

Omgaan met dagelijkse fysieke en mentale vermoeidheidsklachten

Petra van Ruitenbeek (Ergotherapeut, Rijndam)
Niki Seldenrijk (Fysiotherapeut, Rijndam)

7-10-2023

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



RJNDAM

Vermoeidheidsklachten

75% van de (ex-)kankerpatiënten
vermoeidheidsklachten

25% last van ernstige vermoeidheid

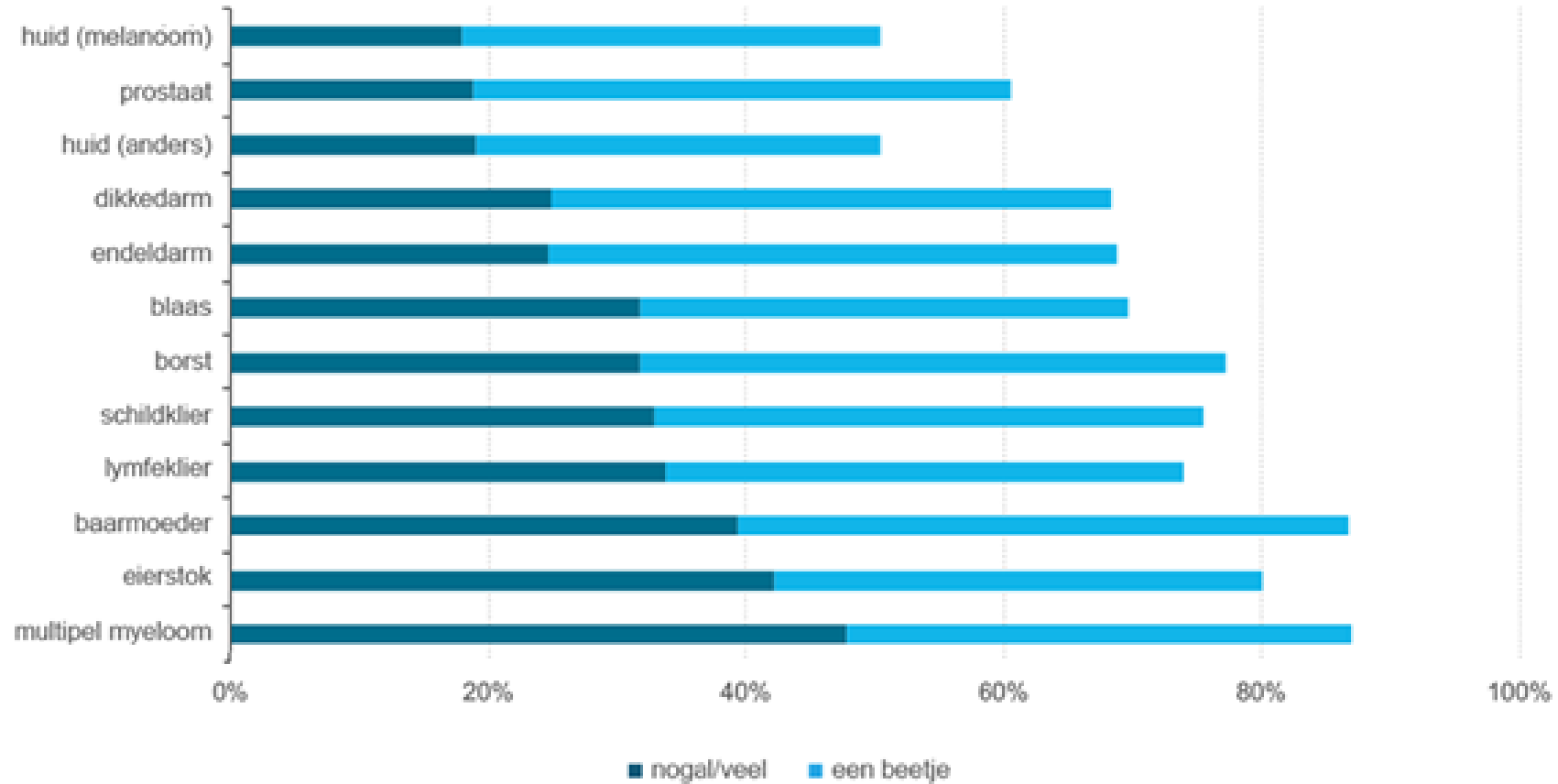


33% van de patiënten op lange
termijn ook nog
vermoeidheidsklachten

Na gynaecologische chirurgie:

- 48 % vermoeidheidsklachten
- 44% na 6 mnd nog vermoeidheidsklachten
- 39% na 1 jaar nog vermoeidheidsklachten

percentage dat vermoeidheidsklachten ervaart naar kankerdiagnose



Vermoeidheid is gerelateerd aan een
afname van fysiek, sociaal en
emotioneel functioneren

