

Herstel en verwerking: Zelfmanagement: Vermoeidheid, angst en psychologische hulp

Mentale gevolgen: Vermoeidheid, angst en psychologische hulp

Vermoeidheid Chronische vermoeidheid bij en na kanker komt veel voor. Tijdens de behandeling heeft bijna elke patiënt er last van. Ook als alles is afgerond en artsen zeggen dat je kankervrij bent, kan vermoeidheid nog jaren een hardnekkige klacht blijven.

Dit wordt chronische vermoeidheid genoemd en het blijkt voor te komen bij 20 tot 40% van de (ex)borstkankerpatiënten.

Nu is iedereen wel eens moe, maar er zijn verschillen tussen vermoeidheid na een dag hard werken of intensief sporten en vermoeidheid na kanker. Vermoeidheid na kanker treedt plotseling op, zonder waarschuwing, meestal niet als gevolg van inspanning.

Daarnaast wordt de vermoeidheid vaak als extreem ervaren. Het lijkt op uitputting en de herstelperiode is langer dan na een 'normale' vermoeidheid. De vermoeidheid kan heel beperkend zijn voor het dagelijkse leven bij werk en relaties met anderen.

Bovendien kan het ook beangstigend zijn, omdat je niet weet wanneer de vermoeidheid toeslaat, waardoor het komt en of je klachten ooit zullen over gaan.

Je bouwt na de eerste behandelingen langzaam weer een bestaan op, waarin misschien niet meer alles past van vroeger.

Hoeveel tijd besteed je aan: Jezelf, je partner, de kinderen, het huis, de rest van de familie, vriendinnen, het huishouden, je werk, uitjes, sport, hobbies, Wat voor indeling zou jij maken? Maak een lijstje. Wat zet je bovenaan? Waar krijg je juist energie van en wat kost energie? Actief zijn is beter dan op de bank zitten!

Jij en je familie gaan merken dat je soms afhaakt, dan is het 'op', dan moet je bijtanken. Sommige mensen wil je graag zien, van andere word je snel moe. Ook telefoneren kan vermoeiend zijn. Leer jezelf om 'nee' of 'nee, nu niet' te zeggen. Maak in het begin maar 1 afspraak per dag en bouw het langzaam op naar meer.

Als je teveel van jezelf vraagt, kan je daar nog dagen last van hebben. Soms is het onvermijdelijk, maar probeer je dagindeling zo te 'managen' dat je jezelf niet te moe maakt. Zorg voor regelmaat dat komt je herstel ten goede.

Angst Hoe verder? Alle behandelingen zijn er op gericht om je beter te maken. 80% van de vrouwen geneest, maar het lukt dus niet altijd. Ook als je wel geneest, zal je leven voor altijd veranderd zijn. Je bent niet zo onkwetsbaar als je altijd gedacht hebt.

Het toelaten van dit besef is niet iets om bang voor te zijn. Het helpt je om de realiteit onder ogen te zien, die voor ons allemaal geldt. Het maakt je meer bewust van wat je echt belangrijk vindt in je leven. Je kunt

meer genieten van de dingen die er nog wel zijn, zoals het contact met de mensen die je na staan.

Ervaringsverhaal: “Ik had een klein buurmeisje van net 1 jaar. Daar wandelde ik af en toe mee. Leuk voor mij, leuk voor haar en handig voor de moeder. Precies wat ik nodig had.”

Probeer bezig te zijn met een positief herstel. Lotgenotencontact helpt daarbij. Ontspanning is ook heel belangrijk. Een gezellige film kijken op TV kan helpen. Een goed boek, een mooie wandeling ook.

Denk bijvoorbeeld voor het inslapen aan drie leuke gebeurtenissen van de afgelopen dag. Door dit te doen kan je tevreden zijn over jezelf, dat geeft een goed gevoel.

Psychologische hulp Het kan zo zijn dat je teveel op je bordje hebt gekregen en er zelf niet meer uitkomt. Ook niet met hulp en steun van familie en lotgenoten. Moeilijke gedachten, onzekerheid en angstgevoelens komen bij je op. Je blijft maar somber en je weet niet hoe je verder moet. Dan is psychologische hulp zinvol.

Gesprekken waarbij je wordt geholpen stil te staan bij wat je ook vroeger is overkomen en waar je nu nog last van kunt hebben. Zodat je weer vooruit durft te kijken. Vaak kan je al met een paar gesprekken in een positieve houding komen en vertrouwen krijgen in de toekomst. Het is niet makkelijk maar je toont je kracht als je dit doet. De stap zetten, helpt al!

De huisarts of specialist kan zorgen voor een verwijzing. Dit geldt ook voor vermoeidheid, als deze 3 maanden na afloop van je behandeling nog niet weg is. Bespreek het dan eens met de huisarts of specialist. Er valt vaak wat aan te doen.