



Tijdens ziekte en eventuele behandelingen krijgt uw lichaam het zwaar te verduren. Het kost energie om weerstand te bieden aan ziekte en te herstellen van behandelingen. Ook kan de behandeling bepaalde gevolgen hebben waardoor u moe blijft. Wij raden aan uw vermoeidheidsklachten altijd eerst met uw (huis)arts te bespreken.

Angst

Door ziekte kunt u zich angstig voelen. Een veel voorkomende manier om met angst om te gaan, is er zo min mogelijk aan te denken. Vaak helpt dat, maar soms kost het wegduwen van de angst zoveel energie dat u daar moe van wordt. Het helpt om te ontdekken hoe ú met angst omgaat. Dan kunt u vervolgens andere manieren leren. Hierdoor kan uw vermoeidheid afnemen.

Slaap

Onzekerheid, onrust, angst en verdriet kunnen uw slaap verstoren. Uw 'biologische klok', die bepaalt wanneer u slaperig bent of wakker wordt, raakt dan van slag. U kunt deze biologische klok weer in een normaal ritme brengen door gedurende langere tijd op vaste tijdstippen te gaan slapen en op te staan. Om een goed ritme te krijgen is het beter om overdag niet te slapen, maar zo nodig wel te rusten. Om in slaap te vallen kan het helpen een ontspanningsoefening te doen.

Piekeren

Ook piekeren over uw vermoeidheid kan moe maken. Gedachten als 'Het komt nu eenmaal door de ziekte' en 'Het zal vast erger worden en nooit meer overgaan', helpen niet echt bij het omgaan met uw vermoeidheid. Alles lijkt dan zinloos te zijn. Maar gedachten als: 'Dit is tijdelijk' en 'Met goede hulp is het mogelijk te herstellen', kunnen u juist het gevoel geven dat u niet bij de pakken neer hoeft te zitten. Door niet-helpende gedachten los te laten, of ze om te zetten in meer helpende gedachten, houdt u meer energie over voor de dingen die u graag wilt doen.

Activiteiten

Doorgaan als u eigenlijk niet meer kunt, is roofofbouw plegen op uw energievoorraad. Het opladen daarvan kost veel meer tijd dan het opmaken. Hierdoor kunt u steeds pieken en dalen hebben: veel doen en daarna weer niets waard zijn. Of u doet zo min mogelijk, in de hoop dat uw vermoeidheid daardoor afneemt. Maar meestal werkt dit averechts: uw conditie en uw energieniveau nemen zo steeds verder af. De kunst is te leren de pieken eraf te halen en uw bezigheden rustig op te bouwen. Dit kan in kleine stapjes en met veel afwisseling in uw lichamelijke, sociale en geestelijke bezigheden.

Omgeving

Als de diagnose kort geleden is gesteld, hebben de mensen in uw omgeving vaak meer begrip dan wanneer u al lange tijd erg moe bent. Dit kan spanning geven, en daardoor kan uw vermoeidheid groeien. De omgeving 'vergeet' dat u ziek bent geweest en denkt dat alles weer is zoals daarvoor. Het is vaak moeilijk duidelijk te maken wat er precies voor u veranderd is. Hierdoor kunt u zich teleurgesteld voelen, onenigheid krijgen of het contact met sommige mensen kwijtraken. Het kan helpen als u zélf duidelijk weet wat u hoopt, verwacht en graag wilt. Ook kan het helpen om te leren aangeven wat uw grenzen zijn.