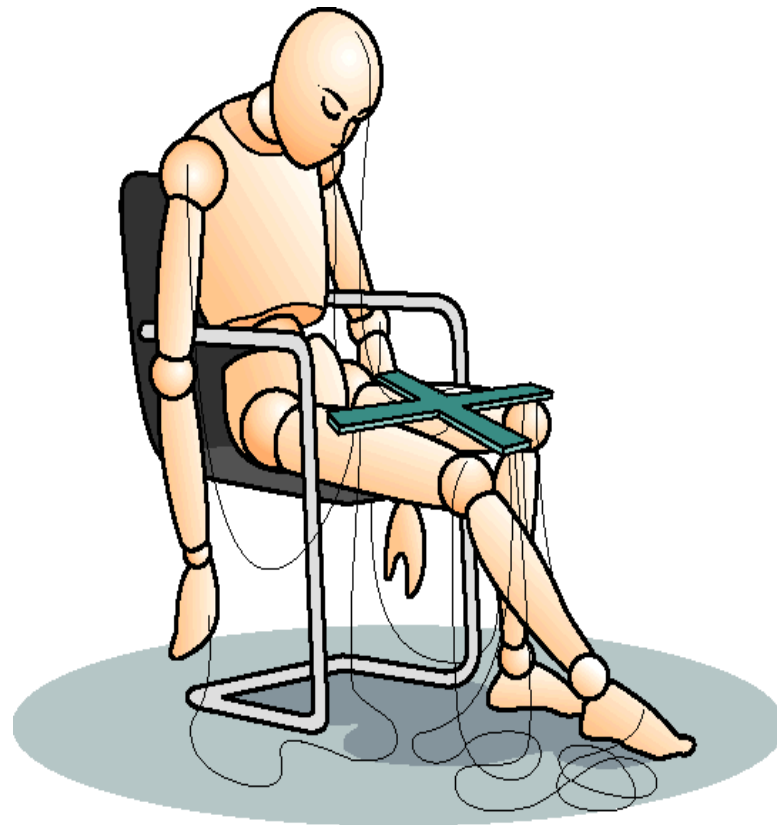


Vermoeidheid en kanker



Chris de Jongh

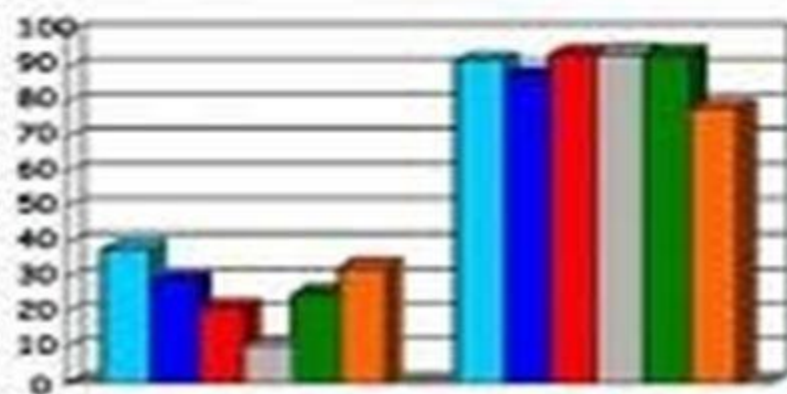
fysiotherapeut/oedeemtherapeut/haptonoom
FYSIOOOO Dordrecht / Zijndrecht

Welke vragen dienen beantwoord te worden?

- Wetenschappelijke pretenties
- Zijn (ex)kankerpatiënten eigenlijk wel normale mensen?
- Wat weten we van de impact van de medisch therapeutisch behandeling ?
- Het principe van vermoeidheid.
- Welke mogelijkheden zijn er om ermee om te gaan?
- Zorg voor de zorgers!
- Wie wat waar en hoe?
- Hoe bestrijden we een apenplaag in het zuiden van India?

Dit is onderzoek

- Wetenschappelijk verantwoord onderzoek?
 - objectiviteit
 - controleerbaarheid
 - herhaalbaarheid
 - systematiek



Prova effettiva del riscaldamento del pianeta



18th
Century

1900

1950

1970

1980

1990

2006

Don't jump into conclusions

- Grove overeenkomsten



- Individuele details



■ Zijn (ex)kanker patiënten
normale mensen?





■ Ja, het zijn normale mensen.

■ Maar wel met de ervaring van een diagnose kanker!

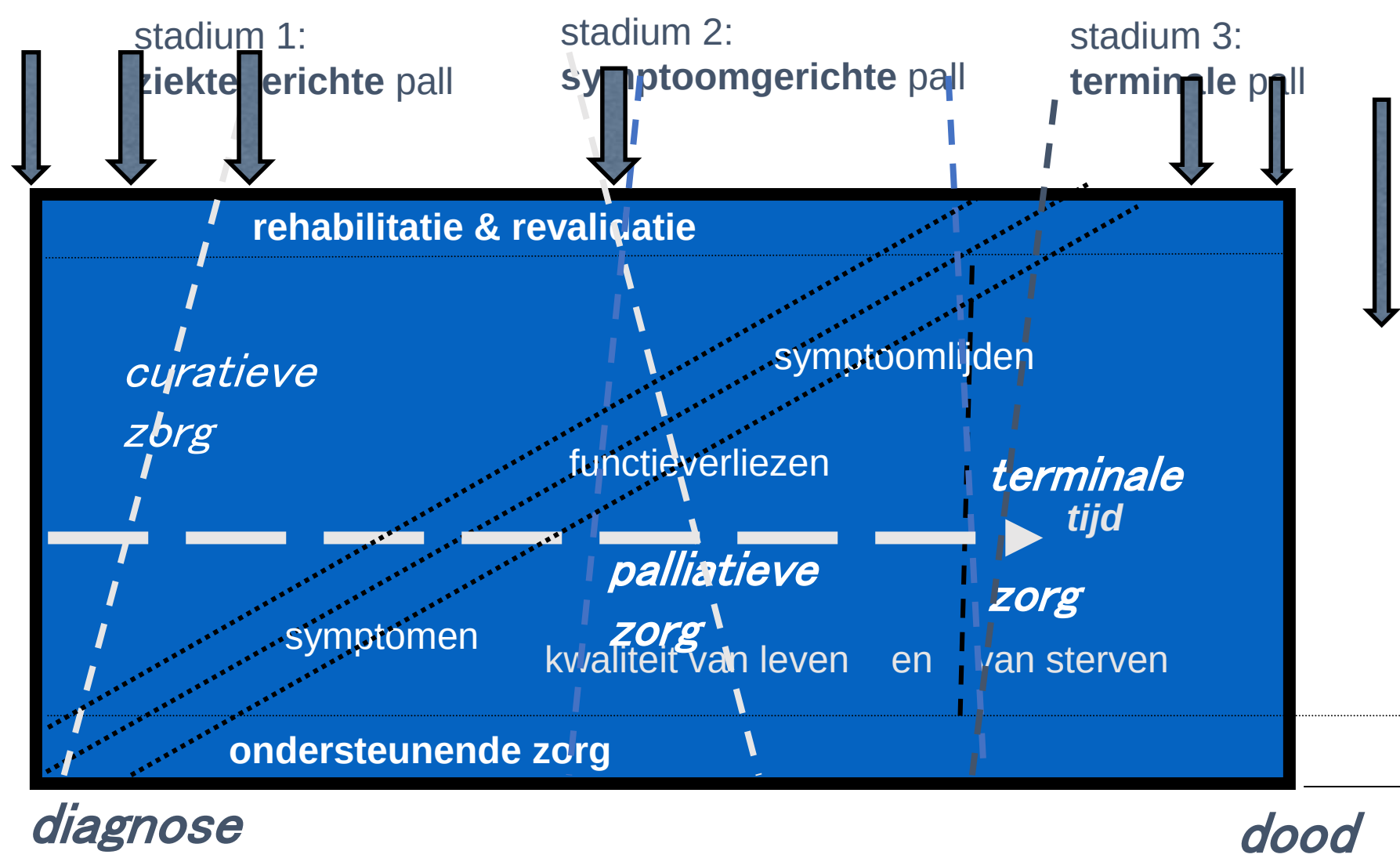
■ Dus dan kunnen we normaal doen?

