

# Vermoeidheid na kanker

KWF  
KANKER  
BESTRIJDING



## Inhoud

Voor wie is deze brochure?	3
Geen gewone vermoeidheid	5
Herkent u dit ook?	7
Gevolgen	9
Erkenning	12
Factoren die vermoeidheid beïnvloeden	14
Wat kunt u zelf doen?	18
Onderzoek en behandeling	22
Hulp en steun	24
Het is nooit te laat	26
Wilt u meer informatie?	28

KWF Kankerbestrijding is de stuwende kracht achter kankerbestrijding in Nederland. Ons doel: minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven.

**KWF Geverslijn: 0900 - 202 00 41 (€ 0,01/m)**

**Giro 26000**

**KWF Kanker Infolijn 0800 - 022 66 22 (gratis)**

Informatie en advies voor kankerpatiënten

**[www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)**

## Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor mensen die na hun behandeling te maken krijgen met een onverklaarbare en/of langdurige vermoeidheid. De behandeling is al een poos achter de rug en volgens de behandelend arts ziet alles er goed uit. Zo op het eerste gezicht genoeg reden om weer een beetje optimistisch te kunnen zijn. Maar... hoe komt het dan dat u zo moe bent? Eventuele lichamelijke oorzaken, zoals bloedarmoede, infecties, schildklieraandoeningen en andere ziekten die vermoeidheid kunnen veroorzaken, zijn uitgesloten. Evenals eventuele gevolgen van medicijnen. Er lijkt dus geen enkele verklaring voor te zijn. Wanneer dit alles u bekend in de oren klinkt, dan vindt u in deze brochure informatie die een steuntje in de rug kan zijn.

Niet alleen ú heeft te kampen met die vermoeidheid. Ook voor uw naasten brengt uw vermoeidheid ingrijpende veranderingen teweeg. Daarom is deze brochure ook voor hen bedoeld.

Het gaat in deze brochure níet om vermoeidheid tijdens de behandeling van kanker. Daar hebben de meeste patiënten mee te maken. Die vermoeidheid is een vervelend bijverschijnsel van de ziekte en/of de behandeling en gaat meestal weer over.

Is dat niet het geval, dan is er sprake van ongewone vermoeidheid. Ook wanneer u er enige tijd of zelfs jaren na de behandeling last van krijgt, gaat het niet om gewone vermoeidheid.

Artsen en andere zorgverleners hebben vermoeidheid na kanker lang niet serieus genomen. Gelukkig wordt dit meer en meer verleden tijd. Patiëntenorganisaties en individuele ex-kankerpatiënten hebben veel aan de erkenning van het probleem gedaan. Er wordt sinds tien jaar wetenschappelijk onderzoek naar verricht.

### Hoeveel mensen?

Uit onderzoek blijkt dat 20 tot 40% van de mensen die na hun behandeling goede vooruitzichten hebben, kampen met langdurige vermoeidheid.

## Herstel

Uit onderzoek blijkt dat in de eerste drie à vier jaar na het beëindigen van de behandeling(en) de vermoeidheid nog kan herstellen zonder therapie.

U weet zelf maar al te goed wat de vermoeidheid voor uw leven betekent. Over oorzaken en behandelmethodes daarentegen is helaas nog lang niet alles bekend. Maar één ding is door het wetenschappelijk onderzoek van de laatste jaren wél duidelijk geworden: u hoeft de vermoeidheid niet te accepteren als een voldongen feit waar helemaal niets aan te doen is. In het gunstigste geval verdwijnt de vermoeidheid of wordt deze minder, in het minst gunstige geval kunt u er beter mee omgaan.

In deze brochure brengen we de gevolgen van langdurige vermoeidheid in kaart en zetten we de mogelijke oorzaken en de factoren die deze vermoeidheid in stand houden, op een rij. Nog belangrijker: u vindt adviezen waarmee u de vermoeidheid het hoofd kunt bieden of in de hand kunt houden.

Deze brochure is een uitgave van KWF Kankerbestrijding en is tot stand gekomen met medewerking van deskundigen uit verschillende beroepsgroepen, waaronder (huis)artsen, psychologen, verpleegkundigen en patiënten.

## Geen gewone vermoeidheid

Wanneer iemand moe is na een dag hard werken of enkele uren intensief sporten, is dat heel gewoon. Daar verbaast niemand zich over. De oorzaak is duidelijk en meestal gaat deze vermoeidheid gepaard met een voldaan gevoel. Het gaat na een nacht goed slapen of enkele dagen wat rustiger aan doen ook weer over.

Maar ú heeft last van vermoeidheid zonder hard te hebben gewerkt, gesport of een andere lichamelijke inspanning te hebben geleverd. De behandelingen zijn achter de rug, misschien zelfs al wat langer geleden, en u wilt de draad weer zo veel mogelijk oppakken. Maar dat lukt niet zoals u dat voor ogen heeft.

*Jojanneke* **“Het lijkt wel of ik van het ene op het andere moment niets meer kan. Bijvoorbeeld tijdens het boodschappen doen. Soms lukt het bijna niet om mijn tas naar mijn fiets te brengen.”**

Niet iedereen die met kanker te maken heeft gekregen herkent zich in Lance Armstrong, de wielrenner die in 1997 genezen werd verklaard van uitgezaaide zaadbalkanker, en sindsdien meermalen de Tour de France wist te winnen. Misschien voelt u zich meer zoals Armstrong zich waarschijnlijk voelt na een gereden wedstrijd: uitgeput en helemaal leeg. Alleen heeft u geen wedstrijd gereden, u heeft zelfs niets bijzonders gedaan waardoor u zo moe zou kunnen zijn. Deze extreme vermoeidheid, zonder direct aanwijsbare reden, is voor u realiteit.

De termen die mensen gebruiken om de vermoeidheid die ze voelen te beschrijven, geven al aan dat het om veel meer dan een gewone vermoeidheid gaat. Misschien herkent u zich erin: uitgeput, afgemat, afgepeigerd, bekaf, leeggezogen, hondsmoe, afgebrand, afgedraaid, totaal uitgeteld, gebroken, doodmoe, kapot, knock-out, uitgeblust of geradbraakt. 'De rek is eruit', 'ik ben helemaal leeg en op' en 'het is alsof ik een lichaam van lood heb', zijn ook veelgehoorde uitspraken.

