

# Bijwerkingen bij kankermedicijnen

## Last van moeheid



### **Je gebruikt kankermedicijnen.**

Je kunt last krijgen van moeheid.

Sommige mensen hebben veel last van moeheid.

Andere mensen hebben er weinig last van.

### **Klachten bij moeheid:**

- Weinig energie
- Slaperig
- Nergens zin in
- Het kan je niet zoveel schelen wat er om je heen gebeurt
- Sombberheid
- Sneller boos
- Steeds andere gevoelens



**Tips om ervoor te zorgen dat je niet zo moe wordt:**

- Blijf niet te lang in bed liggen
- Eet goed en gezond. Denk aan groenten en fruit
- Ga wandelen of fietsen
- Doe wat je kan
- Kan je meer, doe dat dan stap voor stap
- Zet je telefoon op stil als je gaat slapen



### **Dit kan je zelf doen als je moe bent:**

- Heb geduld. Moeheid bij kanker kan lang duren
- Accepteer hoe je je voelt
- Accepteer dat je minder kan
- Wees eerlijk over je moeheid tegen jezelf en tegen anderen
- Praat erover, dan kan iemand anders misschien helpen
- Probeer erachter te komen waar je minder moe van wordt
- En heb het er met een ander over, zodat die kan helpen
- Bouw langzaam je energie weer op

Neem contact op met de dokter of verpleegkundige uit het ziekenhuis als de moeheid erger wordt

### **Dit kan de dokter doen:**

De dokter geeft je tips als de klachten niet weg gaan of erger worden.

Soms verandert de dokter de hoeveelheid medicijn.

Of de dokter geeft een ander medicijn.

Ook geeft de dokter tips over wat je zelf kan doen.

Soms stuurt de dokter of verpleegkundige je naar een revalidatiecentrum om je te helpen herstellen.

Ga altijd naar de dokter of verpleegkundige als de klachten niet weggaan.

### **Wil je meer weten over bijwerkingen na kankermedicijnen?**

Kijk op [www.darmkanker.nl](http://www.darmkanker.nl)



**Stichting  
Darmkanker | NL**  
Zorgen voor elkaar



in samenwerking met

**NORDIC**  
PHARMA 