Vermoeidheidsklachten

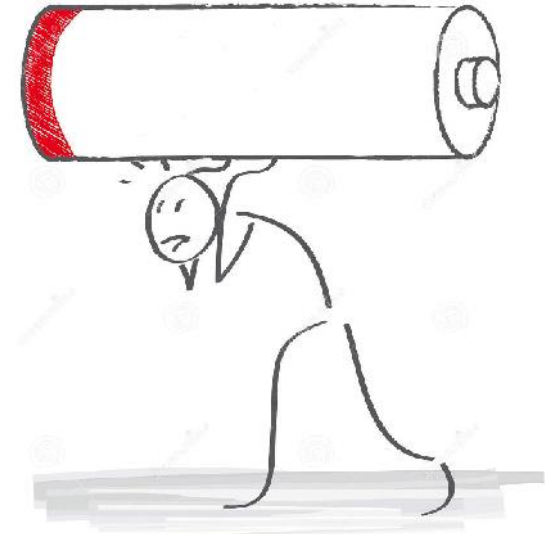
- Kenmerken kankergerelateerde vermoeidheid
 - Plotseling ontstaan
 - Wordt extreem ervaren
 - Herstelperiode is langer dan bij “normale inspanning”
- Verschillende verschijnselen
 - Lichamelijke klachten
 - Labiel, geïrriteerd
 - Concentratieproblemen
 - Slaapproblemen etc....

Oorzaken vermoeidheidsklachten

Medisch	Lichamelijk	Psychisch
<ul style="list-style-type: none">- Als gevolg van ziekte, behandeling of medicatie	<ul style="list-style-type: none">- Bloedarmoede- Verminderde activiteit hart/longen (conditie)- Verminderde kracht- Overgangsklachten- Pijn	<ul style="list-style-type: none">- Spanning- Stress- Angst- Onzekerheid- Verminderd zelfvertrouwen

Onderhoudende factoren vermoeidheidsklachten

- Meer willen dan je kunt
- Veel dingen tegelijk doen
- Jezelf niet kunnen zijn
- Moeite met aanpassen aan de veranderde situatie
- Geen “Nee” kunnen of willen zeggen
- Geen hulp durven vragen
- Te weinig steun of begrip vanuit omgeving
- Gevoel van weinig controle hebben
- Slaapproblemen



Vermoeidheidsklachten multidisciplinair bekeken

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

Verminderde belastbaarheid (fysiek)

Effecten kankerbehandeling op de gezonde cellen in het lichaam (lichamelijk)

- Afbraak spiercellen → afname spierkracht
- Afname hart- en longfunctie i.v.m. inactiviteit
- Toegenomen vermoeidheid
- Toename vetmassa en/of lichaamsgewicht
- Veel (meestal) tijdelijke effecten: veranderde smaak, gevoelsstoornissen, verminderde weerstand

Fysieke gevolgen

Vermoeidheid, verminderde conditie, verminderde kracht, balansproblemen (polyneuropathie), pijn, verminderd lichaamsgevoel, enzovoorts

Verminderde belastbaarheid (fysiek)

Batterij

- Batterij laat niet meer helemaal op (Minder energie te besteden)
- Batterij laat moeilijker op (Hersteltijd langer)
- Batterij loopt sneller leeg (Bijv. door verminderde conditie)
- Energie nodig om te kunnen slapen



Verminderde belastbaarheid (mentaal)

Concentratieproblemen?

Geheugenproblemen?

Moeite met gesprekken volgen in een drukke ruimte?

Meer moeite met plannen en organiseren?