*Carla "De vermoeidheid kan me ineens overvallen. Ik kan dan niet goed meer denken en niet goed meer uit mijn woorden komen. Het is me zelfs een keer overkomen dat ik op weg naar huis ineens zo moe werd dat ik de weg kwijtraakte."*

## Herkent u dit ook?

Vermoeidheid na kanker is niet bij iedereen hetzelfde. Misschien heeft u er in een bepaalde periode veel last van, afgewisseld door weken of maanden met meer energie. Of misschien voelt het bij u eerder aan als een constant gebrek aan energie. Toch zijn er enkele bijzonderheden die veel mensen noemen en waardoor vermoeidheid na kanker zich onderscheidt van gewone vermoeidheid.

### Vermoeidheid na kanker

De volgende kenmerken worden door veel mensen genoemd:

- Het is er plotseling, zonder waarschuwing, en meestal niet als gevolg van een inspanning.
- De vermoeidheid wordt vaak als extreem ervaren en lijkt op uitputting.
- De herstelperiode is langer dan na een 'normale' vermoeidheid.

### Lichamelijke oorzaak

Een lichamelijke oorzaak zoals een infectie kan een rol spelen bij uw vermoeidheid.

Bespreek uw klachten daarom met uw behandelend arts.

Hij kan deze oorzaken dan uitsluiten.

### Plotseling moe van niets

Een belangrijk verschil tussen vermoeidheid na kanker en gewone vermoeidheid is dat de ernst van de vermoeidheid in geen enkele verhouding staat tot de verrichte activiteit of inspanning. De vermoeidheid lijkt uit het niets op te duiken en overvalt de persoon in kwestie. En dan ook nog vaak op de vreemdste momenten van de dag, bijvoorbeeld vlak na het opstaan, zelfs na een goede nachtrust.

### Andere klachten

Veel mensen ervaren de vermoeidheid als extreem. Er kunnen diverse lichamelijke klachten mee gepaard gaan, zoals hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, keelpijn, pijn in de ogen, het koud hebben, klappertanden en rillen, jeuken of gloeien van de huid en grieperig en koortsig zijn.

Benen en armen kunnen loodzwaar worden of aanvoelen als rubber. Misschien heeft u last van een verminderd coördinatiegevoel: u struikelt en laat dingen uit uw handen vallen. Of heeft u te kampen met concentratieverlies: u vergeet dingen en kunt geen boek of krant lezen omdat u de informatie niet meer goed kunt opnemen. De meeste mensen zeggen ook slecht tegen stress te kunnen.

*Jacob "Het herstel gaat vaak uiterst langzaam. Als ik te ver ben doorgaan, ben ik te moe om uit te kunnen rusten. Ik kan dan zelfs niet eens meer in slaap komen. Dan moet ik eerst uitrusten om echt te kunnen uitrusten. Ik bedoel daarmee, dat als ik de vermoeidheid te veel laat oplopen, het me extra veel tijd kost om weer helemaal bij te komen."*

## Gevolgen

Langdurige vermoeidheid kan vérstrekkende gevolgen hebben op diverse terreinen.

Neem de beperkingen voor het dagelijks functioneren. Daarmee leren omgaan is niet altijd makkelijk. Het is vaak moeilijk te accepteren dat veel van wat u vroeger kon nu niet meer gaat. Zeker als u qua leeftijd in de kracht van uw leven zou moeten zijn, maar u zich eerder voelt alsof u hoogbejaard bent.

Het optimisme over het verloop van uw ziekte wordt dan gaandeweg getemperd en overvleugeld door de frustratie en het verdriet over uw nieuwe leven, dat in alle opzichten minder lijkt te zijn dan voorheen. Sommige mensen raken geïrriteerd, anderen worden emotioneel, labiel, huilerig of diep ongelukkig. De angst dat u altijd vermoeid blijft, kan u ook verdrietig of opstandig maken.

Uw verminderde energie én uw gevoelens daarover zijn ook van invloed op de mensen in uw directe omgeving.

*Klaas "Regelmatig sta ik al doodmoe op en moet ik na het douchen meteen weer gaan rusten."*

### Gevolgen voor uw partner en/of gezin

Uw vermoeidheid brengt ook vaak ingrijpende veranderingen teweeg voor het leven van uw partner of voor uw gezin. Zij zullen misschien meer in het huishouden moeten doen, of moeten accepteren dat daarvoor iemand in huis komt. Als u voorheen buitenshuis werkte en nu (vooral) thuis bent, betekent dat een grote verandering waaraan uw partner of uw gezin zullen moeten wennen.

Uw partner of uw gezin zullen nu misschien vaker dingen zonder u moeten ondernemen, terwijl u dat voorheen waarschijnlijk gezamenlijk deed. U kunt zich daarover schuldig voelen, omdat u niet meer zo veel aandacht aan hen kunt besteden. Niet alle relaties zijn bestand tegen

ingrijpende veranderingen. Soms leidt dat tot een breuk. Eén ding is zeker: het samen weer een nieuw evenwicht zoeken gaat niet van de ene op de andere dag. Maar het kan ook positief uitpakken. U en uw partner of uw gezin leren elkaar op een andere manier kennen, wat iets kan toevoegen aan uw relatie.

### **Alleenstaanden**

Ondanks dat u misschien veel steun krijgt van familie en bekenden, zorgt u voor uzelf, regelt u uw eigen zaken en neemt u zelf initiatieven.

Door de vermoeidheid kan het alleen staan nu extra moeilijk zijn. Of het kan voor u juist iets positiefs betekenen, omdat u daardoor minder wordt geconfronteerd met uw beperkingen.

Wellicht ziet u op tegen voor u vermoeiende sociale activiteiten en blijft u daarom meer thuis dan voorheen. Hoe begrijpelijk ook, het gevaar van vereenzaming ligt op de loer, zeker als u niet (meer) werkt en dus ook geen collega's (meer) ziet.

Als u uw partner kwijt bent geraakt omdat deze uw ziekteproces of vermoeidheid niet aankon, is het misschien extra zwaar. Een belangrijke steun is weggefallen. U zult meer zelf moeten regelen. Het vanzelfsprekende dagelijkse contact dat u met iemand had, is weggefallen. Dat betekent dat u extra moet investeren in nieuwe (emotionele) relaties.

### **Sociale contacten**

Veel mensen met langdurige vermoeidheid ervaren dat het contact met vrienden en kennissen minder wordt. Zeker als u weer aan het werk gaat of het huishouden weer oppakt, blijft er minder energie over voor sociale contacten.

