

WAT KUN JE DOEN
ALS JE JE MOE
VOELT?



INHOUD



Leven met kanker
pagina 6



Luister naar je lichaam
pagina 10



Luister naar je ziel
pagina 14



Mindfulness
pagina 52



Tai Chi, Qigong & Yoga
pagina 62



Betere slaap
pagina 68



Vermoeidheid
pagina 20



Lichaamsbeweging
pagina 28



**Cognitieve
gedragstherapie**
pagina 44



**Eetadvies tegen
vermoeidheid**
pagina 78



**Evalueer je
dagelijkse routine**
pagina 88



**Nuttige adressen
en extra informatie**
pagina 102



De informatie in dit boekje kan nooit het medische advies vervangen dat het team van zorgverleners je geeft. Zorg ervoor dat je alle bijwerkingen die je ervaart, meldt aan je team van zorgverleners.

Deze brochure is tot stand gekomen met de medewerking van:

• **Dr. Marleen Finoulst**, medisch redacteur Pink Ribbon. 

• **Mevrouw Sandrine Darc**, Fysiotherapeute gespecialiseerd in oncologie. Hoofd van de kinesithérapiedienst van het Jules Bordet Instituut.

• **Mevrouw Annick Hoefnagels & Mevrouw Livia Verlinden**
www.sofrologienet



• **Mevrouw Christel Kupperts**, VBVD,
Vlaamse beroepsvereniging voor diëtisten



• **Mevrouw Zoé De Bruyne & Mevrouw Noémie Leroy**,
Diëtisten bij het Institut Jules Bordet. UPDLF,
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française



Leven met kanker



LEVEN MET KANKER

Voordat we verdergaan, willen we je laten weten dat we ons bewust zijn van de heel moeilijke situatie waarin je misschien zit. In het begin kan de diagnose aanvoelen alsof de grond onder je voeten wegschuift. Het is niet alleen een uitdaging op fysiek vlak, maar ook psychologisch enorm zwaar. Er kunnen zoveel vragen door je hoofd gaan: wat moet ik nu doen? Hoelang heb ik nog? Hoe en wanneer moet ik het mijn familie en vrienden vertellen? Heb ik ondersteuning nodig voor mijn mentale gezondheid? Als je voelt dat je eens goed wilt roepen, ga er dan voor. Of als je wilt huilen, is dat ook prima. En als je wilt vloeken, is er helemaal niemand die je kan tegenhouden. Wat je nu ook voelt, je mag het voelen. Erken je gevoelens volledig, want wij doen dat zeker.



Elke vorm van kanker is een unieke en persoonlijke ervaring en heel complex om volledig te begrijpen. Ondanks het feit dat het voor iedereen anders is, hebben we geleerd dat er bepaalde aspecten en situaties zijn die voor bijna elke patiënt gelden.

De informatie in dit boekje kan natuurlijk nooit het medische advies vervangen dat het team van zorgverleners je geeft.

Vraag goed zorg voor jezelf

Luisteren naar je lichaam



LUISTER NAAR JE LICHAAM

Wanneer je leeft met gemetastaseerde kanker, vraagt je lichaam op een andere manier om aandacht. Veel mensen merken dat ze sneller vermoeid zijn, slechter slapen, minder eetlust hebben of weinig fut voelen om in beweging te komen. Dit is niet vreemd — je lichaam is hard aan het werk, en ook je hoofd heeft veel te verwerken.

Vermoeidheid bij kanker is anders dan gewone moeheid. Het kan aanhouden, zelfs als je rust. Het kan voelen alsof je batterij nooit helemaal oplaadt. Ook slapen helpt niet altijd zoals je gewend was, en dat kan je energie nog meer ondermijnen. Bewegen, al is het maar een klein beetje, kan helpen om je beter te voelen, maar soms lukt dat gewoon niet.



Luisteren naar je lichaam betekent: erkennen wat je voelt. Niet vechten tegen vermoeidheid, maar erkennen dat die er is. Niet boos zijn als iets niet lukt, maar mild zijn voor jezelf. Soms heb je een rustdag nodig. Soms heb je een kort wandelingetje nodig. En soms is het al genoeg om gewoon even stil te zitten en te ademen.

Probeer elke dag even bewust stil te staan bij wat je lichaam je vertelt. Wat heb ik nu nodig? Wat voelt vandaag haalbaar? En weet: je hoeft dit niet alleen te doen. Bespreek je klachten of twijfels gerust met je arts of verpleegkundige. Zij denken graag met je mee.

Je lichaam is niet je vijand. Het is je kompas. En dat verdient aandacht, zachtheid en rust.

Luister naar je ziel



LUISTER NAAR WAT JE ZIEL JE INFLUISTERT

Psychologische bijwerkingen van kanker en de behandeling ervan

Word je overweldigd door informatie? Ben je te overweldigd om zelfs te weten welke vragen je moet stellen? Misschien begrijp je je nieuwe behandeling niet helemaal en weet je niet wat die kan opleveren? Voel je je hulpeloos en heb je gedachten als 'het zit in mijn lichaam en ik kan er niets aan doen'? Je kunt ook sceptisch zijn over je behandelplan en hoe het je lichaam kan beïnvloeden en hoe je je zult voelen.

Neem je mentale welzijn zelf in handen

Je fysieke en mentale welzijn ligt niet alleen in de handen van je team van zorgverleners, maar ook in die van jezelf. Geef psychologische dienstverlening dezelfde prioriteit als je diagnose en behandeling. Zorg ervoor dat je voldoende psychologische hulp krijgt, dat je lichamelijke gezondheid ondersteund wordt door emotionele stabiliteit en dat je de steun krijgt die je nodig hebt. Professionele psychologische hulp is ook een optie. Neem contact op met je team van zorgverleners of lokale diensten voor meer informatie.



Ups en downs maken deel uit van het proces

Wat je nodig hebt als ondersteuning, verandert afhankelijk van in welke fase je zit in je zorgtraject en behandeling en wat je doormaakt. Je kunt je bijvoorbeeld angstig voelen net voor of na de behandelingsdagen en de nood voelen om met mensen te praten, maar niet noodzakelijk over kanker. Het is heel begrijpelijk als je je ziekte niet met anderen wilt bespreken. Wat je ook voelt, je mag het voelen. Of het nu boosheid, ongelof, angst of zelfs schaamte of schuld is. Dat is voor elke individuele kankerpatiënt anders; goed of fout bestaat niet.

Leef in het hier en nu

Terwijl je het behandeltraject doorloopt, zul je veel leren en veel ervaren. Je bent niet alleen. Je oncoloog en het hele team van zorgverleners zijn er voor je. De verpleegkundige op de oncologieafdeling zal je ook helpen als je vragen hebt. Je kunt ook kracht putten uit de wetenschap dat er naast het team ook anderen zijn om je te helpen. Je familie, vrienden ... en ook lotgenotengroepen.

EEN ROLLERCOASTER AAN EMOTIES

Hoe ga je om met schrik, angst, depressie en pijn?

Sinds de kankerdiagnose en tijdens de verschillende behandelingen zijn er veel emoties gepasseerd. Je hebt misschien veel spanning doorgemaakt, de schok dat je kanker hebt, de hoop dat je na de behandeling je kankerstrijd kunt beëindigen en misschien de wanhoop van een herval of het besef dat je zult moeten leven met uitzaaiingen en continue behandeling. Je hebt allicht al die emoties niet één keer ervaren – de rollercoaster van nare gevoelens zal waarschijnlijk al meerdere keren de revue zijn gepasseerd.



Leven met kanker is moeilijk

Gezonde mensen kunnen zich niet eens voorstellen wat kankerpatiënten moeten doormaken. Elke dag proberen een goed en zinvol leven te leiden vergt veel kracht, geduld en stabiliteit. Bovendien kost het veel moeite om relaties in stand te houden en de hoop niet te verliezen.

Geen enkele kankerpatiënt kan altijd sterk zijn. Het is heel normaal om je down, angstig en zonder hoop te voelen. Veel mensen die met de ziekte leven, zijn bang dat het slecht voor hen is als ze niet de hele tijd hoopvol kunnen blijven. Maar wees er maar zeker van: zelfs de sterkste persoonlijkheden worden soms overmand door twijfels of ze zullen overleven, angst voor ziekte en pijn, depressieve gevoelens en energieverlies. Doorleef deze gevoelens zo goed als je kunt, praat erover met zorgzame vrienden en partners, accepteer hulp als die wordt aangeboden of zoek professionele psycho-oncologische hulp. En wanneer het mentaal allemaal wat lichter voelt, neem dan het ene voorzichtige stapje na het andere in de richting van een 'nieuw normaal'.

Kortom: als je je goed voelt, als je het moment wilt beleven zonder aan kanker te denken, probeer dan al je verontrustende gedachten opzij te zetten. Neem 'time-outs' van de 'kankerrealiteit' omdat niemand in staat is om te leven met constante angst.

Tip!

Sluit je ogen. Denk aan een mooie, stabiele doos met een deksel. Stop al je angsten over kanker, je zorgen, je slechte gevoelens in de doos en sluit het deksel. Draag de doos naar een andere kamer en zet ze op een veilige plek. Verlaat de kamer, sluit de deur en geniet van je time-out. Als het nodig is, ga dan terug naar de doos en open ze opnieuw.

Vermoeidheid



WAT IS VERMOEIDHEID?

Wetenschappelijk gezien wordt vermoeidheid omschreven als “een toestand die wordt gekenmerkt door een gevoel van algemene zwakte met een uitgesproken onvermogen om voldoende energie op te roepen om dagelijkse activiteiten uit te voeren.” Met andere woorden, je voelt je moe en je hebt zo weinig energie dat het je dagelijkse leven beïnvloedt.

Vermoeidheid is een vorm van diepe uitputting die je nauwelijks aan anderen kunt uitleggen. Als je gewoon moe bent, doe je de typische dingen: je doet het wat rustiger aan, je neemt een pauze, je beperkt je stressniveau, je rust en slaapt. Als je dat doet, word je na verloop van tijd beloond met rust en nieuwe energie. Deze vermoeidheid is anders: vermoeidheid is er gewoon en gaat niet weg door te rusten. Het maakt deel uit van je dagelijkse leven, elke dag opnieuw. De vraag of je kunt functioneren of niet is alleen gebaseerd op hoe moe je vandaag bent. Je kunt 24 uur slapen en dagenlang uitrusten, om vervolgens uitgeput wakker te worden, misschien nog wel meer uitgeput dan toen je ging slapen. Er is een verschil tussen moe zijn en te maken krijgen met vermoeidheid.

Wat zijn de symptomen?

- Milde tot matige symptomen: je voelt je moe, maar voelt je beter als je even hebt gerust. Eenvoudige dingen zoals eten maken, boodschappen doen of kleding kopen en autorijden zijn moeilijk.
- Ernstige symptomen: een bad nemen, je omkleden, eten en naar het toilet/de badkamer gaan zijn moeilijk zonder de hulp van een zorgverlener. Ook al heb je gerust, je voelt je nog altijd moe.



Bron

Common Terminology Criteria for Adverse Events (CTCAE) v6 (2025)
<https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fatigue-weakness-sleep/fatigue.html>.
Last accessed Sep 2025.

BRENG UW VERMOEIDHEID IN KAART

Vermoeidheid...Het gaat dus niet alleen om gewoon moe zijn, maar om een diepgaande, aanhoudende uitputting die het dagelijks leven ingrijpend kan beïnvloeden – zelfs als men voldoende heeft geslapen. Om die vermoeidheid goed te begrijpen en op te volgen, is een meetinstrument nodig dat snel, betrouwbaar en eenvoudig in gebruik is. De Brief Fatigue Inventory (BFI) is speciaal ontwikkeld om precies dat te doen.

