

LATER voor LATER

‘Gewoon moe..... of toch niet zo
gewoon?’

Jacqueline Loonen

Guido Haex

31-10-2015

Gewoon moe?



Wat is vermoeidheid?

- Vermoeidheid is een subjectief gevoel.
- Bij gezonde personen is vermoeidheid een signaal dat het lichaam rust nodig heeft.
- Dit signaal biedt bescherming tegen overmatige krachtsinspanning om beschadiging van weefsels te voorkomen.
- Een signaal ter ondersteuning van herstel.



Vermoeidheid tijdens behandeling van Kanker

Tijdens behandeling:

- Vermoeidheid bij 89-99% van de patiënten
- Ernstige vermoeidheid bij 61% tot 67%

Oorzaken voor deze vermoeidheid zijn de ziekte zelf, behandeling met chemotherapie, radiotherapie en chirurgie.

Deze “acute” vermoeidheid zal afnemen tijdens de herstelfase na de behandeling.



Of toch niet zo gewoon moe?



Kanker gerelateerde vermoeidheid

Vermoeidheid als laat effect na behandeling van kanker:

- Staat niet in verhouding tot activiteiten.
- Er is geen herstel door nemen van rust of slapen.
- Het uitingvorm van vermoeidheid kan variëren. Invloed op stemming, aandacht, concentratie of fysieke activiteiten.
- Het heeft een sterk negatieve impact op het dagelijkse functioneren en kwaliteit van leven.





Onderzoek naar vermoeidheid als laat effect bij kinderen die genezen zijn van kanker

1. Hoe vaak komt ernstige chronische vermoeidheid voor als laat effect na behandeling voor kanker op de kinderleeftijd.
2. Wat is de invloed van kanker gerelateerde vermoeidheid op de kwaliteit van leven?
3. Wat zijn de risicofactoren voor het ontstaan van kanker gerelateerde vermoeidheid?



Onderzoek naar vermoeidheid

- Hoe bepaal je of iemand moe is?
- Hoe bepaal je de ernst van de vermoeidheid?
- Hoe bepaal je of deze vermoeidheid abnormaal is?



Vragenlijst voor vermoeidheid: Checklist Individuele Spankracht CIS-20

- Ernst ervaren moeheid (8 items) – (8-56)
“ik voel me moe” >35 (ernstig moe!)
- Concentratieproblemen (5 items)
“het kost me moeite ergens mijn aandacht bij te houden”
- Afgenomen Motivatie (4 items)
“de zin om dingen te ondernemen ontbreekt mij”
- Afgenomen Lichamelijke activiteit (3 items)
“ik ben lichamenlijk weinig actief”

Controle groepen

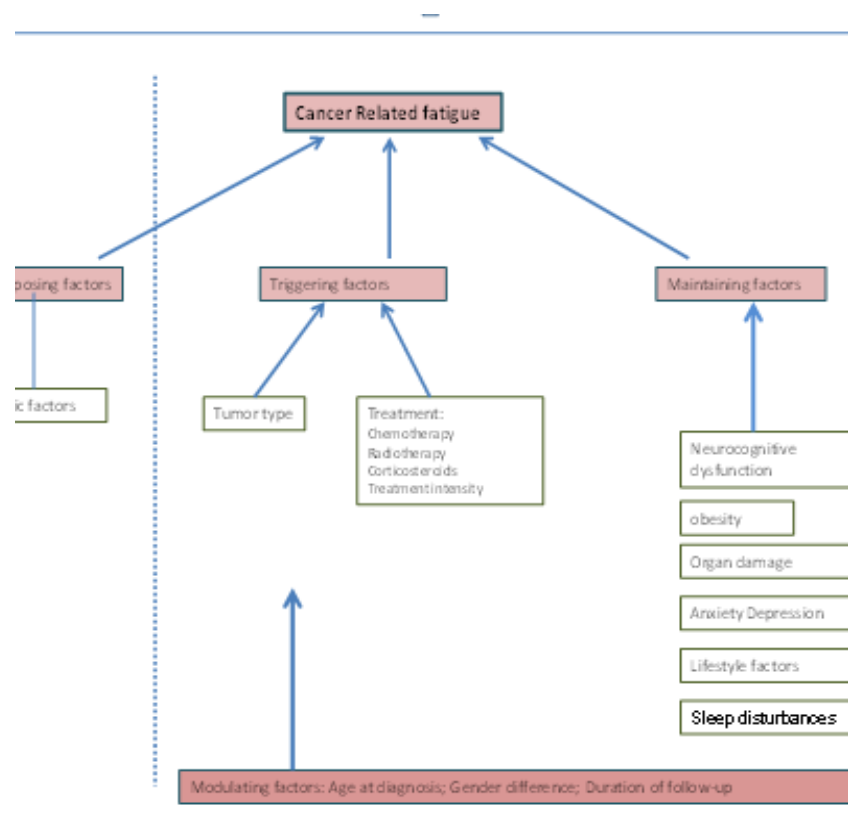
Vergelijking van vermoeidheid met vermoeidheid bij:

- Broers en zussen
- Bevolkingsgroep: Life-lines project



Verschillende factoren die vermoeidheid na kanker kunnen beïnvloeden

- Erfelijke factoren
- Uitlokkende factoren
- Modulerende factoren
- In stand houdende factoren



Model van vermoeidheid na kanker volwassenen

Uitlokkende Factoren

- Kanker
- Behandeling



MOE



Behandeling

In stand houdende factoren

- Angst voor recidief
- Verwerking van kanker en behandeling
- Ontregeld slaap-waak ritme
- Ontregeld activiteitenpatroon
- Niet-helpende gedachten over vermoeidheid
- tekort ervaren sociale steun

Behandeling



Cognitieve gedragstherapie voor vermoeidheid



Module 1

Verwerking van kanker en behandeling

- Herinneringen aan kanker en behandeling uit de weg gaan.
OF
- Er voortdurend aan denken.