Het kan ook zijn dat u minder behoefte aan sociale contacten krijgt. Door het onbegrip van anderen over uw situatie of het vervelende gevoel dat u zich voortdurend moet verantwoorden of verontschuldigen. Maar het kan ook zijn dat uw vrienden en kennissen minder van zich

laten horen, omdat ze uw beperkingen niet kunnen plaatsen.

Sommige mensen zien de 'uitdunning' van hun sociale netwerk juist als een voordeel. Alleen de echte vrienden blijven over. Het contact met de mensen die overblijven wordt als diepgaander en bevredigender ervaren.

### **Verlies van werk**

De meeste mensen die met vermoeidheid na kanker te kampen hebben, vinden fulltime werken te zwaar en gaan minder uren werken. Anderen stoppen helemaal. Wanneer u een dergelijk besluit ook heeft moeten nemen, weet u uit eigen ervaring dat het niet vrijwillig of van harte is. Het is nog veel te vroeg om aan de zijlijn te staan. Niet meer werken zal ook financiële gevolgen hebben. Een probleem hierbij is dat keuringsartsen vermoeidheid niet altijd onderkennen als een geldige reden om te minderen of te stoppen met werken.

### **Andere keuzes**

De beperkingen die de vermoeidheid u oplegt, hebben tot gevolg dat u vaak en meer dan voorheen keuzes zult moeten maken. Zoals: als ik nu naar de verjaardag van mijn zus ga, kan ik morgen niet naar het afzwemmen van mijn kleindochter. Of: als ik minder werk, heb ik minder inkomen maar wel meer energie voor mijn kinderen. U wordt meer dan voorheen gedwongen te bedenken wat écht belangrijk voor u is.

### **Helpdesk**

Als u vragen heeft omdat u door uw vermoeidheid problemen heeft op het gebied van werk, dan kunt u voor informatie en/of advies contact opnemen met het Breed Platform Verzekerden en Werk. Kijk voor de adresgegevens achter in deze brochure.

*Marieke "Je moet constant keuzes maken. Soms kies ik er heel bewust voor om iets te doen wat ik heel leuk vind, ook al weet ik dat ik daardoor een paar mindere dagen heb. Maar dat heb ik er dan voor over."*

## Erkenning

### Platform

#### Vermoeidheid

(Ex-)kankerpatiënten hebben het probleem van langdurige vermoeidheid na kanker op de kaart gezet en hebben er mede voor gezorgd dat het serieus wordt genomen. Op initiatief van een aantal kankerpatiëntenorganisaties heeft de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK) in 1995 het Platform Vermoeidheid opgericht (zie pagina 30).

### Brochure

U kunt onze brochure **Kanker... in gesprek met je arts** met suggesties voor gesprekken aanvragen of downloaden. Aan de hand van de daarin opgenomen praktische vragen kunt u het gesprek met uw arts voorbereiden.

Niet iedereen erkent vermoeidheid na kanker als een serieus probleem.

Mensen zijn soms terughoudend hun langdurige vermoeidheid bij hun arts ter sprake te brengen. Misschien zijn ze bang om te 'zeuren', want ze zijn toch weer beter? Maar kun je werkelijk van 'beter' spreken als de vermoeidheid een ernstige handicap blijkt te zijn? Van ernstig ziek tot extreem moe, het is alsof u van de regen in de drup belandt. Berust niet bij voorbaat in uw situatie. Denk niet dat er toch niets aan te doen is. Daarover later meer.

### Uw arts

Veel huisartsen en specialisten die met mensen met kanker te maken hebben, erkennen het probleem van langdurige vermoeidheid na kanker inmiddels wel. Dat wil overigens niet zeggen dat zij er altijd goed raad mee weten. Maar ook al heeft uw arts niet meteen een oplossing paraat, erkenning van het probleem is belangrijk. Te horen krijgen 'Dat iedereen wel eens moe is.' of 'Ach, geef het tijd en dan gaat het vast wel over.', helpt niet. Vechten om medische aandacht kost energie en dat heeft u niet of nauwelijks. Een advies: heeft u het gevoel dat úw arts uw vermoeidheidsklacht niet serieus neemt, wijs hem dan op het bestaan van het Platform Vermoeidheid van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK), geef hem deze brochure te lezen of verwijst hem voor informatie naar het Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid (zie voor adressen achter in deze brochure). Mocht dat niet helpen, zoek dan ergens anders erkenning en steun. De organisaties achter in deze brochure helpen u daarbij.

### Uw omgeving

Erkenning van het probleem door uw omgeving is soms moeilijk te krijgen. Uw partner, gezinsleden, andere huisgenoten en mensen die wat verder van u afstaan kunnen reageren met onbegrip. Aan de buitenkant is

vermoeidheid meestal niet zichtbaar. Veel mensen zien het probleem vermoeidheid als iets veel minder ernstigs dan het feit dat u kanker heeft gehad en kunnen dan reageren met: 'Wees blij dat je nog leeft'.

Op uw werk kunt u misschien gehoor vinden bij uw werkgever. Deze kan u bijvoorbeeld tegemoet komen door u flexibele werktijden te geven. Maar uw directe collega's begrijpen er misschien minder van. U ziet hen bijna over u denken als 'lui', als iemand die 'de kantjes ervan af loopt' of als een 'aansteller'.

*Jaap "Mijn werkgever heeft veel begrip voor mijn vermoeidheid, bij mijn collega's ligt dat vaak anders. Als ik opbel en zeg dat ik niet kom omdat ik te moe ben, krijg ik vaak reacties als: 'Je bent toch niet ziek, moe zijn we allemaal wel eens'."*

In het begin voelt u misschien de behoefte om steeds opnieuw aan iedereen uit te leggen waarom u niet aan alles mee kunt doen. Voor een deel is dat uitleggen misschien ook wel voor uzelf bedoeld. Alsof u ook uzelf steeds weer toestemming moet geven om iets niet te doen. Maar na een tijdje heeft u die behoefte waarschijnlijk minder of niet meer en werkt het alleen nog maar frustrerend om voortdurend verantwoording af te moeten leggen aan anderen.

Alvast een advies: ook uitleg geven kost energie. Leg daarom niet altijd en aan iedereen uitvoerig uit waarom u iets niet kunt en hoe u zich voelt. Dat verzwaart het probleem alleen maar. Geef uitleg aan de mensen in uw directe omgeving. Wees kort en bondig met uw uitleg aan anderen. En geef uzelf de vrijheid soms gewoon te handelen zonder nadere uitleg te geven.