Aanbeveling

De « Brief Fatigue Inventory (BFI) » kan gebruikt worden om inzicht te krijgen in hoe uw vermoeidheid zich ontwikkelt.

Wat maakt de vragenlijst zo waardevol?

- Snel in te vullen: de hele lijst kost meestal minder dan 5 minuten.
- Concreet en duidelijk: de vragen gaan rechtstreeks over hoe erg de vermoeidheid is en wat de invloed ervan is op dagelijkse dingen zoals lopen, werken, concentreren of contact met anderen.
- Geschikt voor herhaald gebruik: doordat de BFI naar de afgelopen 24 uur vraagt, kan hij gemakkelijk meerdere keren per week worden gebruikt om veranderingen in de tijd te volgen.
- Wetenschappelijk onderbouwd: de BFI is uitvoerig getest en gevalideerd bij mensen met verschillende vormen van kanker, waaronder gemetastaseerde borstkanker.

Door deze eigenschappen helpt de BFI zorgverleners én patiënten om beter inzicht te krijgen in de ernst van vermoeidheid én om te bepalen wanneer extra ondersteuning, behandeling of aanpassing nodig is.

Deze vragen gaan over uw ervaring met vermoeidheid in de afgelopen 24 uur. Met "vermoeidheid" bedoelen we een gevoel van moeheid, uitputting of weinig energie, fysiek of mentaal. Beantwoord elke vraag door een cijfer aan te kruisen van 0 (helemaal geen) tot 10 (zo erg mogelijk).

Vermoeidheid: hoe voelt het vandaag?

Vermoeidheidsintensiteit (vragen 1–3)

1. Hoe erg was uw vermoeidheid in het algemeen?
2. Hoe erg was uw vermoeidheid op het moment dat het het ergst was?
3. Hoe erg was uw vermoeidheid op dit moment (nu)?

Invloed op dagelijks functioneren (vragen 4–10)

Geef aan in hoeverre de vermoeidheid invloed had op de volgende onderdelen van uw leven, in de afgelopen 24 uur:

4. Uw algemene activiteitsniveau (bijv. bewegen, huishouden, hobby's)?
5. Uw stemming of gemoedstoestand?
6. Uw werk (inclusief vrijwilligerswerk of taken thuis)?
7. Uw relaties met anderen (zoals familie of vrienden)?
8. Uw plezier of interesse in het leven?
9. Uw mogelijkheid om te wandelen of te bewegen?
10. Uw concentratie of helder denken?

Interpretatie voor zelfmonitoring:

- Score 1–3 = Milde vermoeidheid
- Score 4–6 = Matige vermoeidheid
- Score 7–10 = Ernstige vermoeidheid

Richt je vooral op vragen 1–3 voor de intensiteit, en op vragen 4–10 voor de impact op het dagelijks leven.

Bron

Overgenomen en aangepast van Mendoza et al. The rapid assessment of fatigue severity in cancer patients: use of the Brief Fatigue Inventory. Cancer. 1999;85(5):1186–1196.



Download hier

HOE OMGAAN MET VERMOEIDHEID BIJ KANKER

Hoe kun je omgaan met vermoeidheid bij kanker?

Uit nieuw onderzoek blijkt dat er verschillende manieren zijn die kunnen helpen bij vermoeidheid tijdens of na de behandeling van kanker. Hier zijn enkele mogelijkheden:

Bewegen helpt

Regelmatig bewegen tijdens de behandeling kan helpen om je minder moe te voelen. Hoe vaak en welk soort beweging het beste is, weten we nog niet precies. Maar elke vorm van beweging, aangepast aan wat jij aankan, kan al verschil maken.

Hulp bij omgaan met gedachten (cognitieve gedragstherapie – CGT)

Soms houden vermoeidheidsklachten langer aan door de manier waarop je er onbewust mee omgaat – wat je denkt of doet als je je moe voelt. CGT is een vorm van begeleiding die je kan helpen anders met deze klachten om te gaan, waardoor je je vaak ook minder uitgeput voelt.

Mindfulness

Mindfulness leert je om bewuster stil te staan bij het moment en vriendelijker om te gaan met wat je voelt of ervaart. Dit kan helpen om beter met vermoeidheid en stress om te gaan. Mindfulness is een methode waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat het werkt.

Tai Chi of Qigong

Dit zijn rustige, vloeiende bewegingsvormen waarbij ook ademhaling en concentratie een rol spelen. Mensen die dit tijdens hun behandeling 3 tot 5 keer per week deden (20 tot 60 minuten per keer), gaven aan zich beter te voelen. Deze oefeningen kunnen dus helpen om lichaam en geest meer in balans te brengen.

Yoga

Yoga omvat een combinatie van fysieke houdingen (asana's), ademhalingsoefeningen (pranayama), meditatie en ontspanning. Er is matig wetenschappelijk bewijs dat yoga kan helpen bij vermoeidheid



In de volgende hoofdstukken vind je meer uitleg over de verschillende manieren om beter om te gaan met vermoeidheid. Ook hebben we links toegevoegd naar organisaties en websites waar je terecht kunt voor extra ondersteuning of meer informatie.

Bron



Bower et al. Management of Fatigue in Adult Survivors of Cancer: ASCO–Society for Integrative Oncology Guideline Update DOI <https://doi.org/10.1200/JCO.24.00541>



Lichaamsbeweging



KOM IN BEWEGING

Regelmatige lichaamsbeweging kan je lichamelijke en mentale gezondheid tijdens elke fase van je behandeling aanzienlijk verbeteren

Als je nog nooit echt hebt gesport, als je tot nu elke vorm van fysieke belasting hebt vermeden of als je al heel lang niet meer aan sport hebt gedaan en je de weg wilt terugvinden – dan is deze informatie voor jou! Kankerpatiënten hebben heel verschillende levensstijlen. Afhankelijk van leeftijd, geslacht, culturele achtergrond zal het gemakkelijker of moeilijker zijn om te beginnen of door te gaan met sporten. Het gaat er niet om dat je zo fit als een hoentje wordt, het gaat erom dat je niet verliest wat je hebt en dat je de autonomie in je leven behoudt (bijv. voor jezelf zorgen, alleen wonen, zo lang mogelijk onafhankelijk blijven van hulp van buitenaf).

Misschien heb je het idee dat familieleden nu voor het eerst in je leven voor je zorgen en je de aandacht geven die je verdient. Dat kan ervoor zorgen dat je denkt dat die aangename situatie zal blijven duren door afhankelijk te blijven. Als je je zo voelt, bedenk dan voor jezelf wat je onder controle wilt houden: draait het om naar het toilet gaan, je bed kunnen verlaten of misschien de mogelijkheid om het huis te verlaten en vrienden te zien? Houd, afhankelijk van je beslissing, rekening met je fysieke vermogen om te doen wat je wilt. Je moet je fysieke kracht onderhouden, want “als je die niet gebruikt, verlies je ze”.

Het kan ook zijn dat je nog nooit echt hebt gesport, maar dat je nu graag een actieve rol in het behandelproces wilt spelen, maar dat je niet weet hoe je eraan moet beginnen. Het kan beangstigend zijn om actief naar een fitness te gaan, alleen in het park te wandelen of je medische beperkingen uit te leggen aan iemand gezond.

Denk eraan: ELKE vorm van fysieke activiteit is nuttig!

Het is ook niet goed om 3 weken intensief te sporten en het daarna gewoon over te slaan. Het is veel waardevoller om regelmatig, misschien wel dagelijks, een beetje te bewegen, dat te integreren in je dagelijkse leven en op de lange termijn vol te houden. Er zijn veel oefeningen die je in bed kunt doen, terwijl je zit of gewoon ergens staat, en ze tellen allemaal mee. En fitness is niet de enige oplossing.

Overweeg om met mensen die je vertrouwt te praten over het feit dat je met de eerste stappen wilt beginnen: misschien met je huisarts, je kankerbehandelingsteam, je fysiotherapeut, je neef, die ook kanker had en zich aansloot bij een wandelgroep, een zelfhulpgroep voor kanker, een begeleider bij de revalidatie, een buur, een vriend die goed is met zoeken op het internet en aanbiedt om te helpen ...

Elke vorm van beweging die je doet, is goed. Elke vorm van beweging die je extra kunt doen, is een succes. Elke dag dat je doorgaat met om het even welke vorm van beweging is een geweldige prestatie!



Wist je dat?

Lichamelijke activiteit kan zowel de fysieke als de mentale toestand van de patiënt verbeteren.



Geef jezelf de tijd.

Zelfs als je vóór de kankerdiagnose niet erg actief was, kan een licht bewegingsprogramma – en dan hebben we het niet over echt sporten – dat aan jouw unieke behoeften voldoet, je helpen om veilig en succesvol in beweging te komen.

Lichaamsbeweging is misschien het laatste waar je aan denkt na de kankerdiagnose. Oefeningen die gericht zijn op functioneel fit zijn zullen je echter helpen om de activiteiten in je dagelijkse leven uit te voeren en de activiteiten die je leuk vindt, terug op te pikken. Een goed opgesteld programma kan ook bijwerkingen terugdringen en je levenskwaliteit verbeteren.

Vraag altijd advies aan je arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener als je vragen hebt over lichaamsbeweging. Negeer nooit professioneel medisch advies of stel het inwinnen ervan nooit uit omwille van iets dat je hier hebt gelezen.

Tip

“Het toepassen van de SMART-methode (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden) kan een heel nuttig hulpmiddel zijn om op een concrete en stapsgewijze manier opnieuw in beweging te komen.”

- Mevrouw Sandrine Darc -



Noten activiteiten die je fijn vindt

ZORG VOOR EEN BEWEGINGSPLAN

Als je een goed opgesteld schema kunt volgen tijdens en na de behandeling, kan dat je op een aantal manieren ten goede komen:

Vraag altijd advies aan je arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener als je vragen hebt over lichaamsbeweging. Negeer nooit professioneel medisch advies of stel het inwinnen ervan nooit uit omwille van iets dat je hier hebt gelezen.

Een bewegingsplan kan je helpen met het volgende:

- Bewegen vermindert bijwerkingen zoals vermoeidheid en misselijkheid;
- Het maakt chemische stoffen in de hersenen vrij die je welzijn beïnvloeden en depressieve gevoelens terugdringen;
- Het houdt je zo mobiel en onafhankelijk mogelijk;
- Je verbetert je evenwicht zodat je minder snel valt;
- Je bouwt kracht op en voorkomt spierverlies;
- Je slaapkwaliteit verbetert;
- Je houdt je gewicht onder controle;
- Je vermindert het risico op andere vormen van kanker;
- Je voorkomt andere chronische ziekten, zoals hartaandoeningen en diabetes;
- Je verbetert je levenskwaliteit.

Handachtspunt

“Ik stel patiënten voor om een duidelijk en motiverend doel te stellen, bijvoorbeeld een wandeling van 5 km, samen lopen met familie of een regelmatige activiteit gedurende 3 maanden. Dat helpt om het hervatten van beweging te structureren, geeft betekenis aan de inspanning en maakt het mogelijk om vooruitgang te meten.”

- Mevrouw Sandrine Darc -

Het is bewezen dat lichaamsbeweging veilig is tijdens verschillende soorten kankerbehandelingen. Maar hoe goed je kunt bewegen en de soorten oefeningen die je kunt doen, hangen af van:

- Het type kanker dat je hebt;
 - De behandelingen die worden gebruikt;
 - De bijwerkingen die je ervaart;
 - Hoe fit je bent;
 - Je andere gezondheidsproblemen.
- Als je vóór de behandeling al sportte, kun je misschien niet dezelfde trainingsroutine aanhouden als ervoor. Als je nooit lichamelijk actief bent geweest, maar wel geïnteresseerd om ermee te beginnen, vraag dan professioneel advies. In beide gevallen kun je je arts vragen om een gekwalificeerde coach in oefeningen voor kankerpatiënten aan te bevelen die het beste trainingsprogramma voor jouw unieke situatie kan opstellen. Het kan zijn dat je het programma zelfstandig kunt volgen of dat je een tijdje met de coach moet samenwerken.
- Overleg met je arts voordat je begint met een trainingsprogramma tijdens of na je kankerbehandeling!