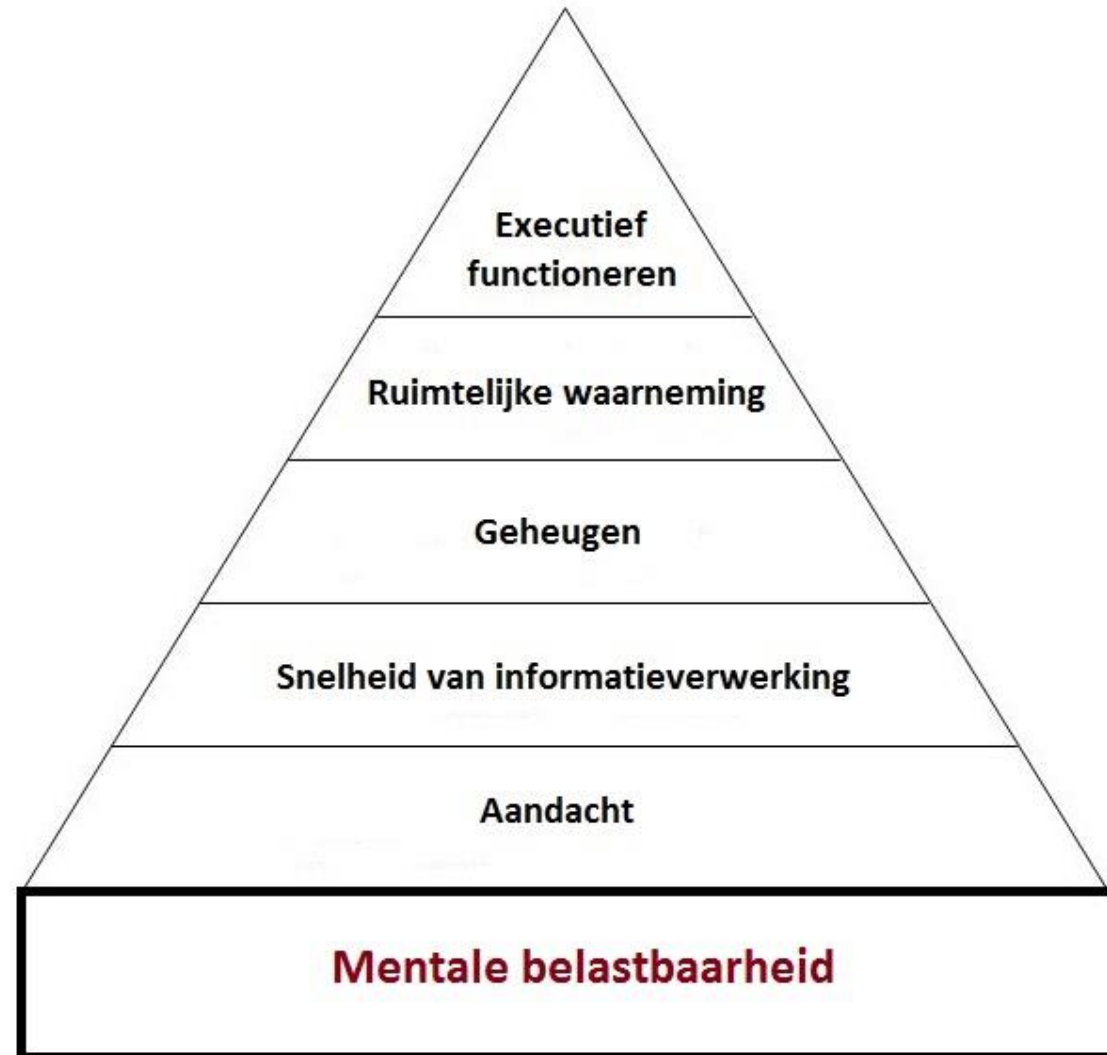
Verminderde belastbaarheid (mentaal)

