



Vermoeidheid

In de palliatieve fase krijgen veel mensen te maken met vermoeidheid. Het is geen 'gewone' vermoeidheid, die na een nachtje slapen wel weer over is. Je kunt je lichamelijk en/of geestelijk uitgeput voelen.

Wat is vermoeidheid?

De vermoeidheid waar het hier over gaat is méér dan gewone moeheid. Het voelt als uitputting. Het gaat niet over als je uitrust of slaapt.

Vermoeidheid in beeld

VERMOEIDHEID

In de laatste levensfase krijgen veel mensen last van vermoeidheid. Patiënten beschrijven dit niet als gewone vermoeidheid, maar als iets heftigers. Het voelt vaak als uitputting. Het gaat niet weg, ook niet als je rust of slaapt.

Zorg in de palliatieve fase

Vaak zijn er verschillende oorzaken die samen bijdragen.

Wat merk ik?

Iedereen heeft zijn eigen ervaring met vermoeidheid. De één heeft misschien vooral last van lichamelijke vermoeidheid, de ander van emotionele vermoeidheid. Dit kan in de loop van de tijd ook veranderen. Enkele voorbeelden van klachten zijn:

- Minder conditie of kracht
- Moeite met concentreren of geheugenproblemen
- Moeite met het nemen van beslissingen
- Moeite om emoties, zoals boosheid of verdriet, onder controle te houden
- Minder interesse in andere mensen
- Gevoeliger voor prikkels
- Minder zin om dingen te doen
- Veel in slaap vallen overdag: 'hazeslaapjes'

Wat zijn oorzaken?

- De ziekte
- Lichamelijke gevolgen van de ziekte (bijvoorbeeld bloedarmoede, uitdroging, gewichtsverlies, ontsteking, koorts)
- Angst of somberheid
- De behandeling
- Niet goed behandelde klachten (bijv. pijn of kortademigheid)
- Slecht slapen
- Medicijnen (zoals antidepressiva of sommige pijnstillers)

Wie kan mij helpen?

Vermoeidheid is een klacht die niet helemaal weggaat. Het kan helpen om erover te praten of hulp te zoeken, bijvoorbeeld bij:

- Fysiotherapeut of ergotherapeut
- Psycholoog, maatschappelijk werk, geestelijk verzorger, of wijkverpleegkundige
- Verpleegkundige vrijwilligers (VPTZ)
- Lotgenotencontact
- Thuiszorg, eventueel met hulpmiddelen
- Ontspanningstherapie, mindfulness, yoga, massage of muziektherapie

Wat kan ik of mijn naaste doen?

- Probeer het ritme van je lichaam te volgen
- Wissel activiteiten en rust af
- Kies bewust wat je wilt doen
- Vraag hulp of maak gebruik van hulpmiddelen
- Houd een vast ritme aan gedurende de dag
- Zorg voor een goede nachtrust
- Eet gezond, met voldoende eiwitten

Op deze poster lees je meer over wat je merkt van vermoeidheid, wat de oorzaken kunnen zijn en wat je kan helpen tegen vermoeidheid. Klik op de afbeelding om het groter te zien.

Wat merk ik van vermoeidheid?

Er zijn verschillende soorten vermoeidheid.

- Lichamelijk: Je hebt minder kracht. Lichamelijke inspanning is zwaar.
- Geestelijk: Je concentratie en je geheugen werken minder goed. Je hebt moeite met denken en beslissingen nemen.
- Emotioneel: Je bent snel uit je doen. Je vindt het moeilijk om je gevoelens, zoals verdriet of boosheid, in toom te houden.
- Sociaal: De omgang met mensen kost je veel energie. Je hebt minder interesse voor je omgeving. Je hebt weinig zin om iets te doen.

Iedereen heeft zijn eigen mix van vermoeidheid. De één heeft misschien vooral last van lichamelijke vermoeidheid, de ander van emotionele vermoeidheid. Het kan in de loop van de tijd ook veranderen.