Aandachtspunt

“Elk programma voor fysieke activiteit — vooral na chemotherapie — moet worden voorafgegaan door een inspanningstest, gezien de cardiovasculaire risico's die gepaard gaan met de cardiotoxiciteit van sommige chemotherapiemiddelen. Dit aspect wordt vaak onderschat, maar is bepalend voor de veiligheid én effectiviteit van het hervatten van beweging. »

- Mevrouw Sandrine Darc -

Hou het veilig

Kom in beweging maar luister op elk moment naar je lichaam.

Over het algemeen moet een trainingsroutine bestaan uit aerobe lichaamsbeweging (ook bekend als uithoudingsvermogen), krachttraining, rekoefeningen en houdings- en evenwichtsoefeningen. Het is belangrijk op te merken dat veel oefeningen en bewegingen mogelijk niet worden aanbevolen, afhankelijk van iemands toestand (fitheid), medische aandoeningen (bijv. botmetastasen) en bepaalde operaties.

Het is belangrijk om voorzorgsmaatregelen te nemen tijdens het sporten als je last hebt van symptomen of bijwerkingen van je kanker of de behandeling ervan. Afhankelijk van je specifieke symptomen of bijwerkingen kan het zijn dat je je trainingsplan moet aanpassen. Als de behandeling bijvoorbeeld de zenuwen in je hand aantast, kunnen toestellen met gewichten veiliger zijn dan handgewichten. Of als de behandeling botverlies veroorzaakt, moet je oefeningen vermijden die je nek belasten en het risico op vallen vergroten.

Aanbeveling

« Groepsactiviteiten vormen een fundamentele hefboom voor langdurige deelname. De groepsdynamiek, het gevoel erbij te horen en wederzijdse steun versterken de motivatie aanzienlijk – vooral bij patiënten die vermoeid, geïsoleerd of weinig gemotiveerd zijn. “Slimme horloges en beweegapps zoals stappentellers, hartslagmeters, Strava, enz. zijn hulpmiddelen die patiënten helpen om hun vooruitgang te visualiseren, uitdagingen te stellen en zichzelf aan te moedigen. Ze kunnen echt het verschil maken om de motivatie vast te houden – vooral bij patiënten die autonoom zijn of verder van begeleiding staan.

-Mevrouw Sandrine Darc-

Hier zijn andere manieren om ervoor te zorgen dat je op een veilige manier het meeste uit je training haalt:

- Zorg voor een trainingsplan. Misschien voor het eerst in je leven. Of pas je oude trainingsschema aan met de hulp van professionals in de oncologie.
- Kies voor oncologische revalidatie, als dat mogelijk is. Hiermee kun je onder professionele begeleiding verschillende soorten oefeningen uitproberen.
- Praat met een hulpverlener over waarom je weerstand voelt tegen lichaamsbeweging. Het kan stresserend zijn om tegenstrijdige emoties te ervaren terwijl je lichaam in beweging is.
- Neem kleine stapjes. Zelfs als je voor je behandeling lichamelijk actief was, moet je je activiteitsniveau langzaam opbouwen. Dat kan je helpen om blessures te voorkomen en zorgt ervoor dat je niet ontmoedigd raakt.
- Oefen in een veilige omgeving. Als je behandeling je immuunsysteem heeft verzwakt, vermijd dan grote fitnessruimtes waar ziektekiemen zich gemakkelijk verspreiden.
- Luister naar je lichaam. Als je weinig energie hebt, kijk dan hoe lang of hoe hard je dan kan trainen tot je je beter voelt.
- Zorg ervoor dat je gehydrateerd blijft. Drink veel plat water tijdens je training om uitdroging te voorkomen.
- Volg een voedzaam dieet. De juiste voedingsmiddelen, vooral die met veel eiwitten, helpen je lichaam te herstellen na het sporten. Een oncologisch diëtist kan je helpen bij het opstellen van een voedingsplan.
- Ga regelmatig naar je dokter. Je gezondheidstoestand kan veranderen tijdens de behandeling. Zorg ervoor dat je arts belangrijke gezondheidsindicatoren controleert, zoals je bloedbeeld, zodat je weet of het veilig is om te sporten.

Als je eenmaal begint met sporten en minder pijn en stijfheid ervaart en je energieniveau verbetert, zul je gemotiveerd zijn om door te zetten. Mensen met kanker die deelnemen aan trainingsprogramma's zeggen dat het hen sterker maakt en hen een positiever lichaamsbeeld, een gevoel van controle en voldoening geeft.

De controle terug krijgen

Noteer hier je ideeën om dagelijks wat meer te bewegen

1. MAAK VAN BEWEGING EEN PRIORITEIT

Beweeg dagelijks, net als eten, slapen en ademen. Plan het in, zoals elke andere belangrijke afspraak.

2. BEGIN 'S OCHTENDS

Beweeg in de ochtend: zo is de kans groter dat je het volhoudt én je voelt je energiever voor de rest van de dag.

3. KIES IETS WAT JE LEUK VINDT

Doe mee aan een groepsles of wandelclub. Liever alleen? Ga wandelen of fietsen in de natuur.

**BLIJF BEWEGEN:
10 MOTIVATIE TIPS**

4. MAAK ER EEN GEWOONTE VAN

Beweeg op vaste momenten, net als tandenpoetsen. Niet nadenken, gewoon doen.

7. BEWEEG OOK ALS JE MOE BENT

Juist dan kan bewegen je oppeppen. Het geeft je meer energie, maakt je hoofd lichter en je humeur beter.

6. WISSEL AF

Wandel vandaag, doe morgen yoga of dans — variatie houdt het leuk en helpt om vol te houden.

5. BEWEEG SAMEN

Spreek af met iemand. Dat maakt het leuker én je houdt elkaar gemotiveerd.

8. HOUD JE VOORUITGANG BIJ

Noteer hoeveel je wandelt, hoe lang je traint of welke oefeningen je doet. Dat motiveert!

9. BELOON JEZELF

Stel haalbare doelen en vier je successen. Een kleinigheidje als beloning werkt écht.

10. WEES FLEXIBEL

Geen tijd of echt te moe? Sla een dag over, maar pak het daarna weer op.

Bronnen:

<https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Last accessed Aug 2025

<https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability>. Last accessed Aug 2025

<https://www.breastcancer.org/tips/exercise/routine>. Last accessed Aug 2025

Cognitieve gedragstherapie



DOORBREKEN VAN NEGATIEVE GEDACHTEN, GEVOELEN EN GEDRAGINGEN



Denk positief, maar realistisch
In plaats van: "Ik moet alles perfect doen."
Probeer: "Ik doe mijn best en dat is genoeg."

Kanker heeft niet alleen een invloed op je lichaam, maar ook op je denken, voelen en functioneren — en daar speelt cognitieve gedragstherapie op in. Het is een wetenschappelijk onderbouwde therapievorm die negatieve gedachten en gedragspatronen helpt te herkennen en te veranderen. De kern is dat wat je denkt, voelt en doet met elkaar verbonden zijn.

Cognitieve gedragstherapie kan ondersteunend werken bij vermoeidheid door de kanker, door inzicht te krijgen in de vicieuze cirkel: de patiënt begrijpt hoe vermoeidheid, gedachten, emoties en gedrag elkaar beïnvloeden.

Voorbeeld:

"Ik ben moe -> ik moet rusten -> ik doe niets -> ik voel me nutteloos -> ik word somber -> ik blijf moe."

Voorbeeld van hoe het zou kunnen zijn:

"Ik ben moe -> ik probeer actief te blijven binnen mijn grenzen -> ik plan kleine, haalbare activiteiten -> ik erken het gevoel van vermoeidheid, maar laat het niet overheersen -> ik verdeel mijn energie beter, en laat positieve ervaringen binnen."

Oefenschema: doorbreek je vermoeidheidspatroon met cognitieve gedragstherapie

Stap 1: Herken je gedachten

Schrijf op wat je denkt als je moe bent.

Voorbeeld: "Ik ben te moe om iets te doen."

Stap 2: Daag je gedachten uit

Vraag jezelf af: klopt dit altijd? Zijn er uitzonderingen?

Voorbeeld: "Soms kan ik wel 10 minuten wandelen zonder me slechter te voelen."

Stap 3: Plan kleine activiteiten

Kies een haalbare activiteit die je niet te veel energie kost.

Voorbeeld: 10 minuten wandelen, koffie drinken met een vriend, licht huishoudelijk werk verrichten.

Stap 4: Wissel af met rust

Plan ook rustmomenten in, maar vermijd hele dagen stilzitten.

Voorbeeld: 5 minuten ademhalingsoefeningen, even zitten met muziek.

Stap 5: Noteer je gevoelens

Schrijf hoe je je voelt vóór en ná de activiteit.

Voorbeeld: "Voor: moe en bang dat ik het niet kan. Na: blij en trots."

Stap 6: Beloon jezelf

Erken je inspanning, ook als die klein is!

Voorbeeld: "Goed gedaan dat ik de wandeling heb gemaakt."

Bron:

Effect of cognitive-behavioral therapy on fatigue in cancer patients: a systematic review and meta-analysis Koukamari et al. Jan 2025 DOI 10.3389/fpsyg.2024.1435110



Citaat

Mijn mantra, of zoiets,
of hoe je het ook wilt
noemen:

Het gaat goed met me,
ik ben gelukkig,
ik ben blij.

VRAGEN DIE JE KAN STELLEN AAN JE ARTS

- Hoe kan ik omgaan met verwarring, angst, schrik of andere gevoelens?
- Waar kan ik professionele ondersteuning vinden?
- Wat kan professionele psychologische hulp voor mij betekenen?
- Is er ook psychologische ondersteuning beschikbaar voor mijn naasten?
- Waar kan ik lotgenotencontact vinden en ervaringen horen van mensen in een vergelijkbare situatie?
- Zijn er patiëntenverenigingen of praatgroepen waar ik terecht kan?

Mindfulness





JE BENT WAAR JE BENT

Een manier van zijn

Er zijn verschillende technieken die je kunnen helpen om voor je gemoedstoestand te zorgen en een negatief gedachteproces te onderbreken, zoals oefeningen voor meer veerkracht of affirmaties. We focussen op mindfulness, een techniek gericht op lichaam en geest waarvan is aangetoond dat die zowel de psychologische als fysieke gezondheid ten goede komt.

Veel mensen met progressieve kanker zitten gevangen tussen het verleden, toen het leven beter was, en de toekomst, waar ze bang voor zijn. Veel emotionele pijn is het resultaat van spijt over dat verlies en angst voor de toekomst. De meeste patiënten hebben de neiging om de enige periode in hun leven waar ze echt controle over hebben, te vergeten: het NU, vandaag.

'Mindfulness' is de term die mensen gebruiken voor verschillende technieken die je kunnen helpen om rust in je hoofd te vinden en je weer thuis te voelen in je lichaam, OP DIT MOMENT. Het is het fundamentele menselijke vermogen om volledig aanwezig te zijn, ons bewust van waar we zijn en wat we doen, en niet overdreven reactief of overweldigd door wat er om ons heen gebeurt. Om weer veilig in het moment te zijn en je te richten op waar JIJ invloed op hebt, op dit moment. Richt je op wat je wel kunt in plaats van op wat je niet meer kunt. 'Mindful' zijn is iets dat we allemaal van nature kunnen. Maar het gaat veel gemakkelijker als we het dagelijks doen.

