

VOX Bijeenkomst in het Vicki Brownhuis

Mensen die als kind kanker hebben gehad hebben relatief vaak last van vermoeidheid. Daarom organiseerde VOX een regiobijeenkomst in het Vicki Brownhuis in Den Bosch. Met als thema hoe je om kunt gaan met chronische vermoeidheid na de behandeling van kanker. Een verslag van deze dag.

Dr. Jacqueline Loonen, LATER-arts in het Radboudumc te Nijmegen, gaf een presentatie deze dag. Zij begon haar verhaal door te vertellen wat vermoeidheid precies is: het signaal dat je moet rusten of slapen zodat je lichaam kan herstellen. Dit signaal biedt bescherming tegen overmatige krachtsinspanning om beschadiging van weefsels te voorkomen. Een signaal ter ondersteuning van herstel dus.

Verschillende soorten vermoeidheid

Er is een verschil tussen normale vermoeidheid en vermoeidheid na kanker. Deze laatste overvalt je vaak plotseling. Je raakt uitgeput, bent snel geïrriteerd, vergeetachtig en kan je niet concentreren. De vermoeidheid staat

niet in verhouding tot je activiteiten. Ook herstel je niet door rust of slaap.

Dit merk je in je dagelijkse functioneren en kwaliteit van leven: school en werk vallen je zwaar en je hebt misschien zelfs geen zin in leuke dingen. Hoe de vermoeidheid zich uit, varieert van persoon tot persoon. Het heeft bijvoorbeeld invloed op je stemming, je aandacht en concentratie en op je fysieke activiteiten.

Meerdere factoren beïnvloeden vermoeidheid na kanker, en ook deze verschillen per persoon. Er zijn erfelijke factoren, die zorgen dat je aanleg voor vermoeidheid hebt. Maar ook de behandeling die je kreeg, of je een man



of een vrouw bent en hoe oud je was toen je ziek werd spelen een rol.

In stand houdende factoren

Vaak zijn het de in stand houdende factoren die de grootste rol spelen bij vermoeidheid. Zoals de psychische verwerking van je ziekte, de gevolgen (orgaanschade bijvoorbeeld), weinig vertrouwen meer in je lichaam, een verstoord slaap-waakritme, niet helpende gedachten of opvattingen over vermoeidheid. Niet helpende gedachten zijn bijvoorbeeld:

- 'Ik kan niets aan de vermoeidheid doen' (machteloosheid)
- 'Die vermoeidheid moet stoppen, het is verschrikkelijk'
- 'Iemand van mijn leeftijd moet dit toch kunnen'
- 'Ik kan helemaal niets meer'

Sociale steun

In je omgeving kun je stuiten op onbegrip, want dit soort vermoeidheid is niet zichtbaar en lastig uit te leggen. Daarom is het belangrijk om open te zijn naar de mensen om je heen. Geef uitleg, maar heb het er niet voortdurend over. Blijf trouw aan jezelf: doe wat goed voor jou is.

Tijdens onze bijeenkomst bleek dat enkele deelnemers vervelende situaties meemaken tijdens gesprekken met het UWV. Ze stuiten op onbegrip. Dr.

Loonen vertelde echter dat er langzaam maar zeker een kentering zichtbaar is. Dit kost tijd, maar gebeurt wel.

Wat kun je zelf doen?

Je kunt zelf wat doen om de vermoeidheid te beperken:

- Doe belangrijke taken als je energie hebt en vermijd tijddruk
- Deel je werk op in stukjes en neem geregeld pauze
- Blijf actief
- Zorg voor regelmaat in je leven
- Aandacht voor je slaap-waakritme kan een positieve werking hebben

Interventies

Daarnaast kun je cognitieve gedragstherapie krijgen. Hier leer je omgaan met je vermoeidheid. Het kan helpen bij de verwerking van kanker en de behandeling, of bij angst voor een recidief. Het leert je ook anders denken over vermoeidheid. Daarnaast helpt het om grip te krijgen op je slaap-waakritme.

Persoonlijk verhaal

Dorien Jonkers vertelde na de pauze haar eigen ervaring met vermoeidheid. Ook zij stuit nog steeds op onbegrip in haar omgeving. Een tijd lang deed ze alsof er niks aan de hand was. Haar advies: luister niet naar wat anderen van je vinden, maar luister naar je gevoel!