

# Aanhoudende vermoeidheid na kanker

Wat kan de ergotherapeut voor jou betekenen?

## Cognitief

Bijna 50% van de mensen met of na kanker ervaart cognitieve gevolgen. Zo heeft 40% concentratieproblemen en 37% geheugenproblemen

## Psychisch

Bijna 50% van de mensen met of na kanker ervaart angstklachten, 33% ervaart depressieve klachten

## Fysiek

54% van de mensen met of na kanker heeft een verminderde lichamelijke conditie, 68% is vermoeid

## Kenmerken van vermoeidheid bij kanker:

- Kan plotseling opkomen
- Herstelperiode langer dan bij normale vermoeidheid
- Intensiteit is niet gerelateerd aan de activiteit
- Sterk negatieve impact op het dagelijkse functioneren en kwaliteit van leven
- Uitingsvorm kan variëren: Stemming, aandacht, concentratie en/of lichamelijke activiteiten
- Herstellen lukt niet altijd genoeg door het nemen van rust of (meer) slapen



# Wat kan de ergotherapeut voor jou betekenen?

- 1 Vermoeidheidsklachten
- 2 Concentratie- en geheugenklachten
- 3 Niet weten wanneer je te weinig of te veel doet

## Behandeling

Ergotherapeuten zijn experts op het gebied van energiemangement. Zij onderzoeken de huidige belastbaarheid en begeleiden het proces om meer grip op de vermoeidheid te krijgen. Hierdoor wordt het vaak weer mogelijk om betekenisvolle activiteiten uit te voeren. Denk hierbij aan zelfzorg, werk, gezin en hobby.

Ergotherapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering. U kunt een ergotherapeut bij u in de buurt vinden via [www.verwijsgidskanker.nl](http://www.verwijsgidskanker.nl). Daarnaast kunt u ook een ergotherapeut zoeken via deze QR-code.