■ Ja, met respect voor de persoonlijke omstandigheden en de levensfase.

En wat is dan normaal?



Continuüm van zorg voor patiënten met kanker



Persoonlijke afstemming



.....

Vermoeidheid

een mechanisme dat mensen beschermt tegen

lichamelijke of geestelijke overbelasting

Fysieke vermoeidheid

■ = afname spierspanning (kracht/capaciteit/vermogen) bij herhaalde stimulatie.

■ Objectiveerbaar door:

■ Submaximaal

test
(kwantiteitsbepaling)

■ Maximaal



Trainingseffect

- Indien na een periode van training vermoeidheid afneemt spreken we van een toename in functionele capaciteit

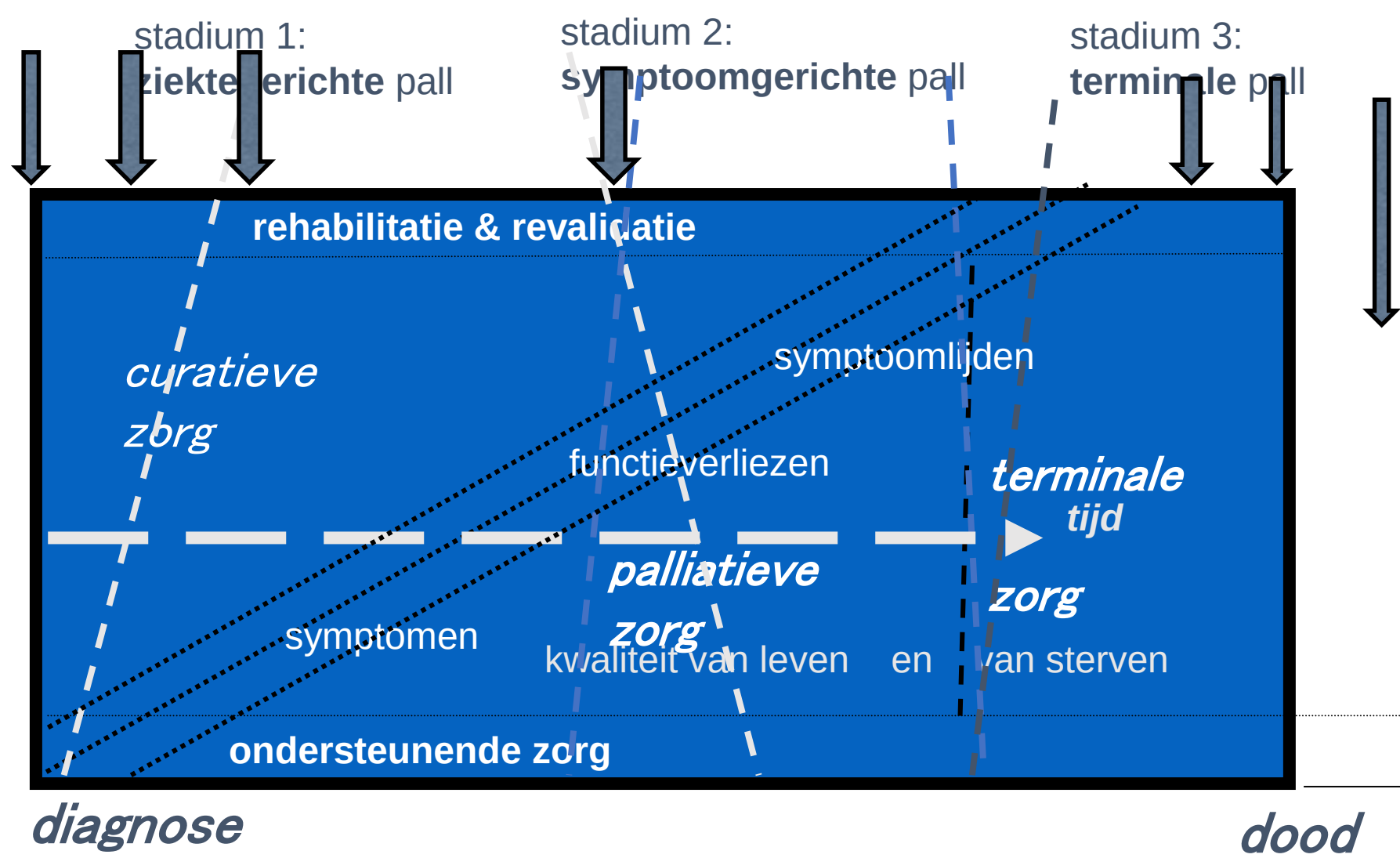


bewegen

- Normering: tenminste 30 min per dag aaneengesloten bewegen , waarbij je merkt dat de hartbeslag omhoog gaat en je buiten adem dreigt te raken; je moet de inspanningprikkkel voelen.
- Vormen: wandelen en fietsen(KISS)
- Ook hier is individualisering belangrijk!!!



Continuüm van zorg voor patiënten met kanker



Vermoeidheid bij kanker



een ongewone, abnormale, buitensporige, totale

lichamelijke vermoeidheid, welke niet persé gerelateerd is

aan lichamelijke activiteiten.

Hoe is vermoeidheid te verklaren?

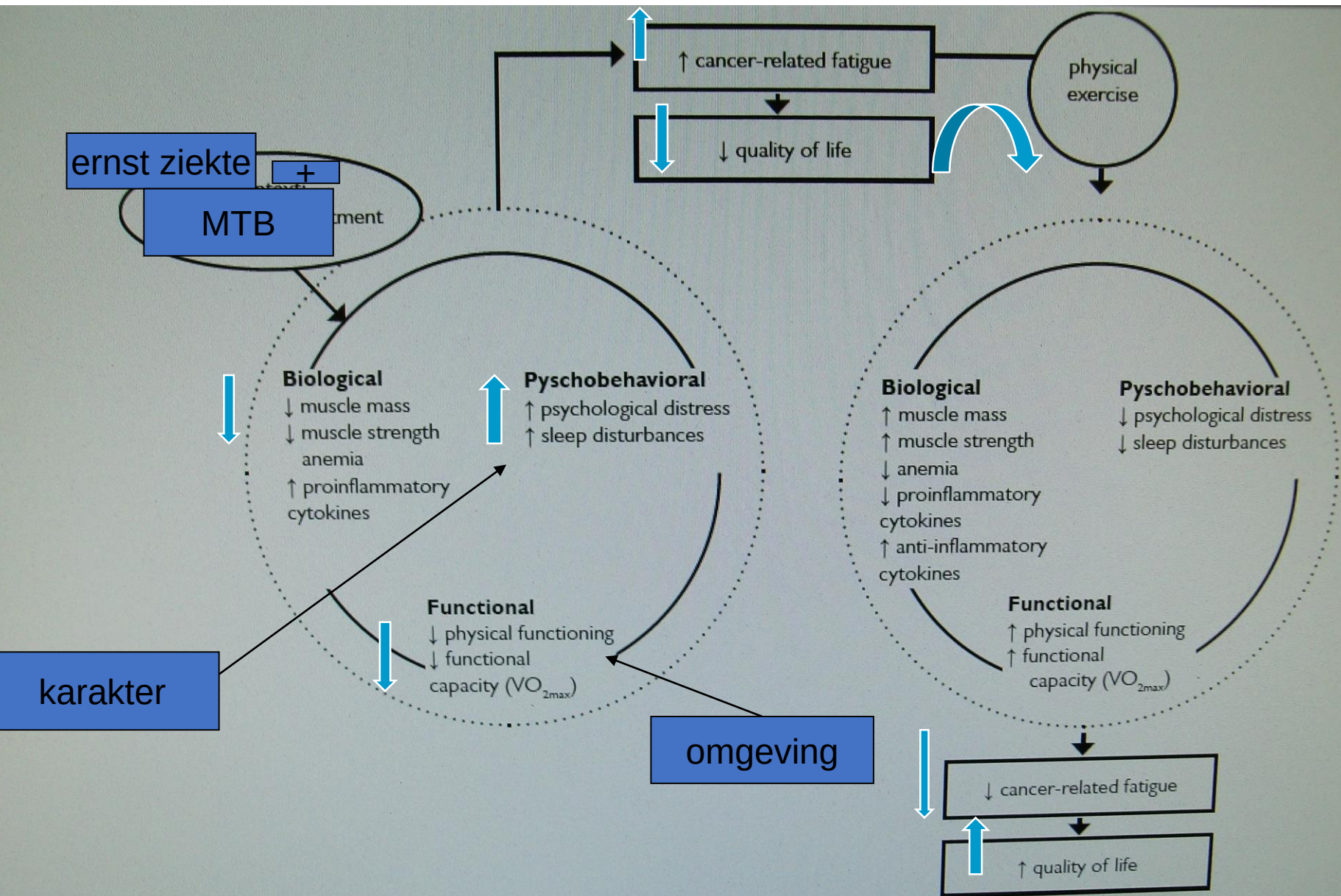


Figure 3: Bio behavioural model of Al-Majid and Gray ¹⁵ for the study of exercise interventions for cancer-related fatigue