# Factoren die vermoeidheid beïnvloeden

U vraagt zich misschien af of de kans op vermoeidheid na kanker afhankelijk is van de soort behandeling of de soort kanker die u heeft gehad.

## Wetenswaardigheden

Uit onderzoek blijkt het volgende:

- Vermoeidheid lang na de behandeling voor kanker komt bij veel soorten kanker voor en lijkt dus niet afhankelijk te zijn van de soort kanker die iemand heeft gehad.
- De duur van de behandeling lijkt een rol te spelen. Hoe langduriger de behandeling, hoe meer kans op latere vermoeidheid. Of deze behandeling heeft bestaan uit bestraling (radiotherapie), chemotherapie of een combinatie van beide, maakt niet uit voor de latere vermoeidheid. Mensen die alleen een operatie hebben gehad, hebben wel minder kans op vermoeidheid later.
- De leeftijd tijdens de behandeling blijkt er niet toe te doen; zowel jongere als oudere mensen kunnen lang na de behandeling klachten van langdurige vermoeidheid krijgen.

## Kenniscentrum

Het Universitair Medisch Centrum St Radboud in Nijmegen besteedt veel aandacht aan chronische vermoeidheid. Het Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid bundelt de kennis over dit onderwerp. Zie voor meer informatie pagina 22.

Een poosje na de behandeling willen de meeste mensen proberen de draad weer op te pakken. Dit kost tijd en energie. Wanneer iemand in de loop van het eerste jaar alles weer een beetje op een rijtje begint te krijgen, vermindert de vermoeidheid meestal aanzienlijk. Anderen zijn hun vermoeidheid op een gegeven moment onbewust als een voldongen feit gaan accepteren en hebben hun leven er op aangepast. De oorspronkelijke oorzaak is dan verdwenen, maar de vermoeidheid is er nog. Bij vermoeidheid lang na kanker spelen de manier van denken over de vermoeidheid en hoe men ermee omgaat vaak een belangrijke rol. De **oorzaak** van de vermoeidheid ligt overigens niet in het gedrag en de gedachten.

Prof. dr. G. Bleijenberg, hoogleraar in psychologische aspecten van chronische vermoeidheid **"Artsen hebben gelukkig meer aandacht gekregen voor het probleem vermoeidheid na kanker. Helaas hoor je artsen nog wel zeggen: 'Het zal wel niet meer overgaan'. Dat wil ik bestrijden. Het is altijd belangrijk mensen hoop te geven. De vermoeidheid kan behandeld worden en verdwijnen. Dat hebben we in ons onderzoek aangetoond."**

## **Verwerking**

Het krijgen van kanker, de behandeling(en) en alles wat daar mee samenhangt, zijn voor de meeste mensen ingrijpende gebeurtenissen. Vaak is er in de periode na de behandeling pas de gelegenheid om alles te verwerken. Misschien geldt dat ook voor u. Iedereen heeft daar tijd voor nodig, de een wat meer dan de ander.

Het kan zijn dat u lange tijd na de behandeling nog bezig bent met wat u is overkomen. Of dat op het moment dat alles echt achter de rug lijkt te zijn, de emoties ineens weer opspelen. Misschien bent u verdrietig en/of boos over alles wat er met u is gebeurd. Die gevoelens kunnen gepaard gaan met een diep gevoel van vermoeidheid.

Misschien heeft u zichzelf helemaal geen tijd gegeven om uw ziekte en alles daaromheen te verwerken. Dan kunt u, soms zelfs lange tijd nadat de behandeling is afgesloten, opeens worden overvallen door extreme vermoeidheid.

**Angst voor terugkeer van de ziekte** – Zeker weten dat de ziekte niet meer terugkeert, doet niemand, ook uw arts niet. Daar horen soms angstige gedachten bij. Veel (ex-) kankerpatiënten worden onrustig als de datum van de

controle weer nadert. Dat is heel gewoon. Als de angst overheerst of altijd sterk aanwezig is, kan dat uw leven verstoren en onder andere tot vermoeidheidsklachten leiden.

*Henk "Elke dag is een nieuwe uitdaging en soms een teleurstelling: wat je gisteren kon, gaat vandaag ineens weer niet. Ik moet me niet laten verleiden tot 'te veel'. Ik moet mijzelf de tijd geven. Het zwaarste gevecht is dat met jezelf."*

### **KWF Kankerbestrijding**

Patiënten en hun naasten kunnen met al hun vragen over (leven met) kanker bij de gratis KWF Kanker Infolijn (0800 - 022 66 22) terecht.

Daar zitten professionele voorlichters voor u klaar die niet alleen uw vragen kunnen beantwoorden, maar bij wie u ook terecht kunt met uw zorgen en onzekerheden.

Op onze site: [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl) kunt u ook veel informatie vinden over allerlei aspecten van kanker. Kijk voor meer gegevens achter in deze brochure.

**Gering gevoel van controle** – Misschien kwam de diagnose kanker voor u geheel onverwacht. Voor veel mensen is dat zo. U voelt zich misschien door uw lichaam in de steek gelaten. Tijdens de behandeling was u vooral afhankelijk van en 'overgeleverd' aan de behandelaars. Na de behandeling kan het vertrouwen in uw eigen lichaam nog lange tijd verminderd of verdwenen zijn.

**Het gevoel te weinig aandacht of begrip van uw omgeving te krijgen** – Soms zou iemand nog graag de aandacht en erkenning krijgen die hij tijdens de behandeling kreeg. Maar de ervaring leert dat die aandacht na de behandeling sterk afneemt. U kunt zich hierdoor in de kou voelen staan. Zo'n gedachte heeft mogelijk een ongunstige invloed op uw gevoel van vermoeidheid.

**Niet-helpende gedachten** – Rondom uw vermoeidheid kunnen allerlei gedachten een rol spelen die uw vermoeidheid eerder versterken dan verminderen. Het idee bijvoorbeeld geen enkele invloed op uw klachten te kunnen uitoefenen. Of het gevoel dat uw klachten nooit meer

zullen overgaan. Kijk op pagina 19 hoe u deze gevoelens en gedachten te lijf kunt gaan.

**Verstoord slaap-waak ritme** – Uw slaap-waak ritme kan ontregeld zijn doordat u op onregelmatige tijden naar bed gaat of opstaat. Hierdoor kunt u moeite krijgen met inslapen 's avonds of doorslapen tijdens de nacht. Ook lang uitrusten en/of slapen overdag kan leiden tot problemen met slapen 's nachts.

