



**MEER ENERGIE?**  
**ONDERSTEUNING**  
**BIJ VERMOEIDHEID**  
**BIJ EN NA KANKER**

---

In deze brochure vindt u een overzicht van de behandelingen die Cancer Care Center biedt om vermoeidheid tijdens en na afloop van de behandeling van kanker tegen te gaan.

## INHOUD

Kanker en vermoeidheid	3
Cancer Care Center	4
- Over Cancer Care Center	
- Aanmelden en mogelijkheid vergoedingen	
<b>Onze behandelingen</b>	
Oncologie fysiotherapie	5
Cognitieve gedragstherapie	5
Voedingsadvies	5
Ergotherapie	6
Energiecoaching	6
Pilates	6
Yoga	6
Meditatie	7
Acupunctuur	7
Shiatsu therapie	7
Chi kung	7
Cancer Care Center Foundation	8

## Kanker en vermoeidheid

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende klachten bij kanker en de behandeling ervan. Bijna alle patiënten hebben daarmee te maken. Maar ook na afloop van de behandeling kan de vermoeidheid aanhouden, soms zelfs jaren lang.

De mate van vermoeidheid en het patroon zijn bij iedereen anders. Sommige mensen geven aan helemaal leeg te zijn en uitgeput, anderen ervaren het meer als een gebrek aan energie dat plots komt opzetten. Het is ook vaak een andere vermoeidheid dan die je voelt na een dag lekker actief te zijn geweest.

De gevolgen kunnen verstrekkend zijn. Zeker als je de ziekte achter je wilt laten, is het lastig te accepteren dat je niet meer de kracht hebt die je vroeger had. Niet altijd mee kunnen doen heeft immers gevolgen voor je sociale contacten en voor je werk.

Een duidelijke oorzaak voor de vermoeidheid ontbreekt, maar het lijkt erop dat zowel fysieke als psychologische factoren een rol kunnen spelen. Vermoeidheid komt voor bij alle vormen van kanker en bij alle leeftijden. Wel is het zo dat hoe langer en intensiever de behandeling geweest is, hoe vaker na afloop vermoeidheidsklachten voorkomen.

Gelukkig is er iets aan te doen. Er zijn manieren om de vermoeidheid te verminderen en manieren om er beter mee om te kunnen gaan. Door bijvoorbeeld meer in het hier en nu te leven en symptomen van vermoeidheid sneller te leren herkennen. Ook is er professionele hulp voorhanden.

**Meer weten? Het KWF heeft een folder uitgebracht over dit onderwerp. Deze kunt u gratis downloaden van de website [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl).**

## Over Cancer Care Center

Cancer Care Center biedt samenhangende zorg op fysiek, psychisch, sociaal en maatschappelijk gebied aan (voormalig) kankerpatiënten en hun naasten. De nadruk ligt daarbij op wat mogelijk is, op de toekomst, op vitaliteit en herstel. Een persoonlijke benadering door ervaren en professionele zorgverleners staat hierbij altijd voorop. De zorgverleners die bij CCC werken, zijn gespecialiseerd in oncologie en hebben daarom ruime ervaring met kankerpatiënten. Zij delen hun kennis en ervaringen met elkaar en hebben zo samen meer te bieden dan ieder van hen afzonderlijk. Zoveel mogelijk worden de behandelingen ook op dezelfde locatie aangeboden.

Veel van onze diensten kunnen ook helpen tegen vermoeidheid. In deze folder vertellen wij u daar meer over. Het scala is breed: van fysiotherapie tot meditatie en van voedingsadviezen tot acupunctuur. Tijdens een intakegesprek nemen wij uw persoonlijke situatie met u door en bespreken wij welke ondersteuning het beste bij u past.

### **Aanmelden en mogelijkheid vergoedingen**

U kunt zich aanmelden via het contactformulier op onze website [www.cancercarcenter.nl](http://www.cancercarcenter.nl), via [info@cancercarecenter.nl](mailto:info@cancercarecenter.nl) of door te bellen met een van de locaties die genoemd staan op de website.

Een deel van onze diensten wordt vergoed vanuit de zorgverzekering. Dit is afhankelijk van uw pakket. Voor behandelingen die vergoed worden door uw verzekering, hebt u een verwijzing nodig van uw (huis)arts. Voor overige behandelingen is dat niet nodig.

**Naast de behandelingen die in deze folder genoemd worden, bieden wij ook nog andere therapieën en diensten aan. Kijk voor een volledig overzicht op onze website.**

## ONZE BEHANDELINGEN

### – Ōncologie fysiotherapie

Hoewel het tegenstrijdig klinkt, is blijven bewegen een van de meest effectieve middelen tegen vermoeidheid. Onze gespecialiseerde oncologie-fysiotherapeuten stellen daarom een speciaal programma voor u samen, vaak een combinatie van duur- en krachtraining. Deze training kan zowel in een groep als individueel plaats vinden. Door het geleidelijk opbouwen van de activiteiten begeleidt de oncologiefysiotherapeut u naar een grotere lichamelijke belastbaarheid.

### – Cognitieve gedragstherapie (CGT)

CGT is met name geschikt voor vermoeidheid na afloop van de behandeling. Het richt zich op een verandering van denken, handelen en de factoren die de vermoeidheid in stand houden, zoals verwerking, angst voor het terugkeren van de ziekte, het slaap-waakritme en activiteitenpatroon. Door de grote onderlinge verschillen tussen patiënten is de CGT sterk geïndividualiseerd. Eerst wordt gekeken welke factoren bij u een rol spelen. Op basis daarvan wordt voor u een specifiek behandelplan gemaakt.

