

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.

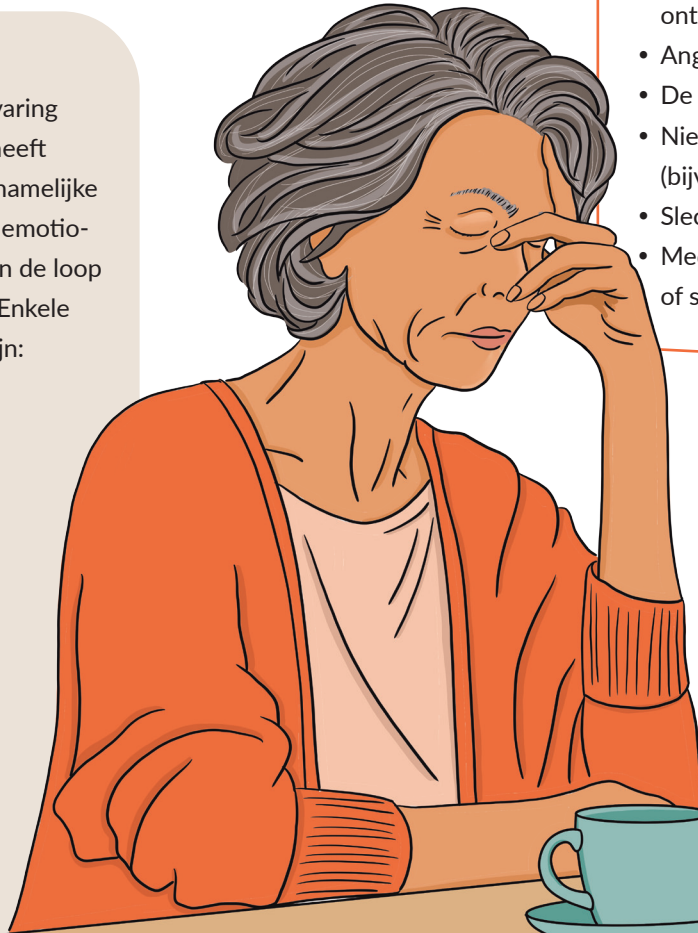
Wat zijn oorzaken?

- 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)

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 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



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