**Te veel of juist te weinig activiteit** – Sommige mensen met vermoeidheid na kanker kunnen in lichamelijk opzicht overactief zijn. Zij overschrijden steeds hun grenzen, met alle gevolgen van dien. Anderen zijn juist extreem 'laagactief', dat wil zeggen: doen te weinig. Zowel te veel activiteit als te weinig kunnen vermoeidheidsklachten in stand houden. Kijk voor meer informatie op [www.nebasng.nl](http://www.nebasng.nl) en [www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl).

## Wat kunt u zelf doen?

In dit hoofdstuk vindt u handreikingen om met uw vermoeidheid om te gaan.

### Op het moment zelf

- Leer de vermoeidheid (en de beperkingen) te accepteren op het moment dat deze optreedt. Door u te verzetten en daarmee energie te verspillen maakt u het waarschijnlijk alleen maar erger.
- Maak de vermoeidheid niet erger door gedachten die niet helpen, zoals: 'Het zal wel nooit meer overgaan'. (zie ook 'Niet-helpende gedachten' op pagina 16).
- Er is een verschil tussen geestkracht (wat u allemaal wilt) en lichaamskracht (wat mogelijk is). Accepteer dit verschil. Besef dat nu minder mogelijk is dan voorheen. Ga niet over uw grens heen, omdat u vindt dat het net zoals vroeger moet zijn. Kleine grensoverschrijdingen kunnen een in verhouding grote vermoeidheid tot gevolg hebben.

### Leer uw vermoeidheid (her)kennen

- Houd een tijdje een dagboek bij om in kaart te brengen hoe u uw dagen besteedt, wanneer u vermoeid raakt, en hoe die vermoeidheid voelt. Door inzicht te krijgen in het verloop en de momenten waarop de vermoeidheid optreedt, overvalt de vermoeidheid u mogelijk minder.
- Probeer uw lichaam weer te vertrouwen, hoe moeilijk dit ook is. Er is tijd nodig om niet bij elk pijntje of 'vreemd' lichamenlijk verschijnsel aan een mogelijke terugkeer van de ziekte te denken.
- We zeggen allemaal wel eens te moe te zijn voor iets terwijl we in werkelijkheid gewoon geen zin hebben. Misschien zegt u wel eens te moe te zijn om te gaan wandelen, terwijl u er eigenlijk gewoon geen zin in heeft. Om voor uzelf zo'n goed mogelijk beeld van uw vermoeidheid te krijgen, kunt u beter zo eerlijk mogelijk zijn en onderscheid maken tussen geen zin hebben en u moe voelen.

## Hoe kunt u de vermoeidheid tegengaan of verminderen?

- Normaliseer uw slaap-waak ritme. Een regelmatig slaap-waak ritme blijkt voor het verminderen van de vermoeidheid belangrijker te zijn dan de hoeveelheid slaap. Tijdens de behandeling had u misschien extra rustmomenten nodig. Uit een soort gewenning handhaaft u die misschien nog. Maar als u voordat u kanker kreeg 's middags niet rustte, doe het dan na de behandeling ook niet.
- Zorg voor een goede verdeling van activiteiten over de dag en over de week. Bouw rustpunten in. Zet de deurbel af en trek de stekker uit de telefoon. En maak bijvoorbeeld niet in één dag het hele huis schoon, zoals u misschien gewend was. Wissel lichamelijke activiteiten en activiteiten die geestelijke inspanning vragen af. Doe dit ook met makkelijke en moeilijke activiteiten.
- Maak onderscheid tussen voor u belangrijke en minder belangrijke zaken en stel prioriteiten. Laat deze prioriteiten niet door anderen bepalen. Doe bijvoorbeeld vooral, en eerst, de leuke dingen die energie geven, en daarna pas de verplichtingen. Of andersom, als dat beter bij u past.
- Reageer eens op een andere manier op uw vermoeidheid. Denk niet te snel: 'Zo is het nu eenmaal bij mij'. U leert door dingen uit te proberen. Als u gewend bent onmiddellijk te gaan rusten als u erg moe bent, probeer dan juist eens door te gaan en ervaar wat er dan gebeurt. Probeer ook eens midden in een activiteit te stoppen om even te rusten.
- Blijf optimistisch en probeer somberheid over uw situatie en de toekomst te overwinnen. Als u denkt dat het nooit meer goed komt, dan is de kans dat uw vermoeidheid ooit minder wordt waarschijnlijk ook kleiner. Blijf daarom ook altijd alert op mogelijkheden tot verbetering.
- Word actiever of juist minder actief. Sommige mensen zijn geneigd tot 'pieken'. Dat wil zeggen dat zij zich, zodra het maar even gaat, uitputten in allerlei activiteiten. Net zolang tot ze niet meer kunnen. Een dergelijk sterk

### Herstel & Balans

In sommige plaatsen wordt het revalidatieprogramma Herstel & Balans aangeboden aan mensen die na hun behandeling(en) voor kanker willen werken aan herstel en het vinden van een nieuw evenwicht in hun leven. Zie pagina 23 voor meer informatie.

wisselend activiteitenpatroon houdt de vermoeidheid in stand. Probeer enkele stappen terug te doen en een goede verdeling te maken van uw activiteiten over de dag en over de week. Vervolgens kunt u stap voor stap uw grens verleggen. Anderen daarentegen zijn overdreven voorzichtig in het ondernemen van activiteiten. Voor hen is het van belang zo snel mogelijk, maar wel geleidelijk, meer activiteiten te ondernemen.

- Voor iedereen geldt: zorg voor lichamelijke activiteit. Dat is goed voor conditie, spijsvertering en lichaamsgewicht én het zorgt voor een betere stemming. Bouw lichamelijke activiteiten, zoals bijvoorbeeld wandelen en fietsen, geleidelijk en systematisch op. Zet u er toe, want hoe beter uw lichamelijke conditie, hoe minder snel u moe bent en hoe sneller u herstelt als u moe bent.
- Zorg voor goede, gezonde voeding.