De Cognitieve piramide



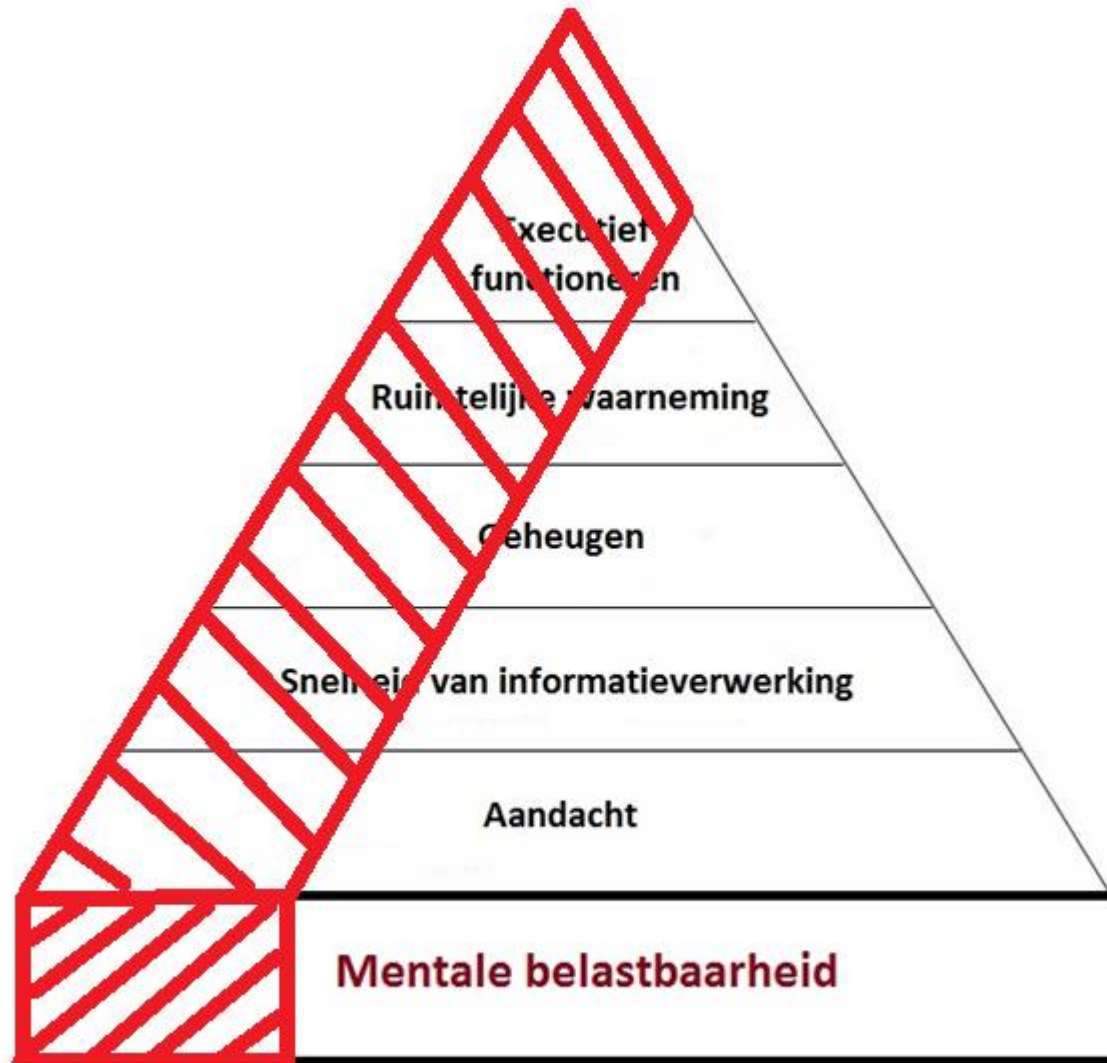
RJNDAM

Verminderde belastbaarheid (mentaal)



RJNDAM

Verminderde belastbaarheid (mentaal)



RJNDAM

Emotionele impact (psychisch)

- Eigenwaarde ↓ (somberheid)
- Toekomstbeeld veranderd en/of onzeker (angst, stress)
- Omgaan met een kwetsbaarder lichaam (onzekerheid, verminderd vertrouwen in lichaam)
- Veranderd uiterlijk (schaamte?)

→ Ervaringen of emoties uit het verleden kunnen de emotionele impact vergroten

Emotionele impact (psychisch)

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 kan je reageren op vermoeidheid?



Vermijden
(te weinig doen)



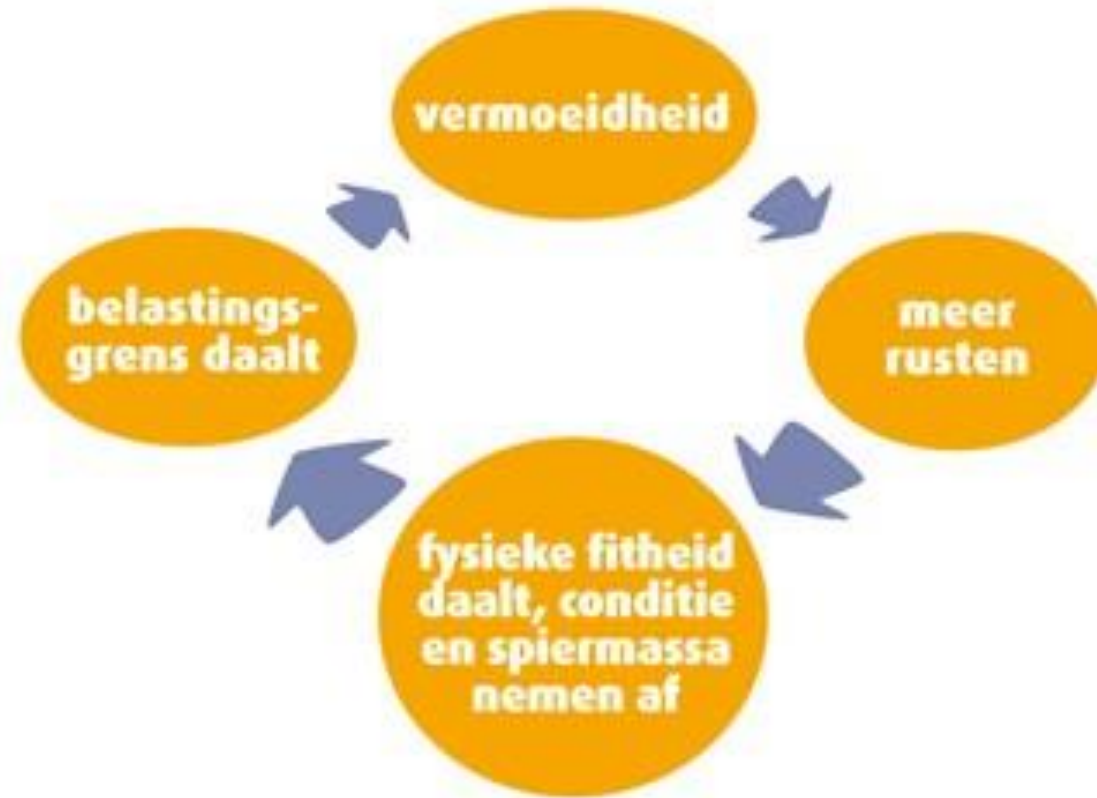
Overbelasten
(te veel doen)