### – Voedingsadvies

Tijdens de behandeling van kanker treedt vaak spierverlies op, zowel bij mensen die (ongewenst) afvallen als bij degenen die (ongewenst) aankomen. Mede daardoor wordt de conditie slechter en treedt vermoeidheid op. Gezonde voeding kan helpen bij het verbeteren van uw conditie en spieropbouw. Bij de diëtist kunt u terecht voor adviezen, informatie en tips. Samen wordt bekeken of uw voeding goed is samengesteld, of het gebruik van supplementen zinvol is of dat de voeding bijvoorbeeld moet worden aangepast aan uw behandeling.

## Ērgotherapie

Een ergotherapeut helpt bij het zoeken naar oplossingen voor problemen in het dagelijks leven die een gevolg zijn van vermoeidheid. Samen bekijkt u of een activiteit misschien anders uitgevoerd kan worden. U krijgt ook adviezen bij het uitvoeren van bewegingen, waardoor die minder energie vergen.

## Ēnergiecoaching

Een belangrijk onderdeel van ergotherapie is energiecoaching: het efficiënt om leren gaan met energie, zodat er meer balans is tussen rust en activiteit. De eerste stap is het leren luisteren naar uw lichaam. Wanneer is een activiteit te veel en wanneer bent u voldoende herstelt? Vervolgens zal er gekeken worden naar voor u belangrijke activiteiten en hoe deze verdeeld kunnen worden over de dag en week.

## ĒPilates

OncoPilates richt zich op houding, ademhaling en lichaamsbewustzijn. Door het regelmatig doen van gerichte oefeningen worden uw spieren langer en soepeler. Hierdoor beweegt u makkelijker en worden uw kracht, balans en flexibiliteit verbeterd. U zult merken dat hierdoor uw algemene welzijn toeneemt, dat u zich beter kunt concentreren en dat u minder stress, spanning en vermoeidheid ervaart.

## ĒYoga

Tijdens en na de behandeling kan yoga helpen de neveneffecten zoals vermoeidheid te verzachten. Bewegen vanuit ontspanning op het ritme van de adem brengt u direct in contact met uw lichaam. Zachte strekkingen helpen om gewrichten, spieren en energiebanen soepel en vrij te maken. Yoga helpt om het hele gestel los te maken en zorgt voor een betere doorstroming van de energie.

## – Meditatie

Een effectieve meditatie geeft u een diepere rust dan slaap. Het helpt u om lichamelijk en emotioneel sneller te herstellen. Meditatie geeft rust in uw hoofd, waardoor u helderder kan denken en makkelijker prioriteiten kan stellen. De meditatie die we bij CCC onderwijzen is voor iedereen toegankelijk. Het is een natuurlijke manier om meer kwaliteit van leven te ervaren.

## – Acupunctuur

In ons lichaam bevinden zich onzichtbare banen waarlangs de energieën yin en yang lopen. De acupuncturist kan met behulp van naalden bepaalde energieën afremmen of juist stimuleren. Acupunctuur is geschikt voor, tijdens of na afloop van de behandeling. Het kan helpen vermoeidheid, maar ook bijwerkingen die leiden tot vermoeidheid, bijvoorbeeld slapeloosheid, pijn en onrust te verminderen.

## – Shiatsu

Net als bij acupunctuur gaat shiatsu over het in balans brengen van verschillende lichaamsenergieën. Bij een shiatsumassage ligt u op een mat en oefent de therapeut druk uit met duimen, handen, ellebogen, voeten of knieën. De massage zorgt voor ontspanning en vermindering van stress en (ook doordat u beter slaapt) minder vermoeidheid.

## – Chi kung

De langzame en zachte oefeningen uit de reguliere Chinese geneeskunde hebben een ontspannende en rustgevende werking. Bij regelmatige beoefening versterken zij het immuunsysteem, de opname van zuurstof in het bloed en de aanmaak van witte bloedcellen. Deze ruim 2000 jaar oude oefeningen zijn ontwikkeld om meer energie (chi) en vitaliteit op te bouwen en zorgen voor een goede harmonieuze energiestroom.

---

'Ik merk het direct nu ik weer chemotherapie heb: als ik een paar dagen niet voldoende beweeg, slaat de vermoeidheid genadeloos toe. De oncologie fysiotherapeuten van CCC hebben mij hierin gelukkig goed begeleid en geënthousiasmeerd. Ik sport tegenwoordig met plezier.' Petra (49)

---

'Het ontdekken van de kracht van gezonde voeding bij chemotherapie heeft ervoor gezorgd dat ik beter omga met mijn lichaam. Ik ben veel minder vermoeid en voel mij fit genoeg om mijn dag te vullen met leuke activiteiten.' Eva (33)

De Cancer Care Center Foundation steunt het werk van Cancer Care Center. Met donaties van particulieren, fondsen en bedrijven financiert de Foundation voorzieningen en projecten van Cancer Care Center die buiten de reguliere verzekerde zorg vallen. Indien u ons werk financieel wilt ondersteunen, kunt u uw donatie overmaken op NL98 TRIO 0391 0908 28 t.n.v. Cancer Care Center Foundation.



---

[info@cancercarecenter.nl](mailto:info@cancercarecenter.nl)  
[www.cancercarecenter.nl](http://www.cancercarecenter.nl)