*Anton "Mijn vrouw heeft ervoor gezorgd dat ik in beweging bleef. Zowel tijdens de behandeling als daarna. We gingen elke dag lopen. Weer of geen weer. Ook als ik er helemaal geen in zin had of al moe werd bij het idee. Ik wil niet beweren dat al mijn vermoeidheidsklachten daardoor verdwenen zijn, maar ik ben ervan overtuigd dat het mij vooral ook geestelijk goed heeft gedaan."*

## Hoe om te gaan met uw omgeving?

- Mensen uit uw directe omgeving zullen vaak meer begrip voor u opbrengen dan mensen die verder weg staan. Soms ondervindt u heel weinig begrip. Probeer hier niet door van slag te raken.
- Te veel begrip kan ook averechts werken, bijvoorbeeld als u te veel beschermd wordt en alles u uit handen wordt genomen.
- Ga niet demonstreren hoe moe u zich voelt. Leg niet voortdurend verantwoording af. Houd op met uitleggen als blijkt dat mensen niet (willen) luisteren. U hoeft daar geen schuldgevoel over te hebben.
- Blijf trouw aan uzelf: doe wat goed voor ú is, en niet in eerste instantie voor anderen.
- Wees assertief, kom voor uzelf op. Durf 'nee' te zeggen tegen anderen. 'Ja' zeggen tegen uzelf is misschien 'nee' zeggen tegen een ander. Dat is niet altijd makkelijk, maar soms noodzakelijk.
- Wees ook streng voor uzelf. Dit betekent ook dat u niet vanzelfsprekend moet rekenen op begrip van anderen voor wat u is overkomen. Mensen om u heen denken niet altijd aan het feit dat u kanker heeft gehad, zijn het soms zelfs vergeten en benaderen u bijvoorbeeld 'gewoon' als collega, vriend of familielid, kortom niet als (ex-)kankerpatiënt. Probeer om u niet te snel miskend of te weinig gesteund te voelen. Vergeet niet dat u zelf ook steun aan anderen kunt geven in plaats van bij voorbaat te verwachten dat u degene bent die steun krijgt.
- Leg en onderhoud contacten met anderen. En praat daarbij niet alleen over vermoeidheid en kanker.

## Onderzoek en behandeling

### Wetenschappelijk onderzoek

KWF Kankerbestrijding heeft zowel wetenschappelijk onderzoek naar CGT als Herstel & Balans laten uitvoeren. Daarin werd aangetoond dat beide programma's effectief zijn.

### Meer informatie

Om op de hoogte te blijven van de laatste resultaten en ontwikkelingen kunt u terecht op de website van het Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid: [www.umcn.nl/nkcv](http://www.umcn.nl/nkcv). U kunt daar ook zien of er mogelijkheden zijn om deel te nemen aan een onderzoek of een behandeling.

De erkenning dat langdurige vermoeidheid een serieus probleem is, heeft geleid tot wetenschappelijk onderzoek naar vermoeidheid (lang) na de behandeling van kanker. Dat onderzoek heeft onder meer tot doel behandelmethoden te ontwikkelen waarmee de vermoeidheid kan worden tegengegaan.

### Cognitieve gedragstherapie

Het Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid (NKCV) heeft een behandeling speciaal voor vermoeidheid lang na de behandeling ontwikkeld en onderzocht. Deze behandeling wordt cognitieve gedragstherapie (CGT) genoemd. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer driekwart van de mensen die deze behandeling kregen, er baat bij heeft. CGT is een vorm van psychotherapie waarbij de nadruk ligt op het veranderen van aan de klachten verbonden gedachten en gedragingen. De behandeling is gericht op de risicofactoren van vermoeidheid na kanker (zie 'Factoren die vermoeidheid beïnvloeden' pagina 14). Omdat gebleken is dat er tussen patiënten met vermoeidheid na kanker grote verschillen zijn in de factoren die de vermoeidheid beïnvloeden, moet er een op de persoon afgestemde behandeling plaatsvinden. Voordat de behandeling begint, vinden daarom een gesprek en metingen plaats om te onderzoeken welke factoren van belang zijn bij de vermoeidheid van de patiënt in kwestie. De behandeling bestaat gewoonlijk uit zo'n 12 tot 14 bijeenkomsten in een periode van 6 maanden en een of meer follow-up gesprekken.

Deze behandeling wordt op dit moment alleen in Nijmegen bij het NKCV gegeven. Er worden vanuit het NKCV hulpverleners in de psychosociale zorg getraind zodat zij de therapie ook kunnen gaan geven. Hierdoor zal op den duur de behandeling op meer plaatsen in Nederland beschikbaar komen.

## **Herstel & Balans**

Het programma Herstel & Balans is ontwikkeld op initiatief van de integrale kankercentra in samenwerking met revalidatie-instellingen en kankerpatiëntenorganisaties. Het gaat om een combinatie van lichaamsbeweging, themabijeenkomsten, informatie en lotgenotencontact. Ook van het revalidatieprogramma Herstel & Balans is wetenschappelijk bewezen dat het een positief effect kan hebben op vermoeidheid na kanker.

Revalideren met Herstel & Balans is gericht op het verminderen van en het leren omgaan met klachten zoals vermoeidheid, pijn, angst en neerslachtigheid. De kwaliteit van leven verbetert daardoor. Het is een groepsprogramma voor mensen met kanker en bestaat uit lichaamstraining en psychosociale ondersteuning.

Herstel & Balans is langdurig gevolgd in het kader van wetenschappelijk onderzoek. Uit deze evaluatie blijkt dat de deelnemers tijdens het programma aanzienlijke vooruitgang boeken in hun kwaliteit van leven en dat klachten als vermoeidheid vaak verminderen. Zij geven aan, de activiteiten in werk, huis en vrije tijd beter te kunnen oppakken. Deze positieve effecten zijn blijvend op de langere termijn.

## **Meer informatie**

Herstel & Balans wordt op meer dan 50 locaties aangeboden. Voor deelname is een verwijzing van uw behandelend arts nodig. Een aantal zorgverzekeraars vergoedt deelname aan Herstel & Balans. Voor meer informatie kunt u kijken op de website van Herstel & Balans: [www.herstel-en-balans.nl](http://www.herstel-en-balans.nl).

*Marlies "Ik doe het niet meer, aan alles en iedereen steeds maar weer uitleggen waarom ik bijvoorbeeld niet meega naar het personeelsfeestje van mijn man of dat het me echt niet lukt om met vier kinderen naar het zwembad te gaan. De mensen die er echt toe doen weten het en begrijpen mijn beperkingen, anderen bekijken het maar."*

## Hulp en steun

### Inloopsprekuren

Op diverse plekken in het land is een inloopsprekuren speciaal voor mensen die kampen met langdurige vermoeidheid na kanker.

Hier vindt u een luisterend oor van een lotgenoot die betrokken is bij het Platform Vermoeidheid van de NFK (zie pagina 30 voor contactgegevens).

Op de site van de NFK: [www.kankerpatient.nl](http://www.kankerpatient.nl) zijn ook ervaringsverhalen te vinden.