Telkens wanneer je je bewust bent van wat je op dat moment ervaart via je zintuigen, of van je gemoedstoestand via je gedachten en emoties, ben je mindful bezig. Mindfulness is het tegenovergestelde van multitasken: in plaats van te proberen 5 taken tegelijk uit te voeren (bijv. autorijden, mobiel bellen, een apotheek zoeken, je shirt goed trekken en claxonneren) probeer je je te concentreren op 'alleen' het stappen wanneer je stapt. Of om je te concentreren op het koken wanneer je een maaltijd bereidt. Of op je ademhaling wanneer je bewust probeert te ademen. We kunnen op elk moment en altijd mindful proberen te zijn. Bij bijna elke activiteit kun je bewust mindful zijn.

Leef bewust



INSPIRATIE

Als je je te onrustig voelt en je gedachten en emoties de neiging hebben om verschillende kanten op te gaan en het moeilijk voor je is om gefocust te blijven, is het tellen van je ademhaling bijzonder nuttig. Als je geest zich wat concentreert op het tellen, is het gemakkelijker om je niet te laten afleiden door gedachten en emoties.

Dat is de theorie natuurlijk. Er wordt vaak gezegd dat het heel eenvoudig is, maar het is niet per se gemakkelijk. Je moet het gewoon blijven oefenen. Het zal uiteindelijk resultaat opleveren. Probeer het maar eens!

Geniet van het moment

EEN BEWUSTE WANDELMEDITATIE

Wandelmeditatie is mindfulness in beweging. Gewoonlijk stappen we van punt A naar punt B. Wandelmeditatie maakt van de wandeling de beloning. Oefen best in de vrije natuur (in het park, het bos, aan het water – waar je maar wilt). Je wandelt bewust en bent alleen op jezelf gericht. “Wat zie ik, wat ruik ik, hoe voel ik me als ik dit erken?” Gedachten en zorgen verdwijnen naar de achtergrond, je begint je te ontspannen en op jezelf gericht te voelen.

WAT KUN JE DOEN ALS JE HET MOEILIJK HEBT

Houd in gedachten dat zelfs 10 minuten oefenen per dag uiteindelijk ook meetelt



Hier zijn enkele veelvoorkomende gedachtepatronen en tips om ermee om te gaan

Ik kan niet stoppen met denken. De sleutel tot het omgaan met je gedachten terwijl je mindfulness beoefent, is om je er niet tegen te verzetten – hoe paradoxaal dat ook lijkt. In plaats daarvan is het de bedoeling dat je je gedachten opmerkt zonder erop in te gaan, alsof je je eigen gedachten van op een afstand observeert terwijl je rust in de stille ruimte van je geest.

Ik voel me te rusteloos om mindful te zijn. Het is normaal om je onrustig te voelen als je probeert stil te zijn, vooral als je meestal tijd doorbrengt met rondrennen in een wereld vol met prikkels! Vaak voel je de behoefte om te bewegen en dingen gedaan te krijgen terwijl je mindfulness probeert te beoefenen. De beste manier om hiermee om te gaan is om de oefening vol te houden totdat je lichaam en geest de tijd hebben gehad om te vertragen. Als ze het rustiger aan doen, zal de rusteloosheid vanzelf verdwijnen.

Ik voel me te moe om mindful te zijn. Veel kankerpatiënten lijden onder hun vermoeidheid. Ze voelen zich moe en hebben een zodanig gebrek aan energie dat dit hun dagelijkse leven beïnvloedt, omdat hun vermoeidheid niet kan worden verlicht door te rusten. Door te vertragen en bij jezelf in te checken, merk je pas hoe moe je eigenlijk bent. Als je je voortdurend moe voelt terwijl je mindfulness probeert te beoefenen, moet je je slaapgewoonten misschien eens onder de loep nemen. Als je vermoedt dat je slaperigheid voortkomt uit verveling, kun je een fysiek actievere mindfulnessoefening proberen, zoals mindful wandelen. Maar dat helpt misschien niet om van het vermoeidheidssyndroom af te komen.

Ik voel me gespannen en ongemakkelijk. Vaak steken emoties die je de hele dag hebt genegeerd, de kop op als je je aandacht naar binnen richt. Soms kunnen die emoties ongemakkelijk of onaangenaam zijn en kun je de neiging hebben om je ertegen te verzetten. Maar als je die gevoelens toelaat zonder ze te beoordelen of de verhalen te volgen die je geest over die gevoelens vertelt, zul je merken dat ze vanzelf overgaan. Laat ze passeren bij elke uitademing. Als die emoties erg heftig of verontrustend zijn, kun je natuurlijk best hulp zoeken bij een professionele hulpverlener.

EEN DIGITALE OPLOSSING

Er zijn dingen die je kunt proberen om kalm en mindful te worden

Als het nieuw voor je is, kan meditatie best moeilijk zijn. Of je hebt geen 10-30 minuten in je dag vrij, of je hebt van die zeurende gedachten die je hoofd binnensluipen, waardoor je je niet kunt concentreren. De meeste mensen hebben het wel eens meegemaakt dat ze niet in slaap konden vallen omdat hun gedachten maar bleven komen.

Apps om je te helpen mediteren

Er zijn veel verschillende apps, playlists en podcasts die geleide meditatie aanbieden. Sommige duren maar 10 minuten en zijn geweldig voor beginners, andere duren 30 minuten en kunnen je helpen om je volledig op jezelf te richten. Geleide meditatie helpt ook bij moeilijke gedachten die je uit je slaap kunnen houden en helpt je om ze te erkennen en los te laten.

Op YouTube vind je zeker goede video's met meditaties. Maar er zijn ook andere mogelijkheden. Als je 'mindful' invoert in je App Store (PlayStore voor Android of AppStore voor Apple), kan het aanbod overweldigend lijken. Maar dat geeft je ook de kans om de juiste app voor jou te vinden. De apps bieden geleide meditatie, slaapverhalen en/of kalmerende muziek en geluiden voor je eigen meditatie. Sommige bieden geleide meditatie die zich richt op bepaalde gevoelens zoals woede, frustratie en hulpeloosheid, maar ook op aanvaarding, geduld, creativiteit en geluk.

Als je drie apps moet downloaden en verwijderen voordat je de juiste voor jou hebt gevonden, dan is dat maar zo. Uiteindelijk kun je je richten op je eigen mindfulness. De meeste apps hebben een gratis proefprogramma of -periode zodat je kunt zien of het je bevalt. Probeer ze eens. Kijk of je de muziek, de sprekers en de programma's die ze aanbieden leuk vindt. Als je de app vindt die je echt helpt, zal het de verwijderde apps waard zijn.



Muziekstreaming en dingen waar je op moet letten

Een andere mogelijkheid zijn providers van muziekstreaming. Ze bieden kalmerende en ontspannende muziek voor je meditatie én een grote variatie in afspeellijsten en podcasts. Sommige podcasts bieden geleide meditatie, terwijl andere willekeurige items uit Wikipedia voorlezen, geleide slaapmeditatie bieden of verhaaltjes voor het slapen gaan voor volwassenen om je te helpen in slaap te vallen.

Luisteren naar een kalme en serene stem die je door de meditatie leidt, je focussen op je lichaam en geest, je gedachten tot rust brengen en deze tijd met en voor jezelf doorbrengen kan een krachtige impact hebben.

Deze digitale oplossingen voor heel analoge problemen, zoals een onrustige en drukke geest, kunnen je helpen je gedachten te ordenen, je gevoelens te erkennen, je te richten op jezelf en de goede dingen in het leven, en mindfulness te bereiken.

Dingen die je ervan kunnen weerhouden om deze digitale hulpmiddelen te proberen

Ik moet me registreren met een account. Voor de meeste van deze apps heb je een account nodig, maar ze bieden allemaal "registreren met een e-mailaccount". Als je je e-mailadres, Facebook- of Google-account niet wilt gebruiken, kun je altijd een dummy-e-mailadres gebruiken.

Het kost geld om de volledige app te gebruiken. En ja, na een proefperiode of om naar alle programma's te luisteren, moet je betalen. Sommige zijn duurder dan andere en het is aan jou om te beslissen of je er geld wilt aan geven. Als deze apps je helpen om kalm en mindful te zijn, is het misschien de moeite waard om een kleiner bedrag uit te geven aan wat jou helpt.

Bron:

<https://edis.ifas.ufl.edu/pdf%5CFY%5CFY138100.pdf>.
Last accessed Aug 2025

Tai Chi, Qi gong en Yoga



TAI CHI EN QI GONG

Tai chi en qi gong zijn rustige bewegingsvormen die kunnen helpen om beter om te gaan met vermoeidheid tijdens of na de behandeling van kanker. Ze combineren zachte bewegingen, ademhaling en aandacht (mindfulness), en zijn niet zwaar voor het lichaam.

Deze oefeningen stimuleren de energiestroom in je lichaam en kunnen helpen om spanningen los te laten. Daardoor kun je je rustiger en meer in balans voelen.

De bewegingen zijn langzaam en vloeiend, waardoor je in beweging blijft zonder jezelf te overbelasten. Dat is vooral belangrijk als je je vaak moe voelt.

De combinatie van beweging en bewuste ademhaling helpt je ook om dieper te ademen, wat je lichaam en geest tot rust brengt. Dit kan helpen bij zowel lichamelijke als mentale vermoeidheid.

Als je deze oefeningen regelmatig doet, kun je merken dat je balans, spierkracht en flexibiliteit verbeteren. Dat maakt dagelijkse activiteiten vaak wat makkelijker.

Tot slot kunnen tai chi en qi gong ook mentaal ondersteunen. De rustgevende aard van de oefeningen kan helpen bij gevoelens van stress, angst of somberheid, wat op zijn beurt weer kan bijdragen aan een beter gevoel van energie en welzijn.

Tai chi en qi gong zijn zachte, lichaamsgerichte oefeningen die lichaam en geest herstellen, vermoeidheid verminderen en kankerpatiënten helpen hun energie beter te beheeren.

Tai chi

Tai chi is een Chinese bewegingskunst die bekend staat om haar langzame, vloeiende bewegingen. Oorspronkelijk ontwikkeld als krijgskunst wordt tai chi tegenwoordig vooral beoefend voor gezondheid, ontspanning en balans. De bewegingen zijn zacht, gecontroleerd en worden meestal in een vaste volgorde uitgevoerd (vormen). Tai chi verbetert flexibiliteit, coördinatie en innerlijke rust. Het richt zich op het in balans brengen van lichaam en geest door middel van ademhaling, houding en aandacht. Het wordt vaak buiten beoefend in groepsverband. Tai chi is geschikt voor alle leeftijden en wordt wereldwijd gezien als een vorm van bewegingsmeditatie.

Qi gong:

Qi gong is een eeuwenoude Chinese oefenmethode, gericht op het cultiveren en in balans brengen van levensenergie, ofwel "qi". Het combineert zachte bewegingen, bewuste ademhaling en mentale focus om gezondheid, vitaliteit en innerlijke rust te bevorderen. Qi gong omvat duizenden verschillende stijlen, variërend van meditatief en rustig tot meer dynamisch. Het wordt vaak gebruikt ter ondersteuning van genezing, ontspanning en spirituele ontwikkeling. Qi gong kan zittend, staand of bewegend worden uitgevoerd, en is eenvoudig aan te passen aan elk niveau. Het zit diep geworteld in de traditionele Chinese geneeskunde en filosofie en wordt wereldwijd beoefend voor welzijn.