Afwisselend
(te veel en te weinig)

Gedrag

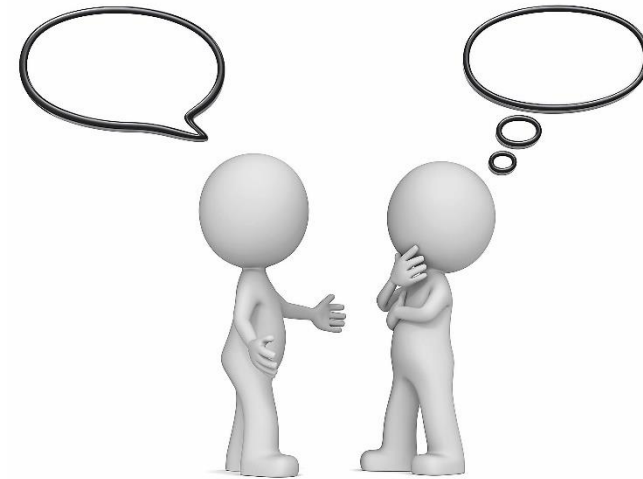
Vicieuze cirkel van vermoeidheid



Gedrag

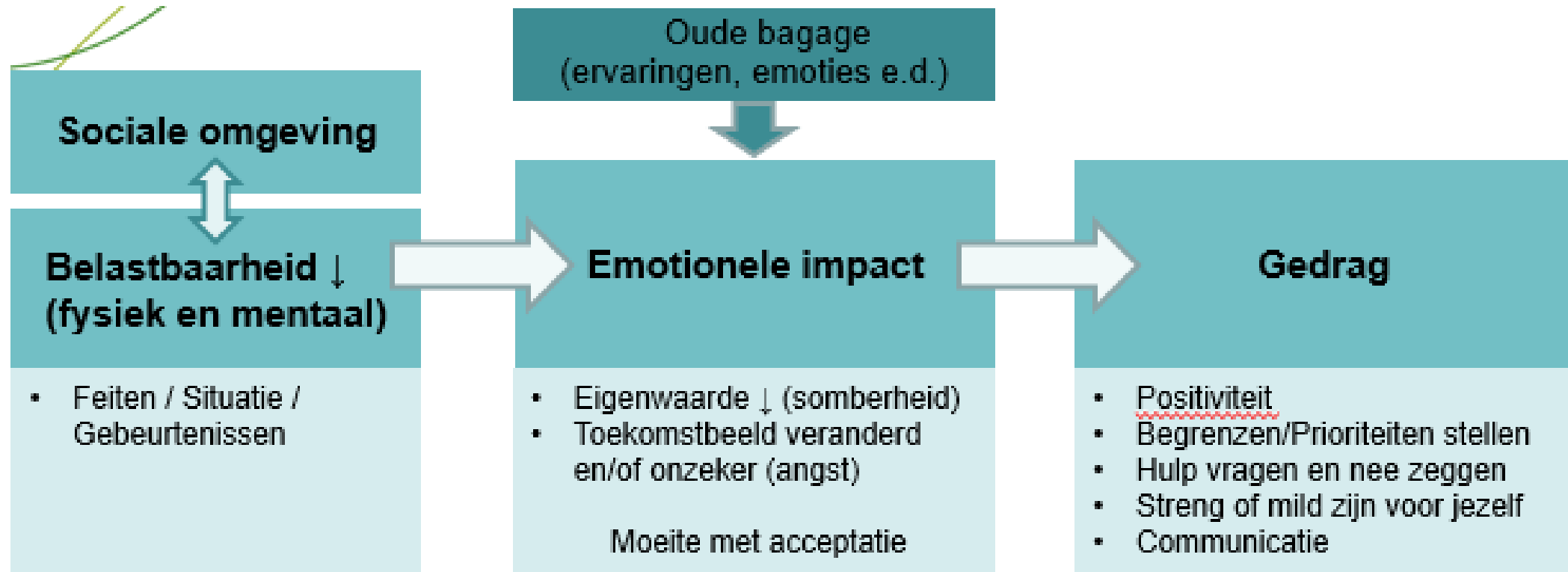
Communicatie & Sociale steun/relaties

- Omgang en communicatie rondom veranderde situatie
- Hulp nodig hebben
- Verwachtingen
- Onbegrip
- Uitleg geven
- Kort lontje
- Etc