Soms lukt het niet om op eigen kracht met uw vermoeidheid en alles wat die teweeg brengt, om te gaan. Zoek dan ondersteuning.

Deze ondersteuning hoeft niet altijd van professionele aard te zijn. Soms is het prettig iemand te spreken die hetzelfde meemaakt.

*Marjan "Door lotgenoten te ontmoeten verdwijnt de vermoeidheid niet. Wel leer ik elke keer weer van anderen en het is heerlijk om mensen om je heen te hebben die je meteen begrijpen. Bij hen mag ik ook gewoon lekker zeuren als ik dat wil."*

### Lotgenotencontact

Het voordeel van omgaan met lotgenoten is dat zij vaak aan één woord genoeg hebben. Zij hebben geen uitgebreide uitleg nodig over hoe u zich voelt, begrijpen uw frustratie als iets niet lukt en hebben vaak ook goede tips hoe u met bepaalde dingen kunt omgaan.

Lotgenoten kunt u spreken (per telefoon) of ontmoeten bij het Platform Vermoeidheid van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenverenigingen (NFK). De verschillende patiëntenorganisaties die aangesloten zijn bij de NFK organiseren ook bijeenkomsten voor lotgenoten.

U kunt ook samen met lotgenoten werken aan uw herstel door aan het revalidatieprogramma Herstel & Balans (zie hoofdstuk 'Onderzoek en behandeling') mee te doen of door een persoonlijk gesprek te hebben tijdens een inloopsprekuren voor mensen met vermoeidheid na kanker.

## Professionele hulp

Misschien bent u nog veel met uw ziekte, behandeling en alles daaromheen bezig, ook al is het alweer een aantal jaren geleden. Dit kan een oorzaak van uw vermoeidheid zijn. U kunt bij de verwerking professionele hulp zoeken. Steun van uw huisarts kan waardevol zijn. U kunt ook terecht bij de wijkverpleegkundige of een oncologie-verpleegkundige van het ziekenhuis waar u bent behandeld. Of denk aan een maatschappelijk werker, psycholoog of geestelijk verzorger. Probeer iemand te vinden die ervaring heeft met begeleiding van mensen die kanker hebben gehad.

In sommige plaatsen in Nederland bestaan organisaties en therapeuten die zich speciaal hebben toegelegd op de psychologische ondersteuning van (ex-)kankerpatiënten. Achter in deze brochure staan informatiecentra die u de weg kunnen wijzen.

Vergeet niet bij uw ziektekostenverzekeraar te informeren of de kosten worden vergoed.

Het Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid ontwikkelt speciale behandelingen voor mensen die te kampen hebben met vermoeidheid tijdens en na kanker. Zie hoofdstuk 'Onderzoek en behandeling' voor meer informatie.

## Het is nooit te laat

Of u al vele jaren ernstig vermoeid bent, twee jaar of 'pas' enkele maanden, het is nooit te laat om te proberen verbetering in uw situatie te bereiken. Professionele behandeling is niet altijd nodig. Uit onderzoek blijkt namelijk dat in de eerste drie à vier jaar na het beëindigen van de behandeling(en) de vermoeidheid nog kan herstellen zonder therapie.

Er zijn twee belangrijke dingen die u zelf kunt doen om ervoor te zorgen dat uw vermoeidheid sterk vermindert en misschien zelfs verdwijnt. Of, als de behandeling nog maar kort geleden is afgesloten, om te voorkomen dat langdurige vermoeidheid een kans krijgt:

- Zo goed mogelijk de draad weer oppakken.
- Lichamelijk actief zijn: (weer) aan sport doen, in beweging zijn.

### De draad oppakken

De draad oppakken betekent: proberen weer aan het werk te gaan, het huishouden weer zelf te doen, sociale contacten te onderhouden.

Wat is daar het goede moment voor? Het eenvoudige antwoord is: zo snel als mogelijk is. De meeste mensen doen dat in het eerste jaar nadat de behandeling is afgesloten. Houd er wel rekening mee dat er een periode nodig is van overgang, waarin u uw lichaam weer opnieuw leert kennen en waarin u verwerkt wat u is overkomen. Bij de draad weer oppakken hoort ook het herstellen van uw slaap-waak ritme. Het is belangrijk dat u weer in uw gewone, regelmatige ritme komt.

### Actief zijn

Wees zo veel mogelijk lichamelijk actief, uiteraard binnen uw mogelijkheden. Zet u zelf daartoe, ook als u het daarvoor niet deed.

Sportte u voordat u kanker kreeg, begin daar indien mogelijk weer mee. Het is belangrijk een balans te vinden tussen

lichamelijke en geestelijke activiteiten. Voor beide moet ruimte zijn.

**Sportvereniging** - Als u er tegen opziet om alléén in beweging te komen, kunt u lid worden van een sportvereniging waar mensen met een handicap van harte welkom zijn. Informatie daarover kunt u vinden bij NebasNsg (zie pagina 31 voor de adresgegevens). NebasNsg is de Nederlandse Sportorganisatie voor mensen met een beperking. Circa 600 sportverenigingen zijn hierbij aangesloten. Zo'n 30.000 mensen met een beperking of een chronische aandoening sporten of bewegen regelmatig.

Er zijn ook speciale bewegingsgroepen voor (ex-)kankerpatiënten, vaak onder de naam 'Verder in Balans'. Zie [www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl) voor meer informatie.

*Prof. dr. G. Bleijenberg, hoogleraar in psychologische aspecten van chronische vermoeidheid* **"Je wordt nooit meer de oude als je kanker hebt meegemaakt. Het beïnvloedt je leven. Je kijkt anders tegen de dingen aan. In dat opzicht wordt het nooit meer als vroeger, maar dat betekent niet dat je de dingen die voor jou belangrijk zijn niet meer zou kunnen doen. Het betekent niet dat je voor altijd gehandicapt bent en blijft. En het betekent ook niet dat je voortaan met veel minder genoeg hoeft te nemen."**

## Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure, blijf daar dan niet mee lopen. Vragen over uw persoonlijke situatie kunt u het beste bespreken met uw specialist of huisarts.

### **KWF Kankerbestrijding**

Patiënten en hun naasten met vragen over de behandeling, maar ook met zorgen of twijfels, kunnen bellen met onze **gratis KWF Kanker Infolijn: 0800 - 022 66 22** (ma – vrij: 9.00 - 12.30 en 13.30 - 17.00 uur).

Op onze site: [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl), vindt u recente informatie over allerlei aspecten van kanker en u kunt er onze brochures downloaden.