Bron:

Zeng, Y., Luo, T., Xie, H., Huang, M., & Cheng, A. S. K. (2014). The Effectiveness of Qigong for Cancer-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Integrative Cancer Therapies*, 13(3), 193–202. <https://doi.org/10.1177/1534735413503548>

— YOGA ALS HULPMIDDEL BIJ VERMOEIDHEID BIJ KANKER



Yoga is een praktijk afkomstig uit India, bestaande uit fysieke houdingen (asana's), ademhalingstechnieken en meditatie of ontspanning. Het wordt vaak toegepast in groepslessen of individuele sessies en kan onderdeel zijn van stressmanagementprogramma's.

Effectiviteit van yoga bij kanker – focus op vermoeidheid

Vooraf bij borstkanker is veel onderzoek gedaan naar yoga. Veertien systematische reviews sinds 2017 tonen aan dat yoga effectief kan zijn bij het verminderen van vermoeidheid, met matig bewijs van kwaliteit. In vergelijking met geen behandeling is yoga gunstiger voor het verminderen van vermoeidheid. De resultaten zijn vergelijkbaar met andere vormen van lichaamsbeweging.

Bij andere vormen van kanker zijn de resultaten minder eenduidig. In zes RCT's (gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken) naar andere kankersoorten zijn de effecten van yoga op vermoeidheid wisselend; sommige onderzoeken tonen verbetering, andere niet.

Andere mogelijke voordelen van yoga bij kanker

Naast vermoeidheid rapporteert het onderzoek ook voordelen van yoga op:

- Kwaliteit van leven (kortdurend, tot 6 maanden)
- Slaapkwaliteit
- Mentale gezondheid, zoals angst, stress en depressieve klachten
- Eetlust en misselijkheid (beperkt bewijs)

Er is geen overtuigend bewijs voor verbeteringen in lichamelijk functioneren of pijnklachten.

Veiligheid

Yoga blijkt over het algemeen veilig, met weinig gerapporteerde bijwerkingen. Ernstige incidenten zijn zeldzaam, maar kunnen voorkomen bij risicovolle houdingen zoals hoofd- of schouderstanden, vooral bij ongecontroleerde of agressieve beoefening.

Conclusie

Yoga kan een waardevol hulpmiddel zijn tegen vermoeidheid bij (vooral borst) kanker, met aanvullende voordelen voor mentale gezondheid en slaap. Hoewel de resultaten voor andere kankersoorten minder consistent zijn, wijst het merendeel van het onderzoek op een positief effect. Yoga is doorgaans veilig, mits goed begeleid en aangepast aan de individuele situatie.

Bron:

CAM Cancer (Complementary and Alternative Medicine for Cancer)
<https://cam-cancer.org/yoga> Last accessed Sept. 2025

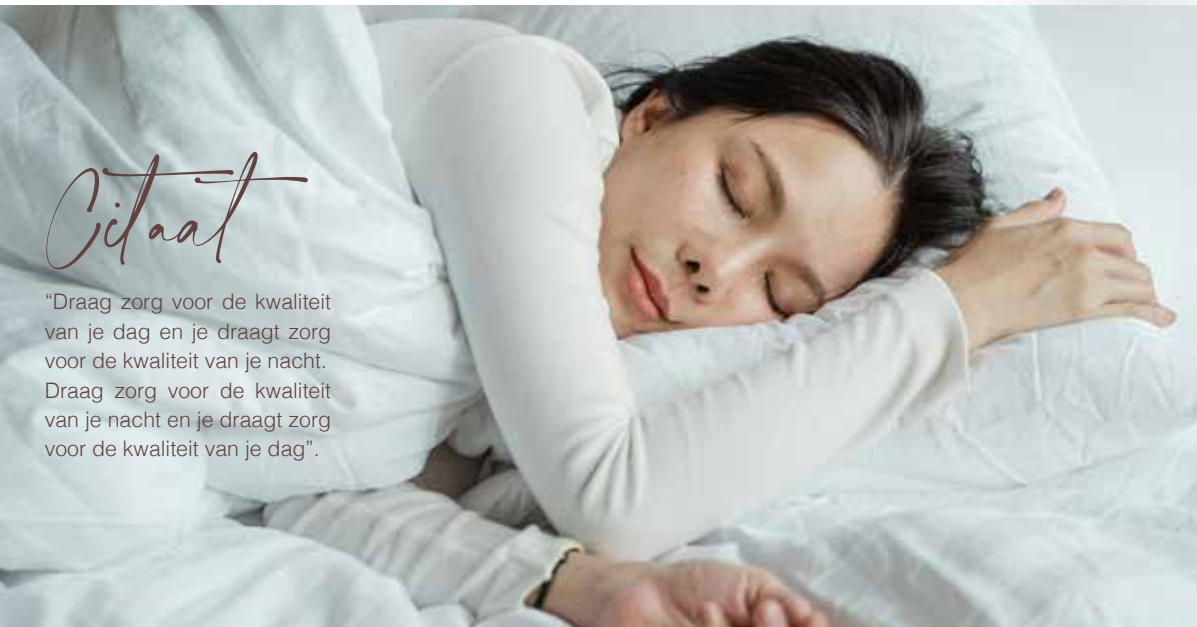
Beter slapen



SLEUTELS TOT EEN GOEDE NACHTRUST: SLAAPHYGIËNE

Een goede slaaphygiëne omvat een reeks gewoonten en omgevingsfactoren die een gezonde slaap bevorderen. Het gaat niet alleen om wat je vlak voor het slapengaan doet, maar ook om je dagelijkse routines en de inrichting van jouw slaapkamer. Slaaphygiëne betekent het vrijmaken van jouw slaapomgeving van storende factoren en het bewust indelen van de dag met regelmaat, ontspanning en beweging. Het is de hoeksteen bij de aanpak en preventie van slaapstoornissen. Tips voor een goede slaaphygiëne

Dit zijn wetenschappelijk onderbouwde slaaptips die je gemakkelijk kunt toepassen om jouw slaap en gezondheid meteen te verbeteren:



Citaat

"Draag zorg voor de kwaliteit van je dag en je draagt zorg voor de kwaliteit van je nacht. Draag zorg voor de kwaliteit van je nacht en je draagt zorg voor de kwaliteit van je dag".

Optimaliseer jouw slaapomgeving

Slaap in het donker: totale duisternis is het beste voor de slaapkwaliteit. Schaf verduisterende gordijnen aan en dim alle lichten in de slaapkamer. Als je een nachtlampje nodig hebt, kies dan rood licht, omdat de langere golflengte minder storend is dan blauw licht.

Creëer de ideale temperatuur: de ideale kamertemperatuur om in slaap te vallen, ligt tussen 16 en 20°C.

Maak het zo stil mogelijk: complete stilte is het beste voor jouw hersenen. Omgevingslawaaï, vooral verkeer, kan slaapstoornissen veroorzaken. Gebruik oordopjes als er veel lawaai is.

Draai de wekker uit het zicht: voortdurend naar de klok kijken als je wakker ligt, kan frustratie veroorzaken en je wakker houden.

Zorg voor zuivere lucht en voldoende ventilatie: vervuilende stoffen en micro-organismen (huisstofmijt, schimmels, bacteriën) in jouw kamer, matras en kussen kunnen de slaap verstoren, vooral bij astma of allergieën. De luchtverontreiniging binnenshuis kan tot 100 keer hoger zijn dan buitenshuis. Goede ventilatie (raampje open) is belangrijk, aangezien minder – uitgeademde – CO₂ in jouw slaapkamer leidt tot een betere nachtrust.

- Tips voor zuivere lucht: stofzuig jouw slaapkamer regelmatig, ververs het beddengoed en stofzuig de matras tijdig.
- Kamerplanten, zoals de lepelplant en klimop, een bescheiden bijdrage leveren tot zuivere lucht.

Maak van jouw kamer een apparaatvrije zone: elektronische apparaten beïnvloeden de slaapkwaliteit en -kwantiteit. Ze stimuleren de geest, maken het moeilijker om in slaap te vallen. Houd telefoon, televisie, tablet en andere elektronica uit de slaapkamer.

Kies voor rustgevende kleuren: de kleur van jouw slaapkamer heeft een invloed op jouw slaap.

Zorg voor een comfortabel bed: een goede matras en een goed kussen kunnen jouw slaapcomfort aanzienlijk verbeteren.

Volg een vaste slaaproutine

Ga voor regelmaat: probeer elke dag, ook in het weekend, op dezelfde tijden te gaan slapen en op te staan. Dit helpt het slaap-waakritme te reguleren en jouw biologische klok te verankeren. Als je wilt uitslapen, doe dit dan maximaal 1,5 tot 2 uur langer dan normaal, en niet meer dan één keer per week.

Bouw de dag rustig af en creëer een ontspannende avondroutine: zorg voor ontspanning voordat je gaat slapen. Activiteiten zoals een warm bad, lezen, luisteren naar rustige muziek of lichte stretches kunnen helpen. Vermijd mentale en fysiek zware activiteiten vlak voor het slapengaan.

Ga pas naar bed wanneer je slaperig bent: wacht de slaperigheid af. Signalen zoals geeuwen of in de ogen wrijven geven aan dat je naar bed moet.

De nacht is de spiegel van de dag...

Kies bewust wat je eet en drinkt

Vermijd cafeïne: beperk de inname van cafeïnehoudende dranken zoals koffie, thee (groene en zwarte), cola, chocolade en energiedrankjes, vooral vier tot zes uur voor het slapengaan. Cafeïne stimuleert het centrale zenuwstelsel en kan het inslapen bemoeilijken en de slaap onrustiger maken.

Wees matig met alcohol: alcohol kan het inslapen versnellen, maar verstoort de slaapkwaliteit en leidt tot een minder diepe slaap en vaker wakker worden in de tweede helft van de nacht. Gebruik alcohol nooit als 'slaapmutsje'.

Vermijd nicotine: nicotine werkt stimulerend en maakt de slaap lichter. Ze kan er ook toe leiden dat je vroeger wakker wordt door ontwenningsverschijnselen. Stop het liefst helemaal met roken.

Eet niet te zwaar voor het slapengaan: vermijd dus grote, zware maaltijden, omdat ze jouw spijsvertering kunnen verstoren en je wakker kunnen houden.

Neem indien nodig een lichte snack: ga niet met honger slapen. Een lichte, snack zonder suiker (zoals fruit, een cracker of snackgroenten) kan wel, idealiter een uur voor het slapengaan.

Drink niet te veel voor het slapengaan, om nachtelijk plassen te voorkomen. Zorg wel dat je overdag voldoende water drinkt.

Plan je dag met voldoende activiteit

Beperk je schermgebruik (gsm, tablet, pc) minstens 1,5 uur voor het slapengaan, omdat dit je hersenactiviteit verhoogt en het rustig in slaap vallen bemoeilijkt.

Beweeg voldoende overdag: regelmatige lichaamsbeweging overdag helpt je beter te slapen en werkt mentaal ontspannend. Vermijd echter intensieve training vlak voor het slapengaan (minimaal twee uur ertussen), omdat die je lichaam en hersenen te actief maakt.

Zorg voor voldoende daglicht: blootstelling aan daglicht overdag helpt je biologische klok te reguleren en geeft je een wakker gevoel. Open de gordijnen meteen bij het opstaan en overweeg een ochtendwandeling.

Beperk dutjes overdag als je moeite hebt met inslapen of doorslapen. Dutjes verminderen de 'slaapdruk' die nodig is om 's avonds in slaap te vallen. Indien noodzakelijk, houd dutjes kort (maximaal 20-30 minuten) en vóór 15.00 uur.

Ontspan overdag en pak piekeren aan: zorg voor voldoende ontspanningsmomenten gedurende de dag om stress te verminderen. Als piekeren je wakker houdt, plan dan een dagelijks 'piekerkwartiertje'. Schrijf jouw zorgen op en bedenk wat je eraan kunt veranderen of moet accepteren ... hoe lastig ook.