Bio-Psycho-Sociale model

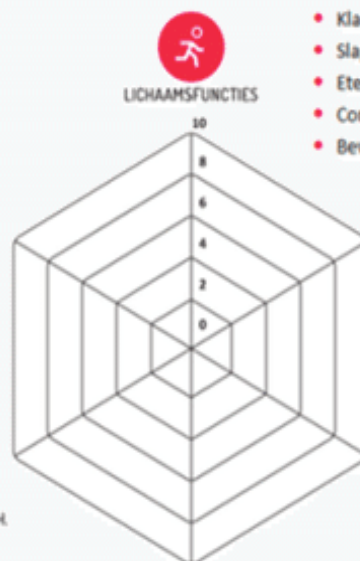
(mogelijke) invloeden van kanker op de kwaliteit van leven

- pijn
- lichamelijke beperkingen
- Vermoeidheid
- * depressie
- * onbegrip
- * afhankelijkheid van anderen
- problemen in gezinssituatie
- verminderde sociale activiteiten
- problemen met werk en financiën (ziektewet / WAO)

SCORINGSINSTRUMENT

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

CRF

■ Cancer Related Fatigue



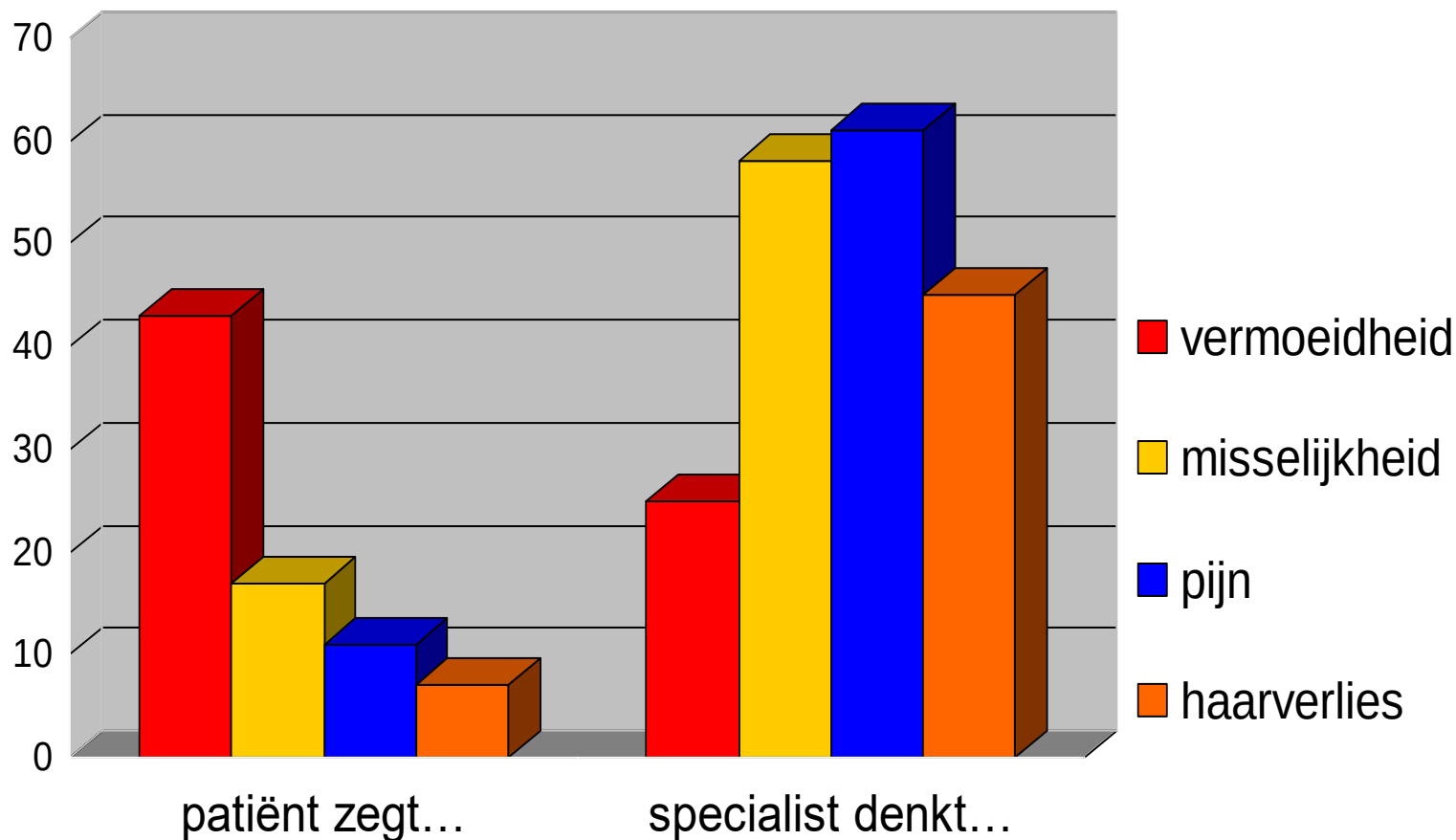
- meerdere oorzaken
- vanuit het perspectief van de patiënt

Schokkende cijfers

- 50%-70% al voor diagnose
- 58%-94% tijdens behandeling
 - 80%-90% chemotherapie
 - 60%-93% radiotherapie
- 75% bij metastasering
- 60%-70% na behandelfase



perspectief van de patiënt en de “deskundigheid” van ons als hulpverleners



Patroon van vermoeidheid (bij diverse behandelingen)

■ Chirurgie

■ Radiotherapie

■ Chemotherapie

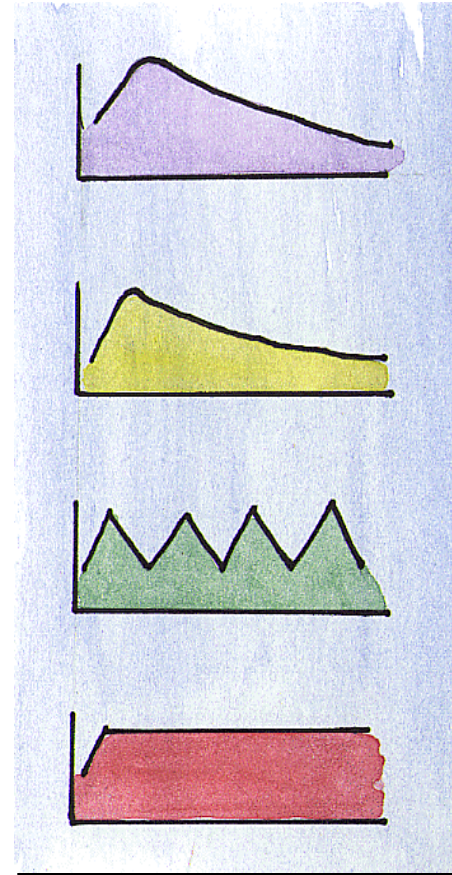
■ (Hormoontherapie)

■ (Immunotherapie)

■ Biotherapie

■ Biologische respons van bepaalde eitwitten

■ Herceptine®



Welke factoren kunnen vermoeidheid beïnvloeden?