Samenvatting

Vermoeidheidsklachten multidisciplinair bekeken



Ontspanningsoefening



RJNDAM

Tips bij vermoeidheid

- **Bewegen!**
- Activiteiten verdelen (salamitechniek)
- Compensatie strategieën toepassen (cognitie)
- Zinnvolle en haalbare doelen stellen richting eigen waarden
- Het wenselijke en haalbare dichterbij elkaar brengen
- Evenwichtige verdeling inspanning \leftrightarrow ontspanning
- Ontspanningsoefeningen doen (bijv. VGZ mindfulness app)
- Prioriteiten stellen
- Beginmoeheid bestrijden
- Slaaphygiëne
- Omgaan met de realiteit / acceptatie

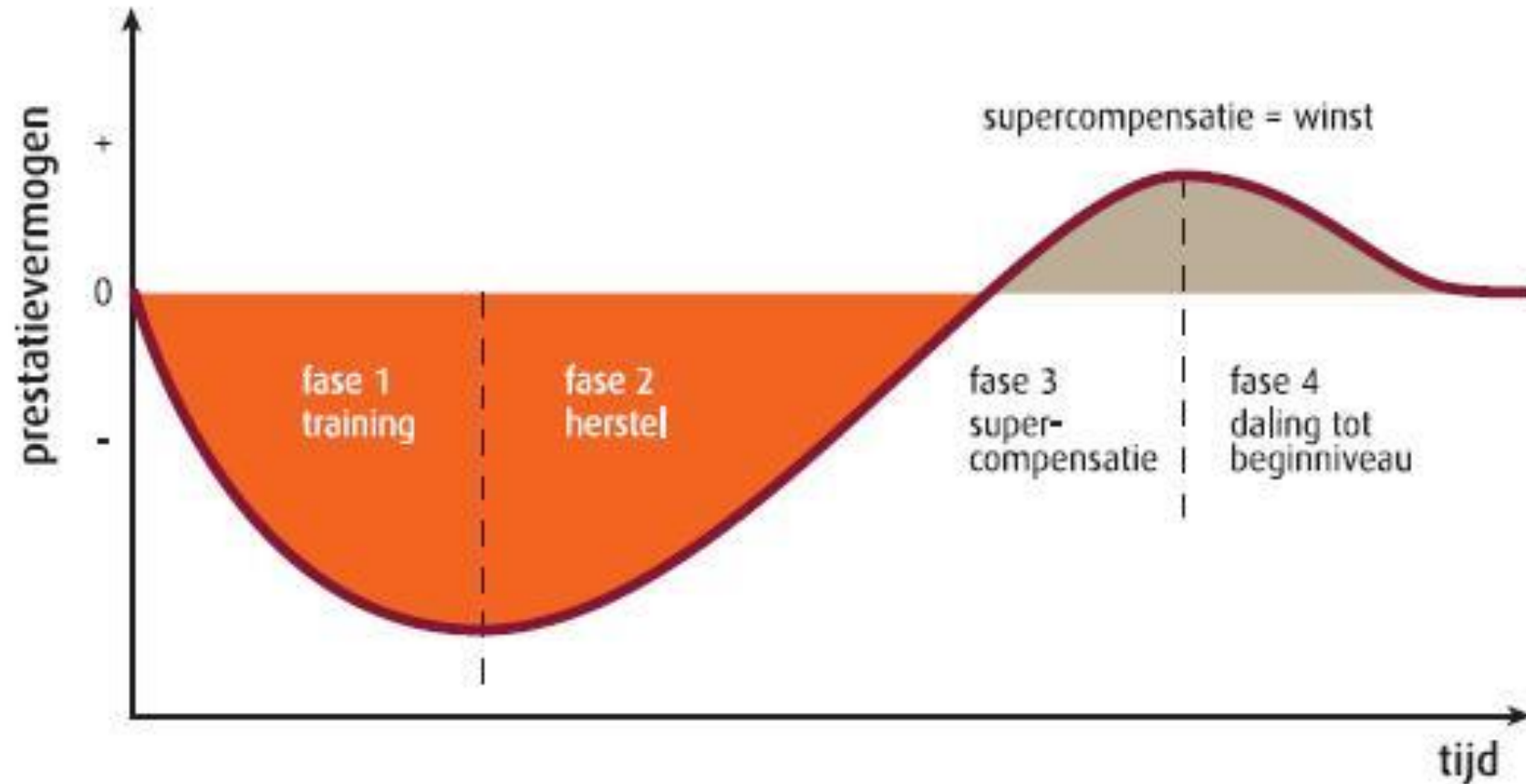
Bewegen

Waarom is conditie van belang?