Blijf niet liggen als je wakker wordt

Sta op als je niet kunt slapen: als je na 20-30 minuten niet kunt inslapen of 's nachts langer dan een half uur wakker ligt, sta dan even op.

Doe iets rustgevend en "saai" in een andere kamer: ga pas terug naar bed wanneer je je weer slaperig voelt. Voorbeelden zijn rustig in een papieren boek of magazine lezen, een puzzeltje maken, een relaxatieoefening doen, de planten water geven, bij gedimd licht. Vermijd beeldschermen, want het blauwe licht en het swipen van beelden prikkelen de hersenen te veel.

Wees geduldig: slaapgewoonten veranderen niet van de ene op de andere dag.

Bespreek samen slapen

Het delen van je bed met een partner, kind, broer/zus of zelfs huisdier kan bijdragen aan een betere slaapkwaliteit. Het is echter belangrijk dat degene met wie je het bed deelt, je niet voortdurend stoort, bijvoorbeeld doordat die de hele tijd beweegt of luid snurkt. In dat geval kun je beter (tijdelijk) niet samen slapen, oordopjes gebruiken of jouw partner laten behandelen voor het snurken.

Eet voeding die melatonine stimuleert

Melatonine, het slaaphormoon, is essentieel om goed in te slapen en door te slapen. Jouw lichaam moet tryptofaan omzetten in de darmen om melatonine aan te maken. Gezonde darmbacteriën dragen hiertoe bij. Voor deze omzetting heeft het lichaam vitamine B6, B11, B12, zink en magnesium nodig.

Deze voedingsstoffen vind je in:

- **Tryptofaan, magnesium en B6:** melkproducten, noten, peulvruchten, kip, vis.
- **B11 (foliumzuur):** donkergroene bladgroenten (spinazie, boerenkool, rucola, paksoi, andijvie), asperges, broccoli, citrusvruchten en noten.
- **Zink en B12:** vis, vlees en zuivel (bij voorkeur gefermenteerde varianten, zoals yoghurt).
- **Kruidenthee met hop,** citroenmelisse, en valeriaan kunnen helpen om te ontspannen en sneller in slaap te vallen.
- **Wees voorzichtig met voedingssupplementen** als je behandeld wordt voor kanker. Sommige supplementen interfereren met kankertherapieën en verminderen de efficiëntie ervan. Bespreek dit eerst met je arts.

Let op met slaapmedicatie

Wees voorzichtig met slaapmedicatie. Gebruik ze alleen tijdelijk en op doktersadvies, want ze kan je slaap verstoren en leiden tot gewenning. Melatoninesupplement werkt vooral op je biologische klok en is vaak onterecht en te hoog gedoseerd en het effect op de slaap is onvoldoende bewezen.

BETER SLAPEN: 7 TIPS

Beter slapen & sofrologie

Sofrologie is een gerichte trainingsmethode die lichaam en geest activeert en ontspant. Regelmatige beoefening beïnvloedt zowel het slaapgedrag als de algehele kwaliteit van leven.

Het programma "Beter slapen & Sofrologie" is specifiek ontworpen voor mensen die hun slaapkwaliteit willen verbeteren of last hebben van slapeloosheid. De effectiviteit van dit programma is **wetenschappelijk aangetoond** in een gecontroleerde studie, uitgevoerd in samenwerking met de Autonome Universiteit van Barcelona. De studie toonde aan dat het programma zeer effectief is in het **verminderen van de symptomen van slapeloosheid**. Na 5 weken was er een significant verschil in verbetering van slaapklachten bij de sofrologiegroep vergeleken met een controlegroep. Patiënten gingen van "matige subklinische slapeloosheid" naar "geen klinische slapeloosheid".¹

Sofrologie begunstigt onze slaap... zowel overdag als 's nachts

De sessies van het "Beter slapen & Sofrologie"-programma verdiepen de essentiële rol van positieve gedachten en emoties. Storende gedachten en zorgen die je overdag bezighouden, kunnen het inslapen bemoeilijken en de slaapkwaliteit beïnvloeden. Sofrologie leert je deze gedachten te beheersen en tot rust te laten komen, door de aandacht te richten op het lichaam, toekomstige projecten, of positieve herinneringen.

Chronische stress die zich opstapelt en niet volledig hersteld wordt, kan leiden tot klachten zoals slapeloosheid. De manier waarop iemand reageert op stressfactoren, of deze nu groot of klein zijn, beïnvloedt het stressniveau. Sofrologie biedt technieken voor stressbeheersing en het loslaten van spanningen gedurende de dag.

Gedragingen overdag, zoals voeding (cafeïne, nicotine, alcohol, zware maaltijden), fysieke activiteit (tijdstip van sporten) en het gebruik van schermen voor het slapengaan, hebben allemaal een directe invloed op hoe goed je slaapt. Sofrologie benadrukt het belang van deze slaaphygiëneregels en het creëren van aangename routines voor het slapengaan.

Ook het ontdekken van momenten om te rusten en te ontspannen overdag helpt de nodige voorwaarden te scheppen die de slaap bevorderen.

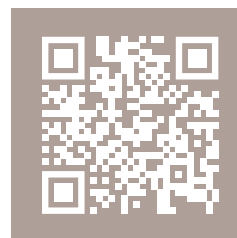
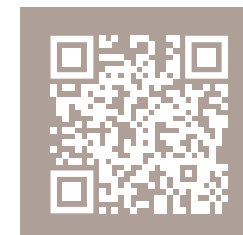
Met sofrologie val je sneller in slaap en ben je rustiger voor het slapengaan. De body/mindoefeningen richten zich op de geleidelijke ontspanning van je hele lichaam. Dit bevordert niet alleen het inslapen, maar stimuleert ook een diepe en rustgevende slaap.

Mocht je 's nachts wakker worden, dan kun je de technieken eenvoudig herhalen om weer in slaap te vallen. Je leert hoe je nervositeit omzet in rust, waardoor je makkelijker de slaap hervat. De methode kan helpen om je totale slaaptijd te verlengen en leidt zo tot een meer herstellende nachtrust.

Tegelijk leert sofrologie je lichaamssignalen, ook slaperigheid, sneller herkennen, zodat je op het juiste moment naar bed gaat. Zo kun je optimaal profiteren van het natuurlijke begin van je slaap. Het helpt je ook de negatieve associaties tussen je bed of slaapkamer en slapeloosheid te doorbreken, waardoor je slaapkamer weer een plek van rust wordt.

Verder leer je je gedachten en emoties te beheersen voor je gaat slapen. Specifieke technieken helpen je om piekergedachten en zorgen opzij te zetten en positieve gevoelens te versterken. Sommige oefeningen helpen je om de opgebouwde fysieke en emotionele spanningen van de dag los te laten, wat belangrijk is voor een goede nachtrust en een consistent slaap-waakritme.

De sofrologische training richt zich zowel op het optimaliseren van je dagelijkse leven als op het verbeteren van je nachtrust, omdat deze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.



Getuigenis

Annick en Livia, bedankt om op mijn pad te komen ... Bedankt dat ik mocht deelnemen aan de sessies "Beter Slapen & Sofrologie". Ik vond de inhoud zeer goed omdat het breed wetenschappelijk onderbouwd is en ook een goede afwisseling heeft tussen theorie en praktijk. Ik dacht dat het alleen over "beter slapen" ging gaan, maar het was zoveel meer... Ik was aan de sessies gestart met de gedachte dat ik al jaren slecht sliep omdat ik na de kankerbehandeling in een vicieuze cirkel was beland. Het gebruik van de slaapdagboeken en de oefeningen versterkten het zelfbewustzijn. Alles kwam bij elkaar: veel ballen in de lucht houden, stress, perfectionisme, hollen, geen tijd maken voor me-time heeft invloed op mijn slaap ... de nacht is de spiegel van de dag ... Daar ben ik me nu heel bewust van. Ik heb het gevoel dat ik beter slaap en dat ik rustiger ben overdag en meer tijd heb. Ik neem sofrologie mee "

- Annick W. -

Bron:

Annick Hoefnagels & Livia Verlinden, www.sofrologen.net
Caycedo Desprez, N., van Rangelrooij, K., Fernández García, M. J., Fernández Rovira, J., Molina Ayala, M. J., Solans Buxeda, R., & Bulbena Vilarrasa, A. (2020). Effectiviteit van het programma "Beter slapen & sofrologie" bij patiënten die lijden aan chronische slapeloosheid: Een prospectieve gerandomiseerde gecontroleerde studie. *Hegel*, 2020(3), 201–209. <https://doi.org/10.3917/heg.103.0201>
Declercq, I. (2020). *De kracht van slapen: Goede nachtrust begint overdag*. Pelckmans Uitgevers. ISBN 978 94 6383 176 5
Declercq, I. (2022). *Slaap wijzer: Baanbrekende methode om van je slapeloosheid verlost te geraken* (1e ed.). Pelckmans Uitgevers. ISBN 978 94 6401 563 8
Walker, M. (2018). *Slaap: Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen* (C. Gybels, Vert.). Singel Uitgeverijen. (Oorspronkelijk werk gepubliceerd in 2017). ISBN 9789044540345



Eetadvies tegen vermoeidheid

VERMOEIDHEID & VOEDING

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende symptomen tijdens kanker. Ze kan aanhouden ondanks rust of slaap en geeft een gevoel van voortdurende uitputting.

Tijdens de behandelingen kunnen verschillende bijwerkingen optreden. De meeste zijn tijdelijk, maar sommige kunnen langer aanhouden. Ze kunnen de eetlust en de voeding beïnvloeden, wat uw voedingstoestand kan verzwakken.

Vermoeidheid, verlies van eetlust en vermindering van de spierkracht zijn drie alarmsignalen: samen kunnen ze leiden tot gewichtsverlies en een risico op ondervoeding.

Om u te helpen uw energie te behouden, een stabiel gewicht te handhaven en uw spiermassa te beschermen, vindt u hieronder enkele eenvoudige adviezen.

Voeding

Verdeel uw voeding over meerdere eetmomenten per dag (bijvoorbeeld 3 maaltijden en 2–3 tussendoortjes) in plaats van één grote maaltijd, en liefst op regelmatige tijdstippen.

Verrijk uw maaltijden op natuurlijke wijze door volle producten te gebruiken (melk, room, kaas, ...) en vermijd light- en magere producten.

Neem uw hoofdmaaltijd op het moment dat de eetlust het grootst is.

Vermijd te zware gerechten die de vermoeidheid verergeren.

Kies voedingsmiddelen die weinig kauwspanning vragen.

Energie sparen

Maak de maaltijdvoorbereiding eenvoudiger:

- Laat u helpen door uw naasten.
- Gebruik kant-en-klare of diepvriesmaaltijden, of schakel een bezorgdienst in.

Plan rustmomenten en vraag bezoekers om buiten de maaltijd- en rusttijden langs te komen.

Invloed van andere symptomen op vermoeidheid

Sommige bijwerkingen, zoals misselijkheid of diarree, kunnen de vermoeidheid verergeren en de voedingstoestand verzwakken. Enkele tips om ze beter te beheersen:

Misselijkheid: kies voor kleine, koude of lauwe porties op de momenten dat de misselijkheid minder erg is. Droge of zure voedingsmiddelen (koekjes, toast, citrusvruchten) en gember kunnen helpen. Vermijd zoveel mogelijk kookgeuren die het ongemak verergeren.

Diarree: geef de voorkeur aan zachte voeding op basis van rijst, wortelen, bananen, appelmoes ... en beperk rauwkost, vette of pittige gerechten, evenals bepaalde rauwe groenten en fruit.