Uitgelokkend moment gebeurtenissen in omgeving
(bijv. Programma over kanker op TV)



Module 2

Angst voor terugkeer van kanker

- ❑ Angst is een normale reactie.
- ❑ Module is gericht op extreme angstklachten.



Module 3

Opvattingen over vermoeidheid

Toeschrijven van de vermoeidheid aan:
Kanker of de behandeling daarvan.

Voortdurend letten op je lichaam:

“wat voel ik nu? Ben ik nu moe?”

“ga ik weer meer moe worden?”

“er vast weer iets mis”



Wat kun je zelf doen bij vermoeidheid?

Opvattingen over vermoeidheid

Vermoeidheid kent vele vormen en wordt verschillend ervaren.

Niet helpende gedachten:

“Ik kan niets aan de vermoeidheid doen” (machteloosheid)

“Die vermoeidheid moet stoppen, is verschrikkelijk” (ramp denken)

“Ik moet dit toch kunnen”

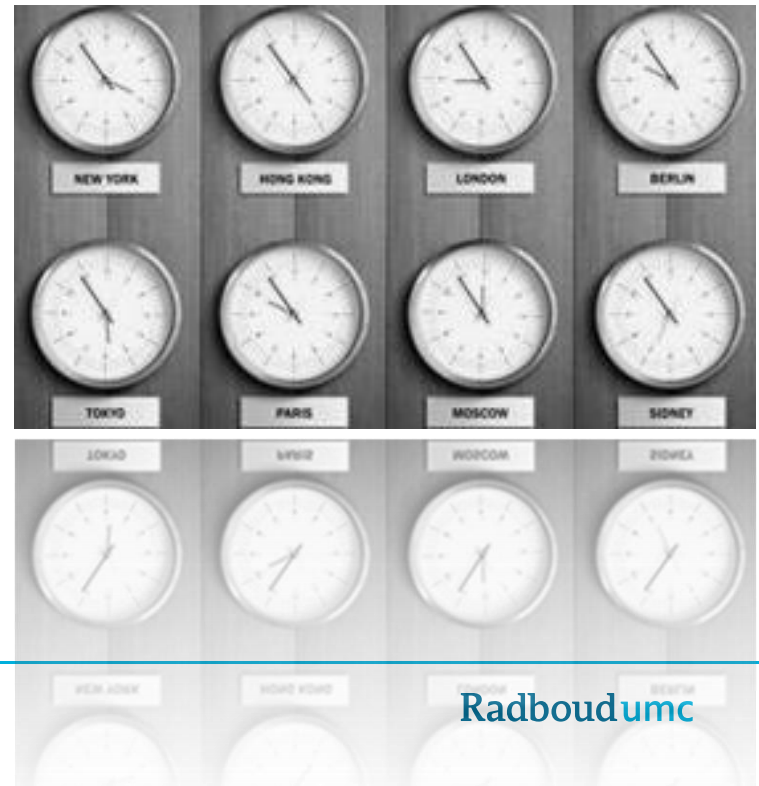
“Ik kan helemaal niets meer”

Module 4

Ontregeling van het slaap-waak patroon

“Biologische klok” is verstoord

- Onregelmatig slaap-waak patroon
- Overdag slapen
- Slaap hygiëne



Wat kun je zelf doen bij vermoeidheid?

Ontregeling van het slaap-waak patroon

- ❑ Aandacht voor slaap-waak ritme kan vermoeidheid positief beïnvloeden.
- ❑ Ontregeling van het slaap-waak ritme kan vermoeidheid (mede) in stand houden.

Module 5 activiteiten reguleren

- Lichamelijk
- Mentaal
- Sociaal

Grenzen bepalen en aangeven!



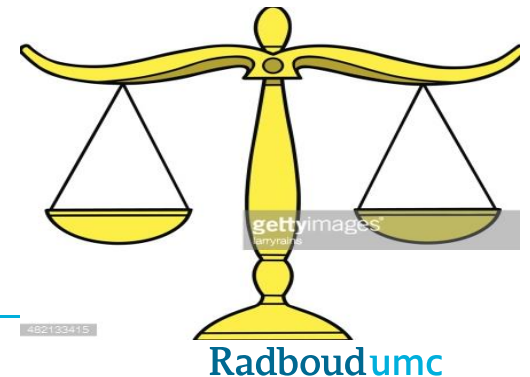
Grenzen aangeven

Wat kun je zelf doen bij vermoeidheid?

Activiteiten reguleren

Zorg voor een evenwicht tussen rust en activiteit:

- Verdelen van activiteit en rust over de dag en over de week: dus niet alles op één dag. Vermijdt pieken in activiteit.
- Goed rusten: niet te lang achter elkaar, bij voorkeur zittend, afgewisseld met actief zijn.
- Zorg voor regelmaat in je leven



Module 6 Sociale Steun

Vrienden begrijpen vaak niet wat de invloed van vermoeidheid kan zijn



Wat kun je zelf doen bij vermoeidheid?

Sociale steun

Verwacht niet te veel van uw omgeving:

- Vaak onbegrip over moeheid.
- Moeheid kun je vaak niet aan iemand zien.
- Geef uitleg aan de mensen direct om je heen.
- Ga u niet voortdurend verantwoorden en vertellen hoe moe je bent.
- Blijf trouw aan jezelf: doe wat goed voor je is.

**Dit is allemaal
gemakkelijker
gezegd dan gedaan**