■ Lichamelijke



■ Emotionele



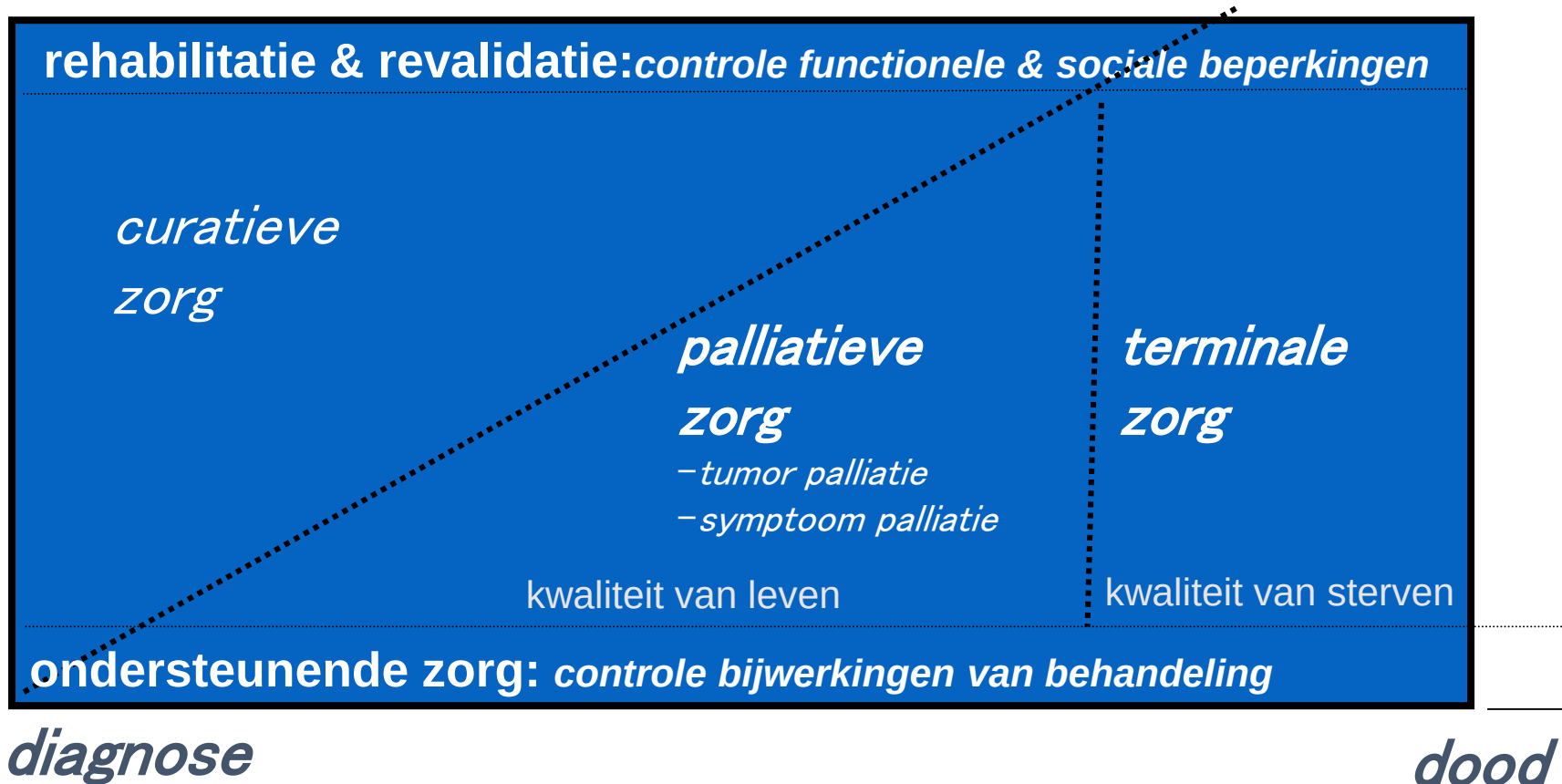
■ Sociale



■ Spirituele



Iedere fase van het proces brengt weer zijn eigenaardigheid met zich mee!



gemodificeerde WHO-indeling

	fysiek	psyche	sociaal	spiritueel
[0]	Zelfstandig zelfredzaam	Helder van geest/zelfstandig denkend	Uitgebreid sociaal netwerk / vriendenkring	Helder, bewust wereld- en mensbeeld
[1]	Veranderd belastbaar/ stress gevoelig	Verandering snelheid denken / geheugen functies	Netwerk gebonden aan activiteiten buitenshuis	
[2]	Niet-zelfredzaam Zelfstandig = analyse trainbaarheid - eigenwaarde	Depressief = psycho-sociale ondersteuning/ medische interventie	Verlies sociaal netwerk = voorlichting/ zorg voor de zorgers	
[3]	Niet – zelfredzaam Niet zelfstandig	Des-orientatie	Geen sociaal netwerk A-sociaal	Paniek / verlies van zekerheden over zin leven
[4]	Vegetatief Pre-logisch			

autonomie

de Jongh 2006

Het verschil tussen wat er was en wat er
is.....

Vermoeidheid

een mechanisme dat mensen beschermt tegen

lichamelijke of geestelijke overbelasting

Model van Levine (1991)

conservation model, men as holistic being

■ Behoud van energie

- In balans brengen van energie output en input: voorkoming van oververmoeidheid

■ Behoud van lichamelijke integriteit

- Behoud of herstel van de lichamelijke eenheid: bevorderen gezond gedrag

■ Behoud van persoonlijke identiteit

- Behoud of herstel van gevoel van eigenwaarde en uniciteit

■ Behoud van sociale identiteit

- Behoud of herwinnen van de plaats in het sociale netwerk

(niet opgenomen: spirituele aspect)

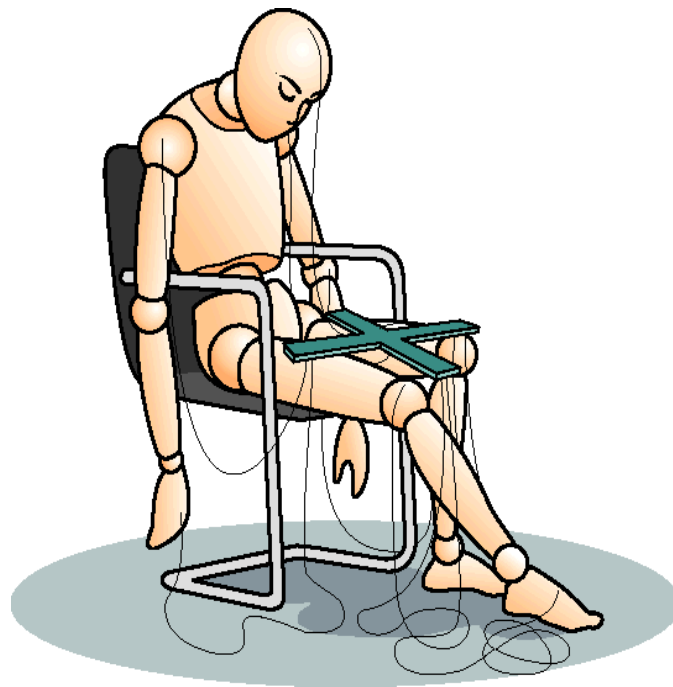
Ganz ea 2002

■ Bij de vermoeiden vaker:

- Hoge bloeddruk
- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Reuma
- Depressie
- Pijn
- Opvliegers
- Angst voor terugkeer ziekte

■ Meer gecombineerde MTB, mn. chemo+bestraling

Het is wat de “patiënt” zegt dat het is



■ inzicht in:

■ Commitment

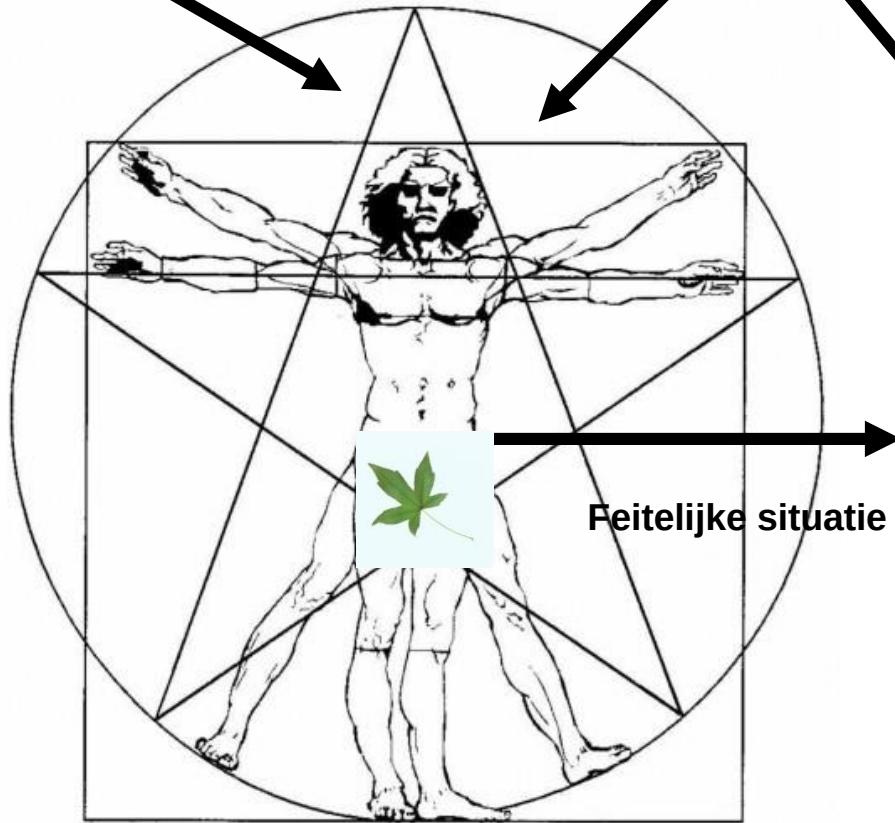
■ Motivatie

■ Mogelijkheden

■ Wilskracht

bewegings-
geheugen

wilskracht



Feitelijke situatie



Niet volle batterij

willen

Rood cognitie

Groen=ontische-
estetische trias

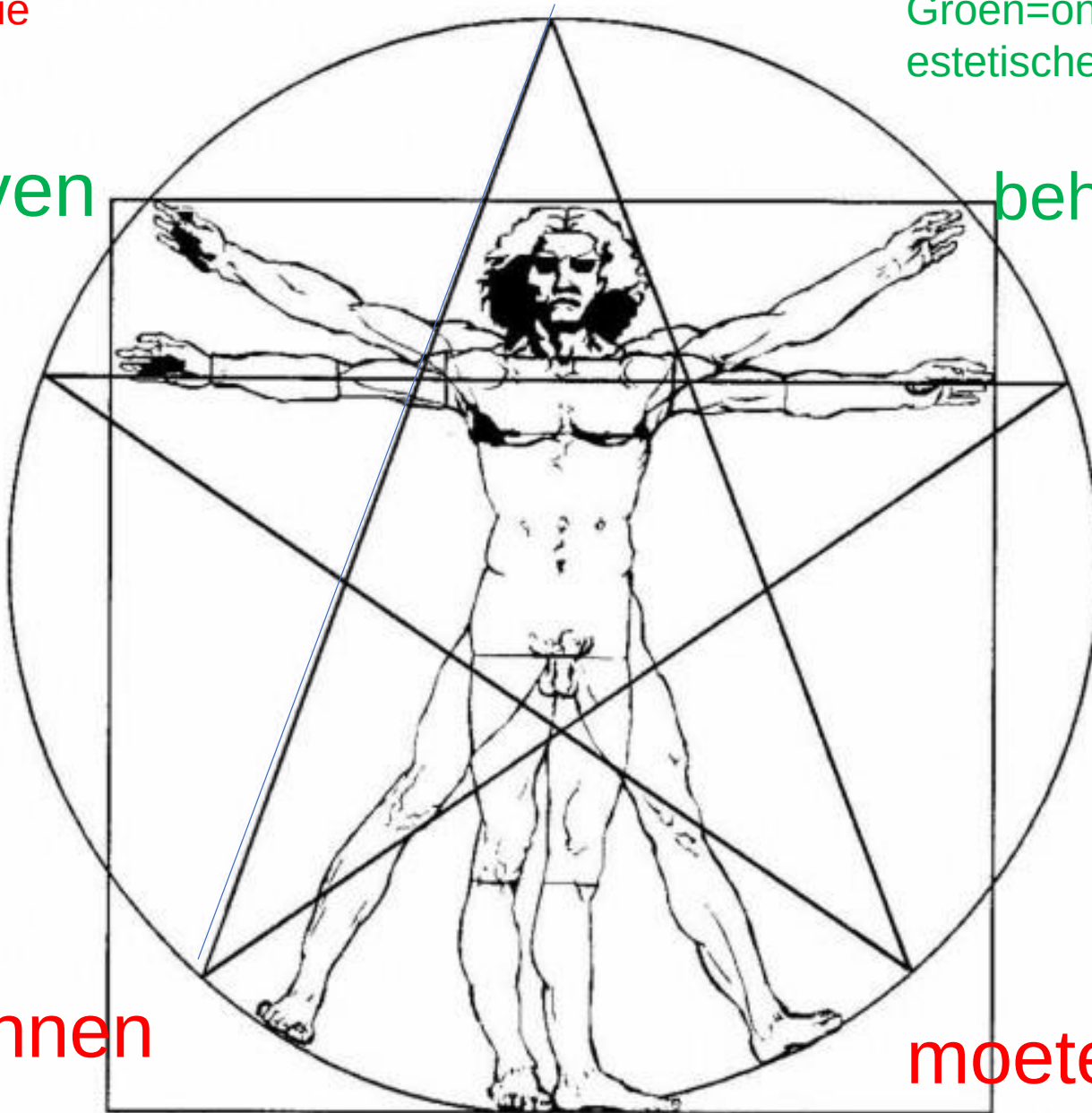
durven

behoren

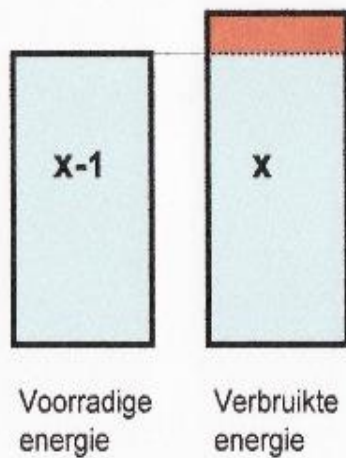
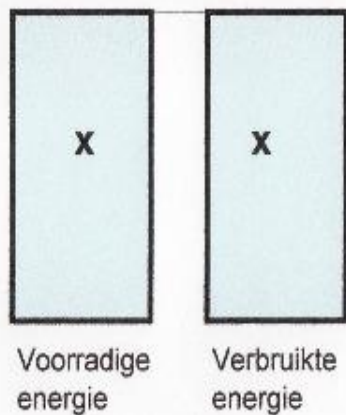
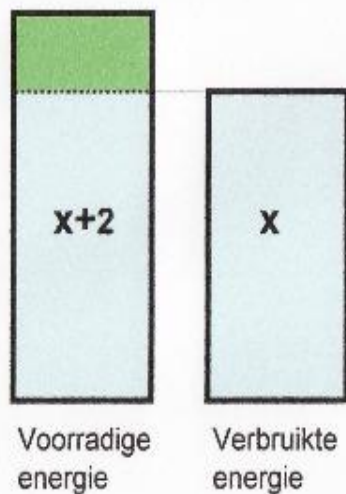
kunnen

moeten

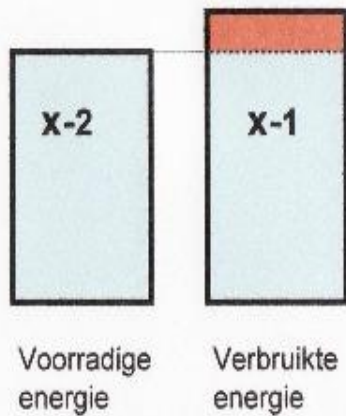
mogen



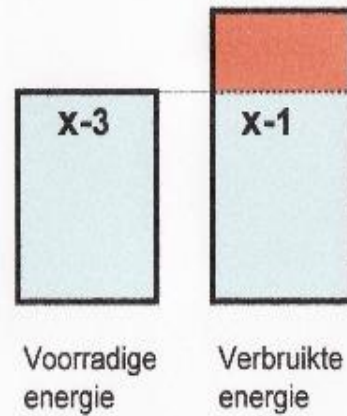
Fysiologische veerkracht en herstel



Wilskracht!