Tekorten opsporen

Een bloedonderzoek, voorgeschreven door uw arts, kan aantonen of u een tekort hebt aan bepaalde mineralen of vitaminen. Tekorten aan magnesium, ijzer of vitamine B5 kunnen vermoeidheid verergeren.

Pas uw voeding aan vóór u aan supplementen denkt:

Magnesium: groenten, peulvruchten, volkoren granen, noten, bepaalde mineraalwaters (Hépar, Contrex). In kleine hoeveelheden kan pure chocolade ook helpen.

IJzer: vlees, gevogelte, vis, peulvruchten. Combineer deze met vitamine C-rijke producten (citrusvruchten, kiwi, bessen, kool, paprika ...) voor een betere opname.

Vitamine B5 (pantotheenzuur): eieren, zuivelproducten, peulvruchten, champignons, orgaanvlees.

Deze adviezen doen de vermoeidheid niet verdwijnen, maar kunnen u helpen ze beter te beheersen in het dagelijks leven en uw energie te behouden.

Bron:

Zoé De Bruyne en Noémie Leroy

VOEDING BIJ VERMOEIDHEID

Het is belangrijk dat je voldoende en goed eet. Met voeding voorzie je je lichaam van de nodige energie, eiwitten en andere voedingsstoffen om jouw kracht te behouden of te verbeteren en aan de eisen van de behandeling te voldoen. Een uitgebalanceerde voeding met een verscheidenheid aan voedingsmiddelen kan je hierbij het best helpen.

Essentiële voedingsstoffen voor energie

Macronutriënten zoals koolhydraten, eiwitten en vetten zijn de primaire energiebronnen voor het lichaam.

Koolhydraten zijn belangrijk, omdat ze het makkelijkste energie leveren aan jouw lichaam. Het opnemen van complexe koolhydraten, zoals volle granen (bruine rijst, quinoa, volkorenbrood, haver en gerst), fruit en groenten, in het dieet kan zorgen voor een gestage afgifte van energie gedurende de dag.



Eiwitten zijn essentieel voor het herstellen en opbouwen van weefsels, het ondersteunen van een gezond immuunsysteem. Het opnemen van eiwitrijk voedsel via jouw voeding kan vermoeidheid dus helpen te verlichten. Er zijn verschillende eiwitbronnen die je in je maaltijden kan verwerken.

Eieren, gevogelte, vis, vlees, melk en melkproducten zijn uitstekende keuzes. Ze leveren niet alleen hoogwaardige eiwitten, maar bevatten ook belangrijke vitamines en mineralen. Als je de voorkeur geeft aan plantaardige opties, zijn peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten...), noten en zaden en vegetarische vleesvervangers (tofu, tempé, seitan, quorn...) goede alternatieven.

Tip!

Eieren, gevogelte, vis, vlees, melk en melkproducten zijn uitstekende keuzes.



Vetten spelen ook een cruciale rol in energieopslag en isolatie. Gezonde vetten, zoals margarine, avocado's, noten en plantaardige olie (olijf-, zonnebloem-, arachideolie...), kunnen duurzame energie leveren en het algehele welzijn bevorderen.

Tip!

Gezonde vetten kunnen duurzame energie leveren.



Tot slot is ijzer een belangrijke voedingsstof die een rol speelt bij het bestrijden van vermoeidheid. IJzertekort kan leiden tot bloedarmoede, wat een veel voorkomende oorzaak van vermoeidheid is. Het opnemen van ijzerrijk voedsel kan deze vermoeidheid helpen voorkomen of verlichten.

Wist je dat?

ijzerrijk voedsel is bijvoorbeeld: rood vlees, gevogelte, vis, peulvruchten, groene bladgroenten, paddenstoelen, noten en zaden, volkorenbrood en volkorenpasta.

VOCHTINNAME BIJ VERMOEIDHEID

Een goede vochtinname is essentieel voor het behoud van jouw energieniveau en om de vermoeidheid te verminderen.

1. Drink veel water: water is de beste keuze om gehydrateerd te blijven. Streef ernaar om minstens 8-10 glazen water per dag te drinken. Draag een waterfles bij je om ervoor te zorgen dat je de hele dag door gemakkelijk toegang hebt tot water.

2. Eet voedingsmiddelen met een hoog watergehalte: fruit zoals watermeloen, sinaasappels en aardbeien, of groenten zoals komkommers, tomaat en sla, zijn uitstekende keuzes. Maar ook waterijsjes kunnen een goed alternatief zijn.

3. Stel herinneringen in: door de vermoeidheid vergeet je misschien om voldoende te drinken. Stel herinneringen in op je telefoon of gebruik apps die je helpen je waterinname bij te houden, zodat je gehydrateerd blijft.

Tip 1

Verdeel je hoeveelheid water over 3 kleine flesjes. Dit is een haalbaarder doel dan een grote fles van 1.5l.

Tip 2

Voeg ijsblokjes toe aan je drank. 4 ijsblokjes in je glas komen overeen met een half glas water.

Tip 3

Voeg eventueel wat schijfjes citroen/limoen en wat takjes munt toe om je water een fris smaakje te geven.



MAALTIJDPLANNING EN -TIMING

Maaltijdplanning en -timing spelen een cruciale rol bij het bestrijden van vermoeidheid bij kanker. Door een goed gestructureerd maaltijdplan te volgen, kan je je energieniveau optimaliseren.

Regelmatische maaltijden: het is belangrijk om de hele dag door regelmatig te eten. Het overslaan van maaltijden kan leiden tot een daling van de bloedsuikerspiegel, wat resulteert in een lager energieniveau en meer vermoeidheid. Streef naar drie hoofdmaaltijden en twee tot drie tussendoortjes, gelijkmatig verdeeld over de dag.

Portiecontrole: hoewel het belangrijk is om voldoende calorieën te consumeren om de energieproductie te ondersteunen, is portiecontrole ook cruciaal. Het eten van grote maaltijden kan ertoe leiden dat je je futloos en moe voelt. Maak daarom gebruik van kleinere, frequente maaltijden die rijk zijn aan voedingsstoffen. Dit helpt gevoelens van zwaarte en vermoeidheid te voorkomen.

Uitgebalanceerde snacks: het opnemen van uitgebalanceerde snacks tussen de maaltijden door kan helpen om een constante toevoer van energie te behouden. Kies voor snacks die koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten combineren. Een portie volle yoghurt met granola kan duurzame energie leveren.

Timing van maaltijden: besteed aandacht aan de timing van jouw maaltijden om het energieniveau te optimaliseren. Streef ernaar om je belangrijkste maaltijd te nuttigen wanneer je de meeste energie hebt, vaak in de ochtend of vroege namiddag. Zo krijg je de nodige brandstof om de dag door te komen.

Bereiding van de maaltijden: wanneer je zelf kookt, kies dan eenvoudige recepten met een korte bereidingsduur. Maak een aantal extra porties en vries deze in. Of laat anderen voor jou koken. Ook kun je gebruikmaken van maaltijdbedeling. Kant-en-klare maaltijden, koel- of diepvriesmaaltijden, producten uit blik of glas kunnen ook een goede hulp bieden.

Sfeer maaltijden: neem de tijd die je nodig hebt voor jouw maaltijd. Eet in een rustige en aangename omgeving.

Door deze strategieën voor maaltijdplanning en -timing te volgen, kun je je voedingsinname optimaliseren, het energieniveau ondersteunen en vermoeidheid bestrijden.

GROENTEN EN FRUIT

Groenten en fruit zitten boordevol essentiële vitamines, mineralen en antioxidanten die het immuunsysteem helpen te versterken. Het opnemen van een verscheidenheid aan kleurrijke producten in de dagelijkse voeding voegt smaak en textuur toe aan de maaltijden. Hier enkele praktische tips om meer groenten en fruit in je dieet op te nemen:

- Begin je dag met fruit: voeg gesneden bessen, bananen of in blokjes gesneden meloen toe aan je ontbijtgranen of yoghurt.

Tip!

Fruit is ook heel lekker om te verwerken in een smoothie.



- Snack op rauwe groenten: bewaar een kom met gesneden groenten, zoals wortelen, komkommers en paprika's, in de koelkast voor een snelle en gezonde snack. Combineer ze met een lekkere dip, zoals hummus of Griekse yoghurt.
- Voeg groenten en fruit toe aan je favoriete gerechten: verwerk groenten en fruit in je favoriete recepten. Voeg tomatenblokjes, paprika's en courgette toe aan pastasauzen of roerbakgerechten. Bedek je pizza met kleurrijke groenten zoals champignons, uien en paprika's.

Tip!

Eet met de kleuren van de regenboog om zo alle nuttige vitamines en mineralen op te nemen.



Dé sleutel is om te streven naar een regenboog van kleuren bij het selecteren van groenten en fruit. Elke kleur vertegenwoordigt verschillende voedingsstoffen en antioxidanten, dus het is belangrijk om een variatie in je dieet op te nemen.

Bron:

Christel Kuppens, Voorzitter Commissie Oncologie,
Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten



Evalueer je dagelijkse routine

NEEM JE ROUTINE ONDER DE LOEP

Behoud een evenwichtige levensstijl. Probeer een duidelijk beeld te krijgen van je energieniveau, je relaties en prioriteiten. Zoek uit wat je graag doet en met wie je je tijd wilt doorbrengen. Volg je gevoel. Het vertelt je wat goed voor je is.

Blijf gezond eten. Vraag je team van zorgverleners welke professionele ondersteuning op het vlak van voeding geschikt zijn voor jou. Drink voldoende. Drink in totaal 8-10 glazen water en andere alcoholvrije en cafeïnevrije dranken.

Sport regelmatig/vaak. Probeer te streven naar 30 minuten lichte lichaamsbeweging per dag. Een wandeling is voldoende. Lichaamsbeweging helpt je niet alleen om gezond en sterk te blijven, je produceert er ook endorfines mee die je stemming een boost geven en die je kunnen helpen om door te gaan.

Hou je slaappatroon in de gaten. Een ander belangrijk aspect van gezond blijven is een gezond slaapritme behouden. Probeer minstens 7 uur te slapen en houd een vast slaapschema aan. Probeer elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en wakker te worden.

Het kan zeer nuttig zijn om een dagboek bij te houden met dagelijkse bevindingen met betrekking tot je slaap, je beweging en je vermoeidheid. We moedigen je dan ook aan om dit zelf ook te doen. Een dagboek stelt je in staat om terug te kijken op de dagen voorheen, en alles beter in kaart te brengen. Het kan je helpen om zelf beter inzicht te krijgen in hoe het met je gaat. Bovendien kunnen je oncoloog en verpleegkundige dankzij jouw aantekeningen een vollediger beeld krijgen van hoe het echt met je gaat.



Zoek hulp. Vraag en aanvaard hulp van familie en vrienden. Wees niet bang om familie en vrienden te vragen om te helpen met taken die vermoeiend of moeilijk kunnen zijn. Je kunt ook baat hebben bij consultaties bij een therapeut of klinisch psycholoog. Vraag je arts welke professionele psychologische ondersteuning of lokale diensten geschikt zijn voor jou.

Heb vertrouwen in je team van zorgverleners. Of je al dan niet vertrouwen hebt in je artsen en de rest van je team van zorgverleners kan je gezondheid beïnvloeden. Als je je alleen voelt, kun je terecht bij organisaties die ondersteuning bieden voor kankerpatiënten.

Probeer te aanvaarden wat 'nu normaal is'. Zoek dingen om te doen die je voldoening geven (werk, hobby) en geniet met volle teugen van het leven (familiebijeenkomsten, vakanties, concerten).

*Het bijhouden van een
dagboek kan je helpen*

EEN DAGBOEK KAN JE HELPEN!