Oorzaken van vermoeidheid

De vermoeidheid kan te maken hebben met je ziekte, maar ook met de behandeling. Hoe erg de vermoeidheid is, ligt aan:

- de ziekte zelf
- de behandeling die je krijgt
- klachten die niet onder controle zijn, zoals [pijn](#) of kortademigheid
- lichamelijke gevolgen van de ziekte of de behandeling, zoals bloedarmoede, [uitdroging](#), afvallen, zuurstoftekort, infecties en/of koorts
- geestelijke gevolgen van de ziekte of de behandeling, zoals [angst](#) en depressie
- [slecht slapen](#)
- bepaalde medicijnen, zoals antidepressiva, [opioïden](#) (pijnstillers, bijvoorbeeld morfine) of bètablokkers (bloeddrukverlagers)

Vaak zijn er meerdere oorzaken tegelijk.

Onderzoek

Het onderzoek bestaat uit verschillende onderdelen. Je arts:

- vraagt hoe het vroeger met je ging en hoe het nu met je gaat
- vraagt hoe je de vermoeidheid ervaart en wat de gevolgen zijn voor je dagelijks leven
- vraagt naar andere lichamelijke en geestelijke klachten
- doet lichamenlijk onderzoek
- doet, als dat nodig is, meer onderzoek, bijvoorbeeld naar je bloed, je hart (met een ECG of hartfilmpje) en/of je longen

Het kan zijn dat je arts vragenlijsten gebruikt om je vermoeidheid en andere klachten te meten. Zij gebruikt misschien ook een speciale vragenlijst (de HADS) om te bepalen of je [depressief](#) of angstig bent. In dat geval krijg je, als dat nodig is en als je daarvoor open staat, een gesprek met een psychiater of [psycholoog](#).

Vermoeidheid: wat kan eraan gedaan worden?

Komt je vermoeidheid door je ziekte? Dan moet die behandeld worden. Dat kan door:

- lichamelijke klachten, zoals pijn of kortademigheid te behandelen
- de gevolgen van de ziekte aan te pakken, denk aan een bloedtransfusie, extra zuurstof, behandeling van infecties en/of koorts
- eventuele andere ziektes te behandelen, zoals hartfalen of suikerziekte
- angst, depressie en/of slaapstoornissen te behandelen

Komt je vermoeidheid door de behandeling van je ziekte? Dan kan die behandeling aangepast worden. Bijvoorbeeld door het stoppen of veranderen van de medicijnen of de dosering ervan. Bepaalde medicijnen (zoals prednison of methylfenidaat) kunnen de vermoeidheid verminderen. Ze doen niets aan de oorzaak van de vermoeidheid, maar ze zorgen ervoor dat je je minder moe voelt.

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Je kunt zelf werken aan het verminderen van je vermoeidheid. Anderen kunnen je daarbij veel steun bieden. Praat met hen en zeg duidelijk wat je van hen wilt.

Wat je bijvoorbeeld zelf kunt doen:

- Wissel activiteiten en rust af.
- Kies bewust wat je zelf moet of wilt doen.
- Vraag hulp van anderen bij de overige activiteiten.
- Houd een vast ritme van de dag aan en zorg voor goede nachtrust.
- Zorg voor een goede voeding met genoeg calorieën, eiwit en andere voedingsstoffen, misschien met hulp van een diëtist.
- Volg een trainingsprogramma, afgestemd op de palliatieve fase.
- Maak gebruik van ondersteunende zorg door fysiotherapeut of thuiszorg.

- Volg een [aanvullende therapie](#), zoals ontspanningstherapie, mindfulness, yoga of muziektherapie.
- Zoek geestelijke steun, bijvoorbeeld bij [lotgenoten](#), psycholoog, maatschappelijk werker of [geestelijk verzorger](#).

Wat zijn wensen?

Als je arts je een behandeling voorstelt, hoef je daar geen 'ja' op te zeggen. Het is erg belangrijk om goed na te denken over wat jij zelf wil. Vraag gerust naar de voordelen en de nadelen van de behandelingen. Wat weegt voor jou het zwaarst? Wat wil je wel, en wat wil je niet? Bespreek je wensen met je arts, zorgverleners en naasten. Vertel hun duidelijk wat je wilt. Dan kunnen zij jou de zorg bieden die bij jou past.