Wilskracht!



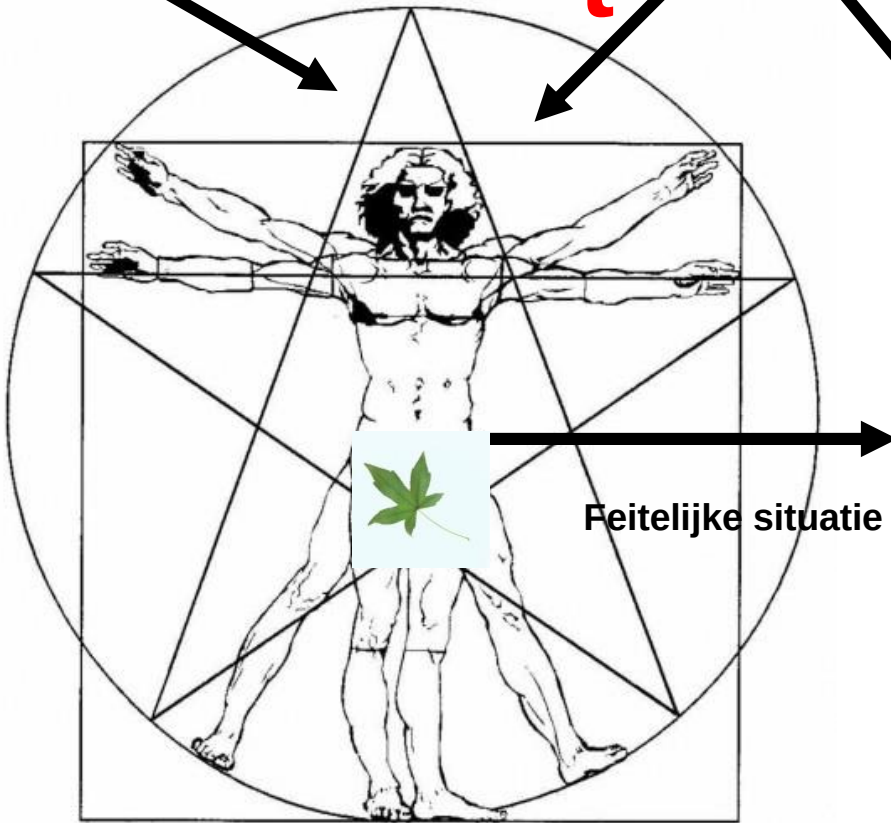
Problemen!



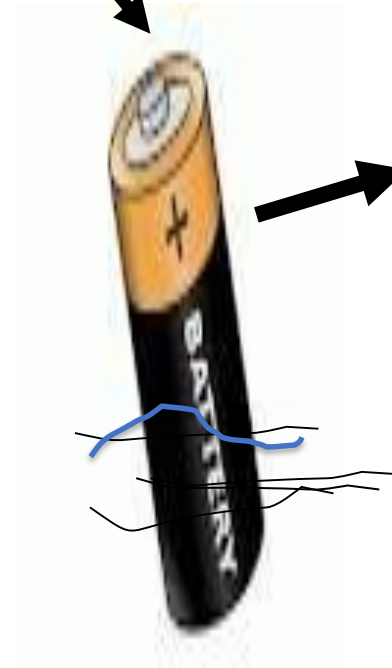
"ONE DAY,
THINGS
WILL GET
BETTER"
- STERKTE

bewegings-
geheugen

wilskrach
t



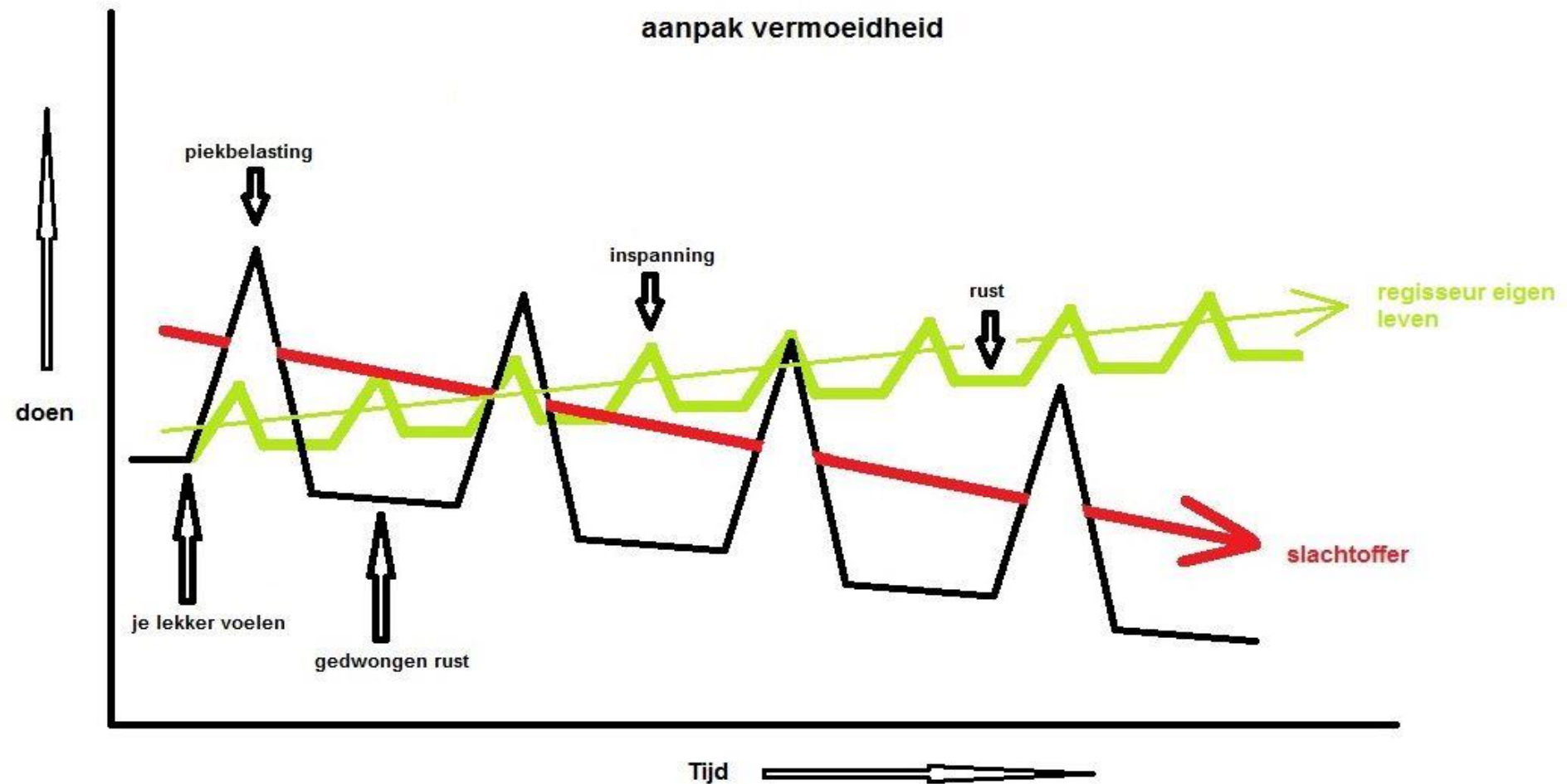
Feitelijke situatie



Niet volle
batterij

Truttentraining

inzicht door body awareness

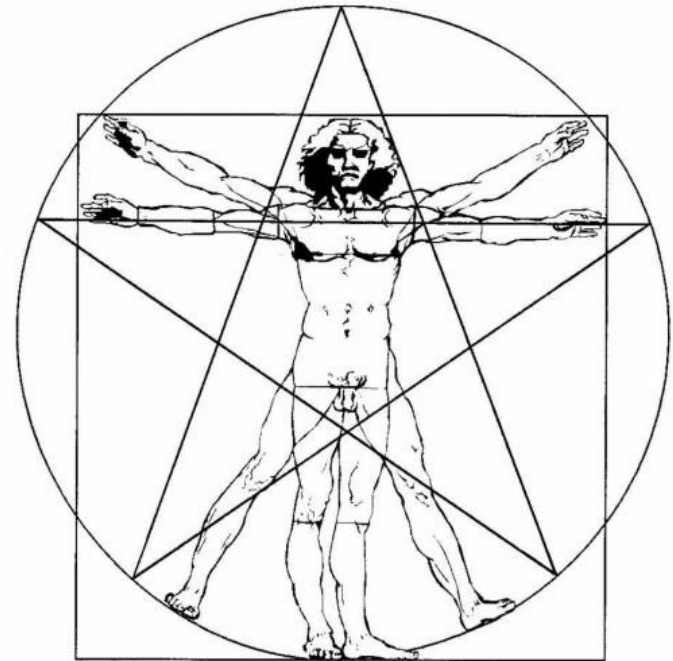


Voorbeeld:



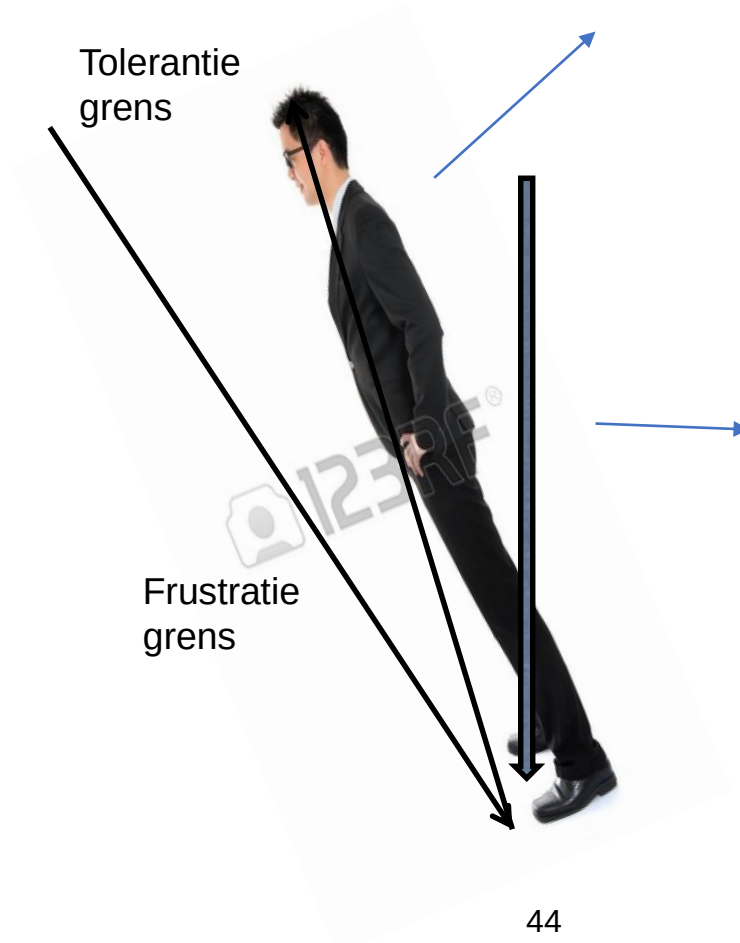
- 60 minuten trainen op de home trainer
- 2 minuten fietsen op lage weerstand
- 1 minuut rust / herstel van de beperkte inspanning
- In 60 minuten fiets je 40 minuten en rust je 20 minuten. Door de rust = herstel te trainen ben je in staat om 40 minuten te bewegen zonder 40 minuten te belasten.
- Binnen 2 weken gaat het je makkelijker af.
- Dan kun je gaan variëren; 3-1, 4-2 etc
- MAAR: steeds luisteren naar hoe het die dag/dat moment is.
- Slecht geslapen, veel opvliegers, last van een nieuwe kuur etc pas je schema aan.

- Ernstig vermoeid; 1- 5
- Meer tijd nemen = prioriteit geven aan herstel
- Ja, maar.....

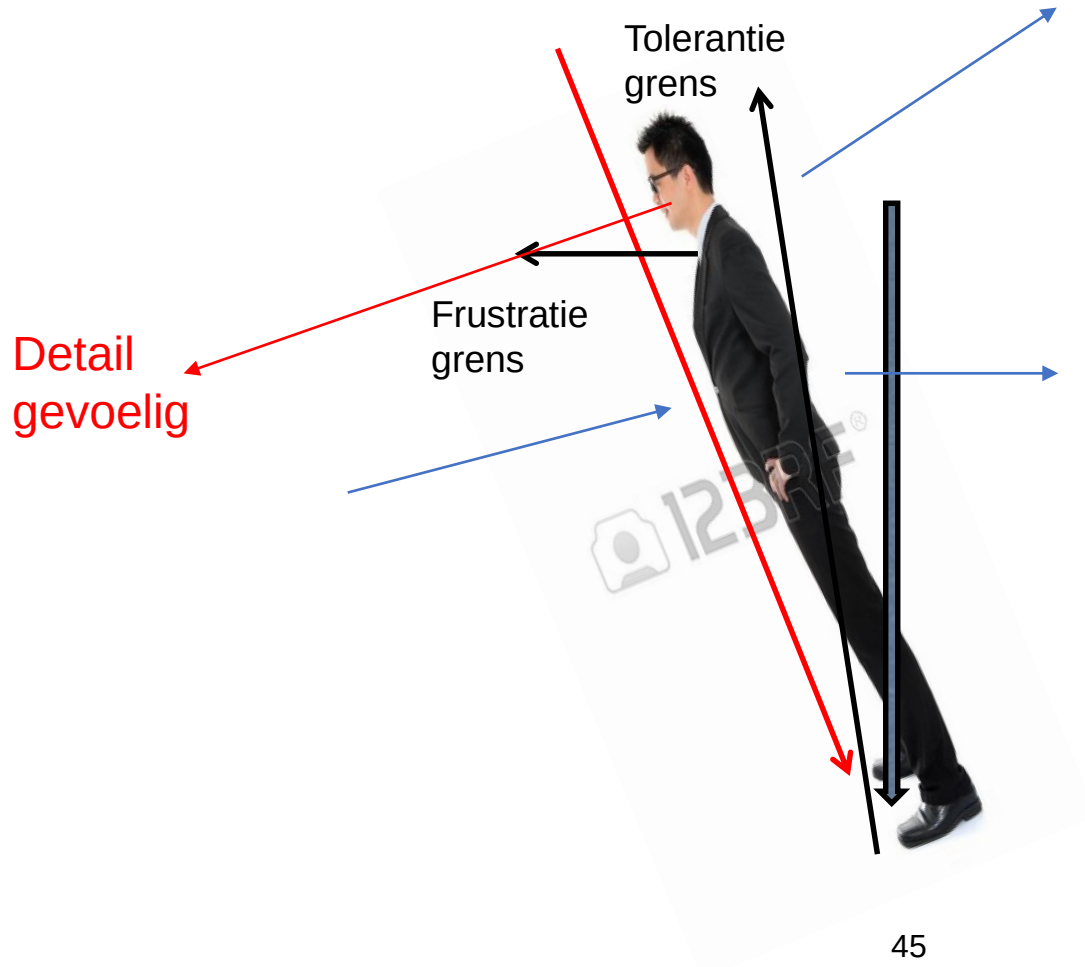


Oefeningen belasting en belastbaarheid

Letterlijk of figuurlijk op je tenen lopen



Letterlijk of figuurlijk op je tenen lopen



Belasting en belastbaarheid



Foutieve zithouding



Gezonde zithouding

Gedachten en kracht



- Body-awareness:
 - Spanning – en ontspanning
 - Slaaptraining
 - Bewust en onbewust: andullatie therapie