U kunt de voorlichters van de KWF Kanker Infolijn ook spreken op ons kantoor: Delflandlaan 17 in Amsterdam (ma – vrij: 9.00 – 17.00 uur). U kunt daarvoor het beste van tevoren even een afspraak maken.

Via het portaal [www.kanker.info](http://www.kanker.info) kunt u ook snel en gericht naar betrouwbare informatie over kanker zoeken. Het portaal is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Vereniging van Integrale Kankercentra (VIKC) en de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK). Het verbindt de informatie die al voorhanden is op de sites van deze drie organisaties. Daarnaast zijn er links naar andere sites die u ook actuele, betrouwbare en relevante informatie bieden.

### **Brochures en internetteksten**

We hebben over veel onderwerpen gratis aparte brochures of teksten op onze website beschikbaar, waaronder:

- Verder leven met kanker
- Kanker... en hoe moet het nu met mijn kinderen?
- Chemotherapie
- Radiotherapie
- Stamceltransplantatie
- Aanvullende of alternatieve behandelingen bij kanker

- Voeding bij kanker
- Kanker en seksualiteit
- Kanker... in gesprek met je arts

Ook over een groot aantal soorten kanker en de behandeling ervan hebben we informatie beschikbaar op onze website of als brochure, zoals over borstkanker, zaadbalkanker en acute leukemie.

### **Bestellen**

U kunt kosteloos onze voorlichtingsmaterialen bestellen via onze site: [www.kwfkankerbestrijding.nl/bestellen](http://www.kwfkankerbestrijding.nl/bestellen), of via onze gratis KWF Kanker Infolijn: 0800 – 022 66 22 (7 dagen per week, 24 uur per dag).

Organisaties en instellingen kunnen uitsluitend schriftelijk of via internet bestellen.

### **Andere nuttige adressen**

#### **Integrale kankercentra**

In Nederland zijn negen integrale kankercentra (ikc's). Deze centra bieden ondersteuning aan zorgverleners en patiëntenorganisaties in hun regio. De ikc's hebben als taak om behandeling, zorg en onderzoek naar nieuwe behandelingen van kanker te verbeteren. De centra organiseren ook activiteiten voor patiënten. Kijk voor meer informatie op [www.iKcnet.nl](http://www.iKcnet.nl).

#### **Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)**

Binnen de NFK werken 24 patiëntenorganisaties samen. Zij geven steun en informatie, en komen op voor de belangen van (ex-)kankerpatiënten en hun naasten. De NFK werkt eraan om hun positie in zorg en maatschappij te verbeteren. Op de site van de NFK is veel informatie over vermoeidheid na kanker te vinden. De NFK en de kankerpatiëntenorganisaties werken samen met en worden gefinancierd door KWF Kankerbestrijding.

## **NFK**

Postbus 8152  
3503 RD Utrecht  
T (030) 291 60 90  
bureau@nfkpv.nl  
www.kankerpatient.nl

### **Platform Vermoeidheid van de NFK**

Het Platform Vermoeidheid van de NFK zet zich in voor mensen die kanker hebben (gehad) en als gevolg van de ziekte en/of de behandeling kampen met ernstige vermoeidheidsproblemen.

In dit Platform bespreken afgevaardigden van patiëntenorganisaties en externe deskundigen op welke wijze meer aandacht voor het probleem vermoeidheid na kanker kan worden verkregen.

Een andere doelstelling van het Platform is het stimuleren van lotgenotencontact. Lotgenoten kunnen telefonisch of per e-mail worden benaderd voor een persoonlijk contact. Voor namen en telefoonnummers:

- KWF Kanker Infolijn: 0800 - 022 66 22 (gratis)  
(ma - vrij: 9.00 - 12.30 en 13.30 - 17.00 uur).
- [www.kankerpatient.nl](http://www.kankerpatient.nl) (klik 'vermoeidheid' op de homepage en daarna op 'Lotgenotencontact').

### **Inloopsprekuren 'Vermoeidheid na kanker'**

Op diverse plaatsen in Nederland worden deze inloopsprekuren gehouden. Kijk voor meer informatie op [www.kankerpatient.nl](http://www.kankerpatient.nl) (klik op 'vermoeidheid' op de homepage en daarna op 'Inloopsprekuren Vermoeidheid').

### **Nazorg- en revalidatieprogramma Herstel & Balans**

Herstel & Balans wordt op een aantal locaties in Nederland aangeboden. Kijk op de site [www.herstel-en-balans.nl](http://www.herstel-en-balans.nl) voor meer informatie en adressen.

### **NebasNsg**

De Nederlandse Sportorganisatie voor mensen met een beperking.

Postbus 200

3980 CE Bunnik

T (030) 659 73 00

info@nebasnsg.nl

www.nebasnsg.nl

www.sportiefbewegen.nl

### **Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid**

UMC St Radboud,

4628, Mercator I

Postbus 9101

6500 HB Nijmegen

T (024) 361 00 30 (ma - do: 9.30 - 11.00 uur)

nkcv@umcn.nl

www.umcn.nl/nkcv

### **Breed Platform Verzekerden en Werk (BPV&W)**

Voor informatie en advies over rechten, plichten en mogelijkheden bij het verkrijgen of behouden van een baan en bij het afsluiten van verzekeringen, kunt u contact opnemen met het Breed Platform Verzekerden en Werk.

#### **BPV&W**

Postbus 69007

1060 CA Amsterdam

T (0900) 4800 300 (ma - vrij: 12.00 - 20.00 uur, € 0,70/m)

info@bpv.nl

www.bpv.nl

# KWF Kankerbestrijding

KWF Kankerbestrijding is de stuwende kracht achter kankerbestrijding in Nederland.

Ons doel: minder kanker, meer genezing en een betere kwaliteit van leven.



## **KWF Kanker Infolijn: 0800 - 022 66 22 (gratis)**

Informatie en advies voor kankerpatiënten en hun naasten  
ma - vrij: 9.00 - 12.30 en 13.30 - 17.00 uur

Voor bestellen van brochures  
7 dagen per week, 24 uur per dag



## **Kijk op internet**

[www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)



## **Bezoekadres (bij voorkeur op afspraak)**

Delflandlaan 17, 1062 EA Amsterdam



## **Bestellingen door organisaties**

Fax verzendhuis: (013) 595 35 66

Internet: [www.kwfkankerbestrijding.nl/bestellen](http://www.kwfkankerbestrijding.nl/bestellen)

bestelcode PS07