We hebben van patiënten geleerd dat het heel nuttig is om een dagboek bij te houden met je dagelijkse bevindingen over je diagnose en behandeling, de activiteiten die je onderneemt en hoe deze effect hebben op elkaar. We willen je dan ook aanmoedigen om hetzelfde te doen.

Een dagboek helpt je om goed voor jezelf te zorgen, omdat het kan bijdragen aan een betere slaapkwaliteit, minder vermoeidheid of stress en je je daardoor psychologisch en fysiologisch beter kunt aanpassen aan de diagnose en behandeling van kanker.

Bovendien kan het bijhouden van gegevens je oncoloog en verpleegkundige helpen om uitgebreid te evalueren hoe het met je gaat.

Goed of fout bestaat niet als je een dagboek bijhoudt.

Hier zijn enkele voorbeelden van dagboeken

- slaapdagboek
- bewegingsdagboek
- vermoeidheidstracker



SLAAPDAGBOEK

- A** Alcohol
- C** Cafeïne
- B** Beweging/Sport
- M** Slaapmedicatie
- G** Gsm (tablet)
- R** Relaxatieoefeningen
- ☐ Uit bed
- ☒ Slapen
- ☒ Wakker liggen in bed

DATUM: slaapkwiteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

DATUM: slaapkwiteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

DATUM: slaapkwiteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

DATUM: slaapkwiteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

DATUM: slaapkwiteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

DATUM: slaapkwiteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

DATUM: slaapkwiteit (1 = zeer rusteloos; 5 = zeer diep): slaapefficiëntie:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

SLAAPEFFICIËNTIE: $\frac{\text{Totaal aantal uur geslapen}}{\text{Totaal aantal uur in bed}} = \dots \times 100 = \dots \%$

Slaapdagboek

Door een slaapdagboek bij te houden worden we ons bewust van ons dag- en nachtpatroon en leren we onze eigen gewoonten beter kennen. Het invullen van het slaapdagboek duurt maar een paar minuten per dag.

Het weekschema op het slaapdagboek loopt van dag 1 tot en met dag 7. De balk loopt vanaf 19 uur en loopt over 24 uur. De hele uren zijn aangegeven en onderverdeeld in 2 vakjes van elk 30 minuten. Belangrijk is dat je het slaapdagboek pas 's ochtends invult, bij voorkeur binnen het half uur nadat je bent opgestaan, en 's avonds voor het slapengaan. Kijk 's nachts niet op de wekker om je slaapdagboek in te vullen; het gaat om een schatting!

Instructie

Vul het slaapdagboek als volgt in:

- de datum die je invult, is de dag wanneer je 's ochtends je dagboek invult: je registratie gaat over de voorbije nacht.
- de tijd die je slapend in bed doorbracht: vakjes volledig inkleuren / zwart maken.
- de tijd die je wakker in bed doorbracht, geef je aan door die vakjes te arceren.
- wanneer je 's nachts uit bed gaat, laat je de vakjes wit. Open vakjes verwijzen dus naar tijd niet in bed.
- voor het slapengaan rapporteer je bewegingsactiviteiten, koffie- en/of alcoholgebruik overdag, alsook slaapmedicatie.*
- probeer relaxatieoefeningen te doen overdag, zodat je minder stress opbouwt voordat je de nacht in gaat.

*Bijzonderheden als alcohol, beweging, cafeïne, slaapmedicatie, gsm/tablet in bed kun je in het slaapdagboek aangeven met respectievelijk A, B, C, M en G. Met R duid je aan wanneer je een relaxatieoefening hebt uitgevoerd.

Bereken ook je slaapefficiëntie. Dit is het percentage van de tijd in bed waarin je daadwerkelijk slaapt. Je berekent dit door je totale slaaptijd (TST) te delen door de tijd die je in bed lag (TIB), en dit getal te vermenigvuldigen met 100. Een waarde van 85% of hoger wordt als goed beschouwd.

Bron:

Annick Hoefnagels & Livia Verlinden www.sofrologen.net
Smolders, A. (2022). Start to sleep. Borgerhoff & Lamberigts. ISBN 9789089317087



Download het
slaapdagboek
hier

0	Helemaal geen inspanning Rust, Zitten	
1	Zeer licht Wandelen op eigen tempo, geen moeite	
2	Licht Langzaam fietsen of wandelen, goed vol te houden	
3	Matig Je merkt je ademhaling, maar kunt nog praten	
4	Wat zwaar Ademhaling versnelt, je begint licht te zweten	
5	Zwaar Je voelt dat je aan het trainen bent	
6	Ergzwaar Praten wordt moeilijker, je moet je concentreren	
7	Heel erg zwaar Grote inspanning, moeilijk vol te houden	
8	Zeer, zeer zwaar Te grote inspanning	
9	Te zwaar Bijna totale uitputting	
10	Maximale inspanning Totale uitputting, niet vol te houden	

Het bewegingsdagboek helpt je om zicht te krijgen op je dagelijkse beweging en hoe zwaar je die beweging ervaart. Na elke activiteit noteer je kort wat je gedaan hebt en geef je aan hoe intensief het voor jou aanvoelde. Hiervoor gebruiken we de vereenvoudigde Borg-schaal: een schaal van 0 (geen inspanning) tot 10 (maximale inspanning).

Let op: het gaat om jouw persoonlijke gevoel van inspanning, niet om hoe lang of hoe zwaar de activiteit objectief is. Luister naar je lichaam en probeer zo eerlijk mogelijk in te schatten hoe je het beleeftde.

Door dit dagboek bij te houden, krijg je inzicht in je beweegpatroon én kun je beter afstemmen op wat voor jou haalbaar en gezond is.

Bron:

Overgenomen en aangepast van de Borg CR10 of 0-10 schaal. Het is een veelgebruikte meetmethode om ervaren lichamelijke inspanning in kaart te brengen, ontwikkeld door de Zweedse psychofysioloog Gunnar Borg. Borg, G. (1998). Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Human Kinetics, Champaign, IL.



Download de bewegingstracker hier

[illegible]

0	Helemaal geen vermoeidheid Helemaal geen vermoeidheid / geen invloed op dagelijkse activiteiten	
1	Zeer lichte vermoeidheid Zeer lichte vermoeidheid / nauwelijks merkbaar	
2	Lichte vermoeidheid Lichte vermoeidheid / kleine invloed op dagelijkse activiteiten	
3	Milde vermoeidheid Nog goed vol te houden / lichte belemmering	
4	Matige vermoeidheid Matige vermoeidheid / merkbare invloed op activiteiten	
5	Vermoeidheid stoort Vermoeidheid stoort bij dagelijkse bezigheden	
6	Duidelijke vermoeidheid Duidelijke vermoeidheid / lastig om normaal te functioneren	
7	Ernstige vermoeidheid Ernstige vermoeidheid / veel belemmering	
8	Zeer ernstige vermoeidheid Zeer ernstige vermoeidheid / nauwelijks iets mogelijk	
9	Bijna maximale vermoeidheid Bijna maximale vermoeidheid / alles kost moeite	
10	Totale uitputting Totale uitputting of blokkering	

Tijdens en na een oncologische behandeling is vermoeidheid een veelvoorkomend en belastend symptoom. Deze vermoeidheid kan invloed hebben op je dagelijks functioneren, je stemming en je kwaliteit van leven.

Met deze vermoeidheidstracker, gebaseerd op de Brief Fatigue Inventory (BFI), kun je dagelijks of wekelijks bijhouden hoe moe je je voelt en hoeveel invloed die vermoeidheid heeft op je leven.

Je geeft op een schaal van 0 (helemaal geen vermoeidheid) tot 10 (totale uitputting) aan hoe je je voelt. Ook wordt gevraagd hoe de vermoeidheid je dagelijkse activiteiten beïnvloedt, zoals werken, lopen, slapen of omgaan met anderen.

Door dit regelmatig in te vullen, krijg je zelf meer inzicht in je energieniveau én help je je zorgverleners om je zo goed mogelijk te ondersteunen tijdens je behandeling.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw ervaring.

Bron:

Overgenomen en aangepast van de Borg CR10 of 0–10 schaal. Vermoeidheid werd gemeten van 0 ('helemaal geen vermoeidheid') tot 10 ('Totale uitputting'). Borg, 1998 Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Human Kinetics, Champaign, IL. 1998 Mota & Pimenta et al. Self-report instruments for fatigue assessment: a systematic review. Research and Theory for Nursing Practice, 2006, 20(1), 49–78.



Download de
vermoeidheidstracker
hier

*Nuttige adressen
& extra
informatie*



NUTTIGE ADRESSEN



KanActief biedt je een digitaal platform waarop je de nodige ondersteuning vindt om meer te gaan bewegen en sporten in functie van je herstel.
<https://www.kanactief.be/>



Kijk naar de video "Vermoeidheid en kanker" van UZ Leuven hier
<https://www.uzleuven.be/nl/leuven-kankerinstituut-lki/leven-met-kanker-belangrijke-themas-voor-mensen-met-na-kanker/vermoeidheid>



<https://www.uzleuven.be/index.php/nl/kalender/vermoeidheid-en-kanker-iets-aan-te-doen>



Oncologische revalidatieprogramma van AZORG
<https://www.azorg.be/nl/oncologische-revalidatie>



Vermoeidheid na kanker | UZ Gent
<https://www.uzgent.be/nl/vermoeidheid-na-kanker>



<https://www.zas.be/behandelingen/bewegingsprogramma-bij-kanker>



<https://www.uza.be/nl/zorgaanbod/oncorevalidatie>



Infosessie Hoe omgaan met vermoeidheid? | AZ Sint-Maarten
<https://www.azsintmaarten.be/activiteiten/infosessies-voor-oncologische-patienten/hoe-omgaan-met-vermoeidheid>



Op zoek naar een diëtist in Vlaanderen:
Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten
www.vbvd.be



Op zoek naar adressen van oncopsychologen in Vlaanderen: <https://www.oncohulp.be/over>



Alles over Kanker:
www.allesoverkanker.be/inloophuizen



Stichting tegen kanker:
<https://kanker.be/leven-met-en-na-kanker/>



Uw Bewegen Op Verwijzing-coach maakt samen met u een beweegplan op maat en motiveert u ook om dit beweegplan uit te voeren en vol te houden:
<https://www.vlaanderen.be/bewegen-op-verwijzing>

ZIN OM MEER TE LEZEN?

Inzoomen op de slaaparchitectuur



Wat kun je zelf doen tegen vermoeidheid?



<https://kanker.be/leven-met-en-na-kanker/ik-heb-kanker/lief-voor-je-lijf/voeding/voedingssupplementen/>



<https://www.allesoverkanker.be/leven-met-kanker/vermoeidheid-bij-en-na-kanker>



<https://pink-ribbon.be/>

Wil je meer weten over kanker?



www.kanker.be/kankerinfo



Melden van bijwerkingen

Normaal gezien melden beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg bijwerkingen. Daarom raden we aan om met een beroepsbeoefenaar in de gezondheidszorg te spreken, zoals je arts of apotheker. Als patiënt heb je het recht om ongewenste effecten van geneesmiddelen rechtstreeks aan de autoriteiten te melden: <http://www.adrreports.eu/en/national.html>.



We hopen dat je dit boekje nuttig vond omdat we tips & tricks hebben gedeeld die misschien voor anderen hebben gewerkt.

We wensen je liefdevolle partners, families en vrienden die je steunen. En een heel professioneel team dat voor je zorgt en je kracht en hoop geeft om door te gaan.

Zorg voor jezelf

Extra exemplaren ?

Indien u extra exemplaren wenst aan te vragen of wenst mee te werken aan een volgende editie, mail dan naar medinfo@daiichi-sankyo.be

We streven ernaar de info zo correct en volledig mogelijk te updaten.



MET STEUN VAN



Daiichi-Sankyo



Datum van laatste herziening: augustus 2025. BE/ADC/05/25/0005