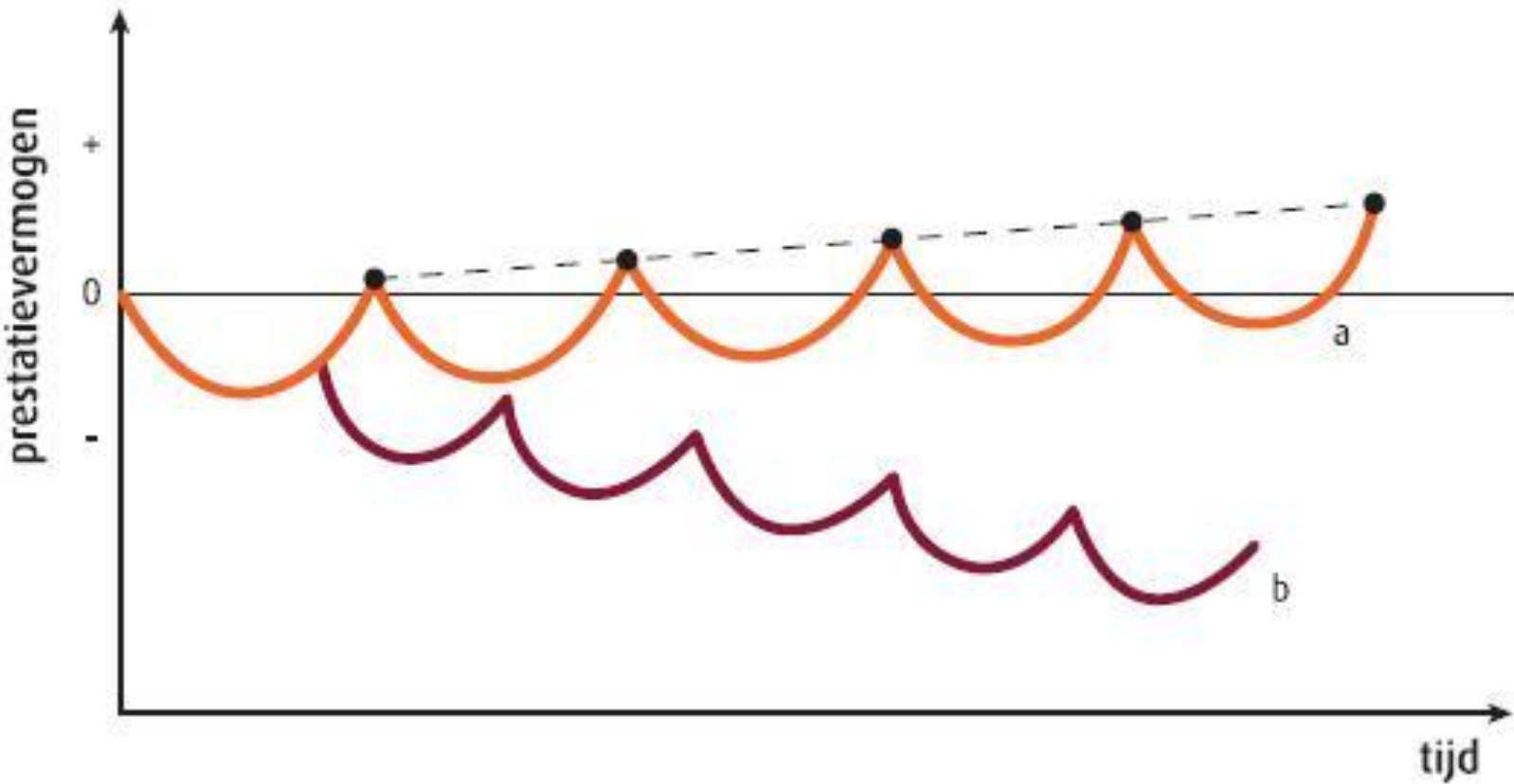
- Meer kunnen, zelfde energieverbruik
- Hetzelfde kunnen, minder energieverbruik



Bewegen (supercompensatie)



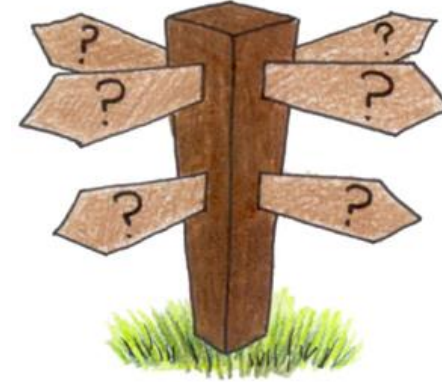
Bewegen (over-/onderbelasting)



Bewegen

Bewegen, waar begin ik?

