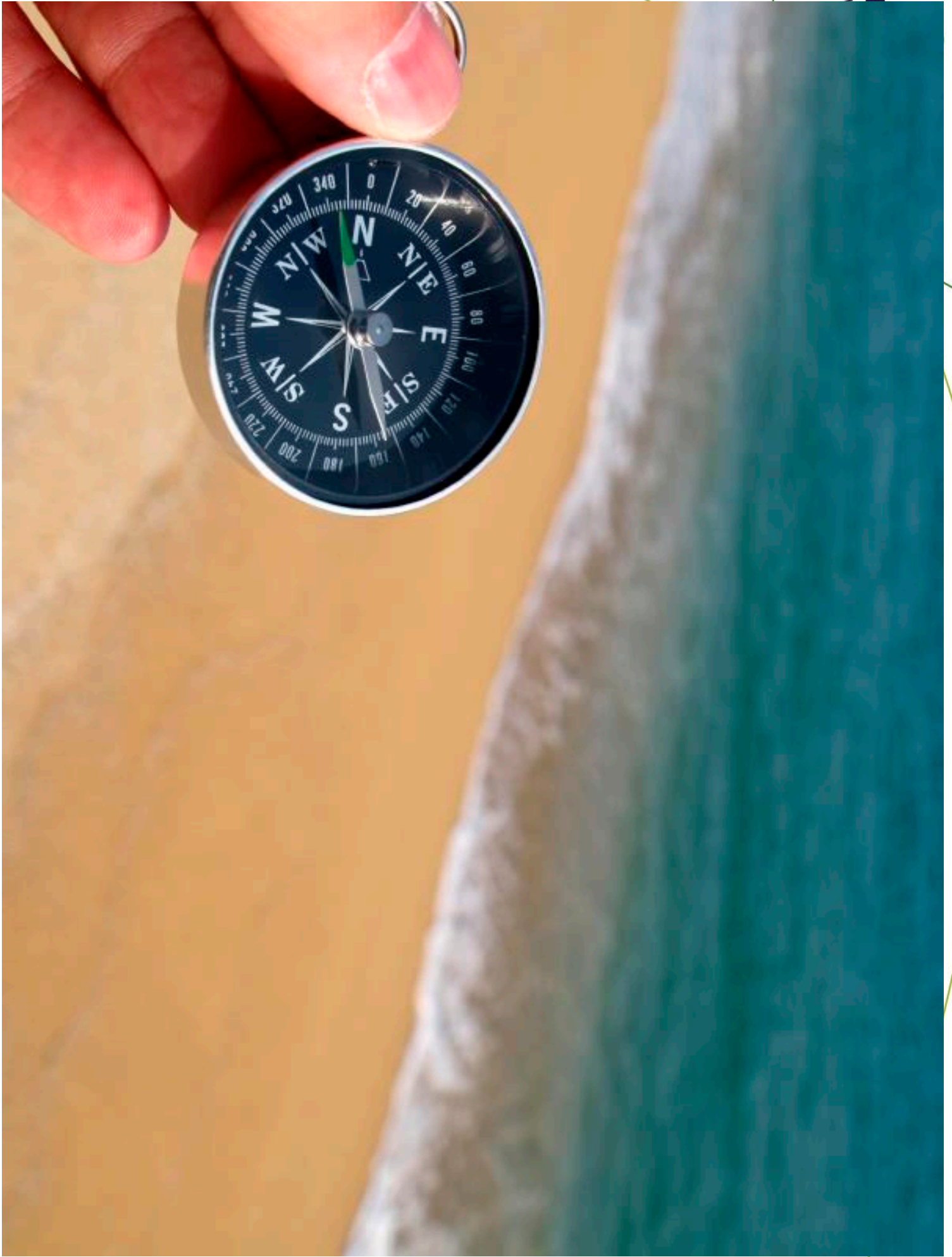
Vanuit waarden komen tot concrete en haalbare doelen.

Voorbeeld :

Vanuit de waarde “een leuke moeder” zijn wordt het doel:

Ik wil **2x een half uur wandelen**, want dit maakt het **winkelen met dochter** weer mogelijk

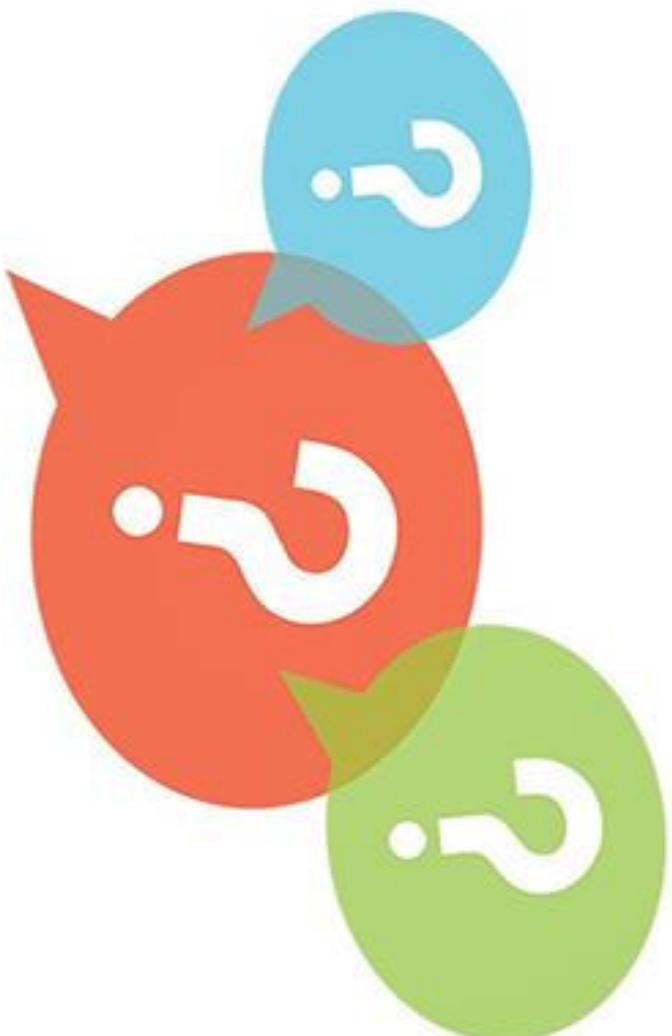






Rijndam

Volwassenenrevalidatie



Hulp nodig?

Waar kan je terecht?

Oncologisch fysiotherapeut

- Met en zonder verwijzing van een arts mogelijk
- Problemen op het gebied van mobiliteit, conditie en vermoeidheid

Ergotherapeut

- Met en zonder verwijzing van een arts mogelijk
- Problemen op het gebied van vermoeidheid (zelfzorg, activiteiten in het dagelijks leven, energieverdeling, werkpouw)

Maatschappelijk werk/Psycholoog

- Verwijzing van de huisarts nodig (of behandelend arts)
- Problemen met verwerking en/of communicatie met omgeving

Revalidatiecentrum (Medisch Specialistische Oncologische Revalidatie)

- Verwijzing van oncoloog of huisarts nodig
- Problemen op meerdere gebieden (fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker en psycholoog aanwezig)

Stichting Olijf

- Lotgenotencontact