

Patiëntenbrief: vermoeidheid bij kanker in de palliatieve fase

Iedereen is wel eens moe als hij hard heeft gewerkt of slecht heeft geslapen. Maar vermoeidheid bij kanker is van een heel andere aard. Zo'n vermoeidheid duurt langer dan een normale vermoeidheid en voelt ook anders aan. Je hebt de indruk dat uitrusten of slapen niet helpen tegen deze vorm van vermoeidheid. En je voelt je ook veel erger moe dan wanneer je bijvoorbeeld een dag in de tuin hebt gewerkt of op de (klein)kinderen gepast. Vermoeidheid bij kanker kan je zo sterk in beslag nemen, dat er bijna geen ruimte meer overblijft voor iets anders.

Je voelt deze vermoeidheid op verschillende vlakken:

- In je lichaam: je kunt geen inspanningen meer doen, alles is je te veel.
- In je geest: je kunt je slecht concentreren, je onthoudt en denkt moeizamer.
- Emotioneel: je bent prikkelbaar en snel uit je humeur.
- Interesse: je hebt nergens meer zin in.

Vermoeidheid is iets anders dan pijn, maar heeft misschien nog wel meer gevolgen voor je dagelijks leven. In deze 'palliabrief' gaat het over vermoeidheid als genezen bij kanker niet meer mogelijk is. Maar ook bij andere levensbedreigende ziektes kun je een gelijkaardige vermoeidheid ervaren.

Wie?

74% van de patiënten heeft last van vermoeidheid, en in de laatste twee weken voor het overlijden zelfs 86%. Vrouwen en jonge mensen lijken er relatief meer last van te hebben. Maar misschien wordt vermoeidheid bij oudere mensen eerder toegeschreven aan hun leeftijd, terwijl het in feite om hetzelfde fenomeen gaat.

Hoe komt het?

De vermoeidheid heeft op de eerste plaats te maken met de ziekte zelf en met bepaalde behandelingen ertegen. Maar er zijn ook gevolgen van de ziekte en de behandeling op de rest van je lichaam, op hoe je je voelt en hoe je sociaal kunt functioneren. Daardoor kun je je nog sterker vermoeid gaan voelen.

De vermoeidheid wordt beïnvloed door de aard van de tumor, of hij uitgezaaid is (dan is de vermoeidheid groter), of niet. Ook of je koorts hebt of bv. problemen met je lever of je nieren, en of je ook last hebt van bv. je hart of van diabetes, kan een rol spelen. Wie zich angstig of depressief voelt en slecht slaapt, heeft vaak meer last van vermoeidheid. Sommige therapieën en geneesmiddelen brengen extra vermoeidheid mee. Dit kun je best navragen aan je huisarts. Bovendien hebben ook pijn en dyspneu (kortademigheid) een uitputtend effect.

De vermoeidheid is dus meestal een samenspel van een heleboel factoren.

Hulp bij vermoeidheid

Eerst en vooral zal het medisch team dat je omringt, proberen vast te stellen wat de aard en de graad van je vermoeidheid is. Ze zullen je vragen stellen over hoe jij de vermoeidheid ervaart en wat voor jou de gevolgen ervan zijn. Je wordt lichamelijk onderzocht om goed zicht te krijgen op je vermoeidheid: je temperatuur en bloeddruk, je hart en longen, enz. Misschien is bijkomend onderzoek van bv. je bloed of je schildklierfunctie nodig. Daarna zal het medisch team bekijken welke aanpak in jouw concrete situatie het beste is en dat ook met jou bespreken.

Misschien moet een bepaalde therapie worden opgestart of onderbroken, of krijg je andere geneesmiddelen met minder bijwerkingen op het vlak van vermoeidheid, of krijg je advies en hulp om beter te kunnen slapen. Soms krijg je specifieke medicatie om de vermoeidheid rechtstreeks aan te pakken.