- Nederlandse norm gezond bewegen



Beweegmogelijkheden:

- Begeleiding door een oncologisch fysiotherapeut
- Beweegmaatje
- 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



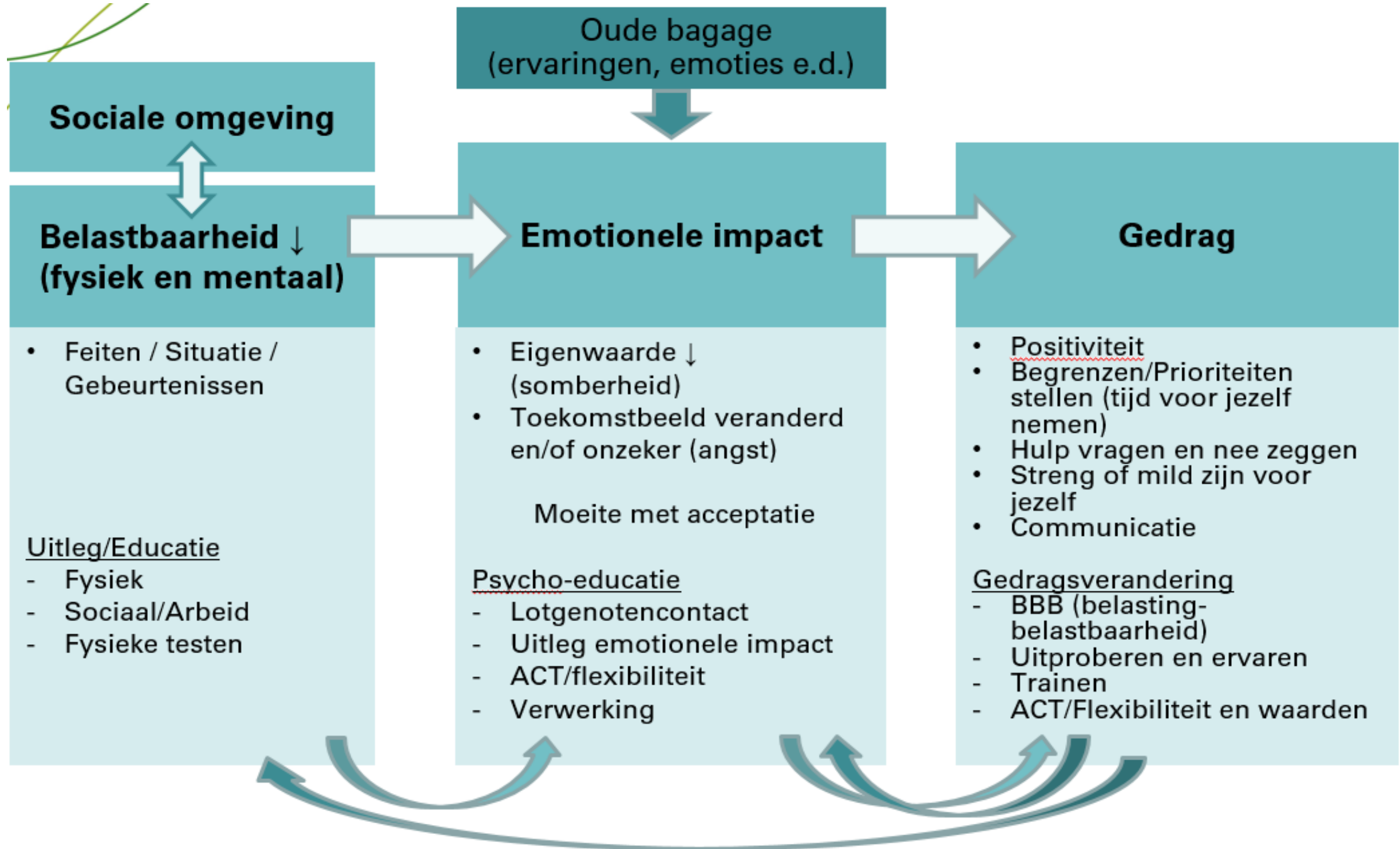
Zinvolle en haalbare doelen stellen

Wat vindt je belangrijk? Waar wordt je blij van? Wat geeft energie? (→ Waarden)

Vanuit waarden naar concrete en haalbare doelen



RJNDAM





RJNDAM

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, werkopbouw)

Maatschappelijk werk/ Psycholoog

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

Diëtist

- Met en zonder verwijzing van arts mogelijk
- Problemen op het gebied van veranderd gewicht, veranderde eetlust, e.d.

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

Vragen?