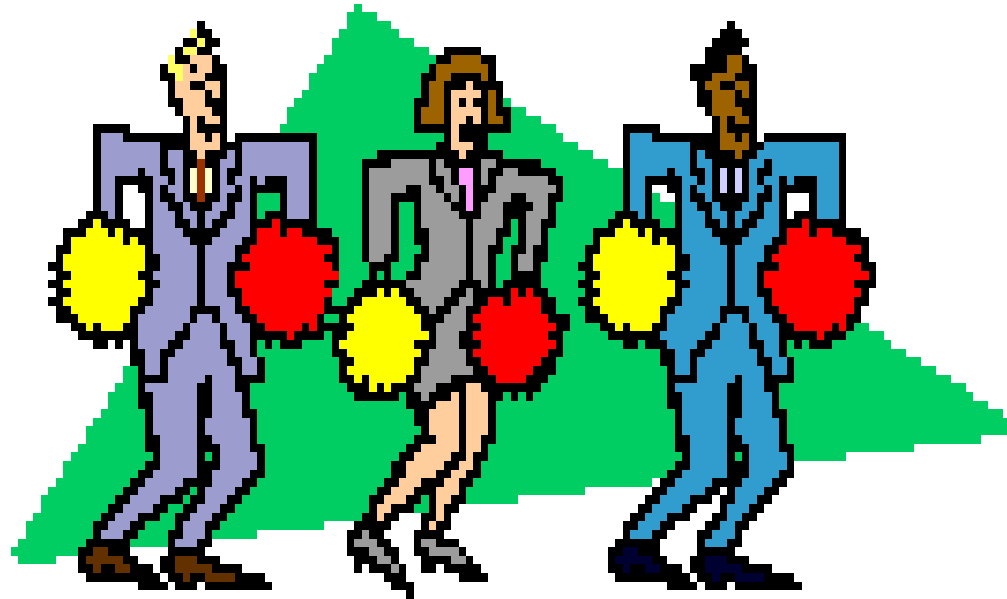


Opzoek naar een nieuwe balans



Yellow and Red flags

(reageren begeleiders anders dan normale mensen?)

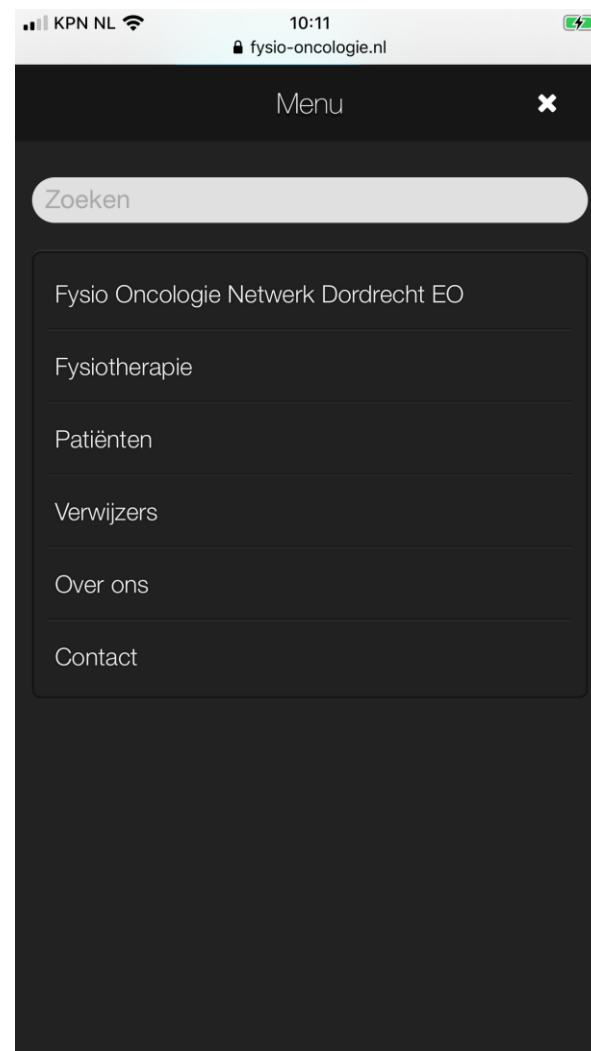


Zorg voor de zorgers

85% van de mantelzorgers (dreigende) fysieke burn-out



Wie wat waar en hoe



KPN NL 10:11 Niet veilig — fysio-oncologie.nl

Contact

Hier vind u fysiotherapeuten die aangesloten zijn bij het Oncologienetwerk van FysioDordt e.o.

Nieuw-Lekkerland

2957 NK
Fysiotherapie Nieuw – Lekkerland, Mw P. Snoek (Petra)
0184-682621 [website](#)

Dordrecht

3311 JG
Fysiotherapie Eureka, Mw M. Soethout (Marlies)
078-6143796 [website](#)

KPN NL 10:12 Niet veilig — fysio-oncologie.nl

3314 CP
Praktijk aan de Dijk
Mw J. de Jong-de Vries (Janneke)
078-6139810 [website](#)

3318 AS
Fysioooo locatie Dordwijk,
Dhr C. de Jongh (Chris), Mw D. Roodnat (Dana), Mw M. vd Berge-Nieuwenhuyzen (Micha)
078-6541257 [website](#)

SPORT PARAMEDISCH CENTRUM
VAN WENSEN & DE JONGH

3318 EP
SPC van Wensen & de Jongh, Mw C. de Kruijf (Cynthia)
078-6453385 [website](#)

KPN NL 10:12 Niet veilig — fysio-oncologie.nl

3319 GS
Fysiotherapie Balanz, Dhr A. Hendriks (Arno)
078-6163033 [website](#)

3328 XN
Fysiotherapie Fysique,
Mw M. van Kampen (Marielle) en Mw T. Versnel (Tiny)
078-6511395 [website](#)

Zwijndrecht

3331 LZ
Fysioooo locatie Zwijndrecht,
Mw N. de Gooijer (Nanette)
078-6545180 [website](#)

3332 NA
Fysiotherapie de

KPN NL 10:12 Niet veilig — fysio-oncologie.nl

3331 LZ
Fysioooo locatie Zwijndrecht,
Mw N. de Gooijer (Nanette)
078-6545180 [website](#)

3332 NA
Fysiotherapie de Lus locatie Eernzon,
Mw M. Verseveld (Michelle) en Mw de Vliaming (Sonja)
078-6202666 [website](#)

Hendrik-Ido-Ambacht

3341 EN
3342 TR
PMC de Zeester, Mw C. van den Berg (Carolien) en Mw M. Schouwenburg (Marjon)
078-6813003 [website](#)

KPN NL 10:12 Niet veilig — fysio-oncologie.nl

Hendrik-Ido-Ambacht

3341 EN
3342 TR
PMC de Zeester, Mw C. van den Berg (Carolien) en Mw M. Schouwenburg (Marjon)
078-6813003 [website](#)

3343 EA
Fysiotherapie Ambacht
Mw J. Broos (Josien)
078-6817430 [website](#)

Papendrecht

3352 TH
Fysiotherapie de Zorgmolen,
Mw. S. Schaap (Sandra)

KPN NL 10:12 Niet veilig — fysio-oncologie.nl

3341 EN
3342 TR
PMC de Zeester, Mw C. van den Berg (Carolien) en Mw M. Schouwenburg (Marjon)
078-6813003 [website](#)

3343 EA
Fysiotherapie Ambacht
Mw J. Broos (Josien)
078-6817430 [website](#)

3352 TH
Fysiotherapie de Zorgmolen,
Mw. S. Schaap (Sandra)

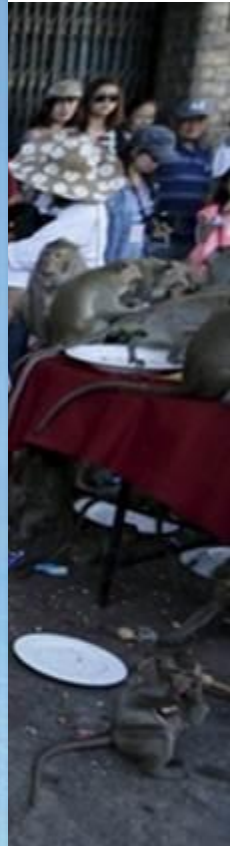
Welke vragen zijn beantwoord?

- Zijn (ex)kankerpatiënten eigenlijk wel normale mensen?
- Wat weten we van de impact van de medisch therapeutisch behandeling ?
- Het principe van vermoeidheid.
- Welke oefentherapeutische mogelijkheden zijn er?
- Zorg voor de zorgers!
- Wie wat waar en hoe?
- Hoe bestrijden we een apenplaag in het zuiden van India?

De kunst van het loslaten

“stop, kijk en luister”

guy finley: het geheim van loslaten



En nu?



- Graag invullen van het evaluatieformulier

Gelegenheid tot vragen stellen

