



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Vermoeidheid bij kanker

Mirjam Koppenol-van Hooijdonk
GZ-psycholoog Helen Dowling Instituut

3 maart 2025



**Stichting
Darmkanker | NL**
Zorgen voor elkaar

oncomid
oncologie midden-nederland



Onze missie

- ▶ Mensen met kanker en hun naasten de regie over hun leven teruggeven
- ▶ Dit doen we door:
 - ▶ Patiëntenzorg
 - ▶ Wetenschappelijk onderzoek
 - ▶ Helen Dowling Academie

<https://www.youtube.com/user/helendowlinginstit>



Verschijnselen van Vermoeidheid bij/na kanker

Vermoeidheidsverschijnselen

futloos geen energie meer

minder werk verzetten

leeggezogen

vergeetachtig

verminderde concentratie

schuldgevoel

irritatie

prikkelbaar

huilbuien

rillingen

minder zin in sociale contacten

moeilijk kunnen beslissen

duizeligheid

misselijkheid

hoofdpijn



Waarom zo moe?



Waarom zo moe?

- Behandelingen
- Medische oorzaken (bloedarmoede bv)
- Pijn
- Veranderingen in immuunsysteem



Onverwerkt ziekteverloop

Angst

Slaap-waakritme

Activiteitenpatroon

Moedeloosheid

Moeite met grenzen

Verwachtingen naar omgeving



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Hoe krijg je er (weer) grip op?

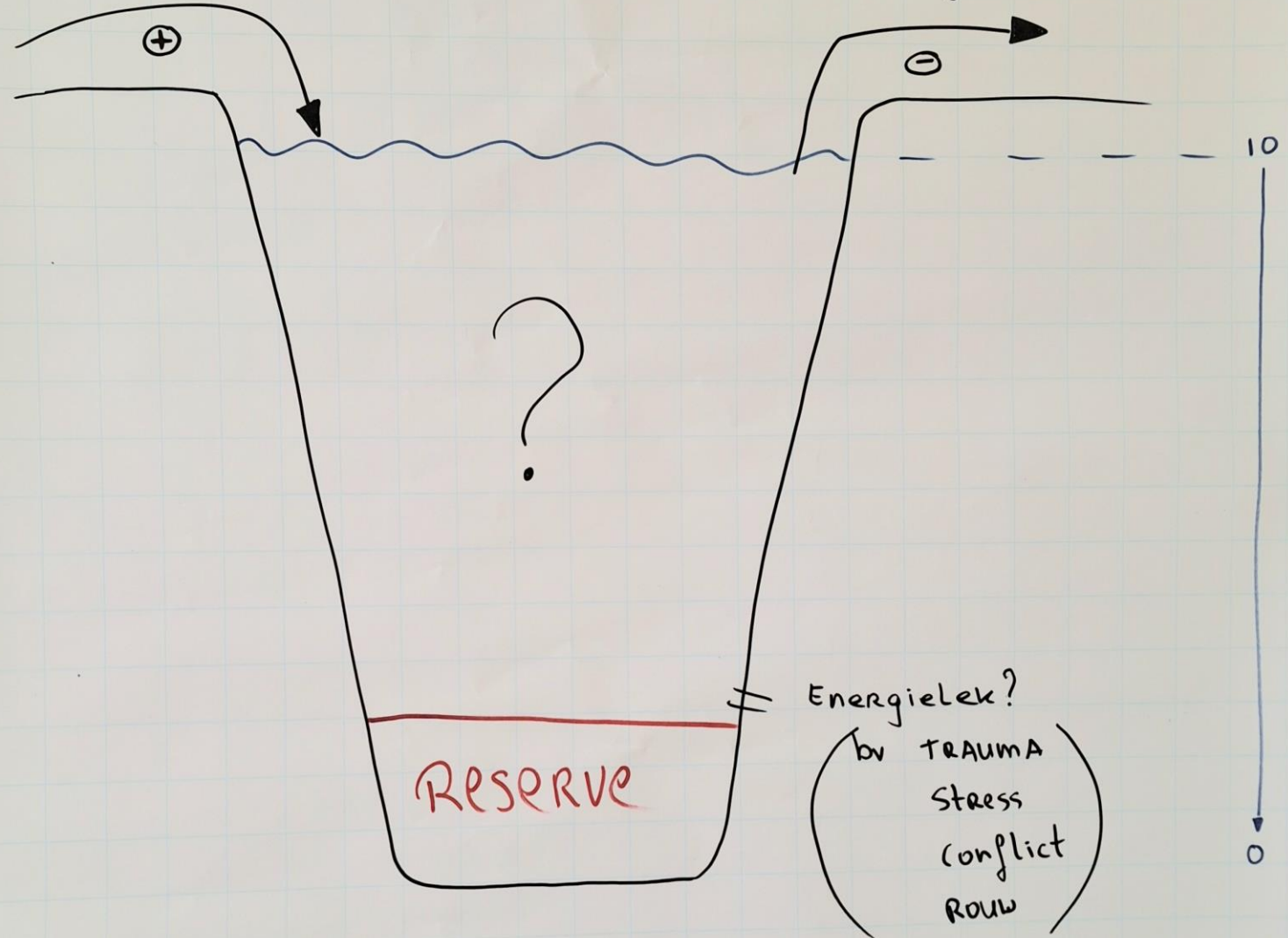




ENERGIE BALANS

Energiegevers

ENERGIENEMERS





Serenity prayer

Give me the courage to change the things I can,
the strength to accept the things I cannot change
and the wisdom to know the difference



Helen Dowling Instituut
Psychologische zorg bij kanker

Dank voor jullie aandacht!



Hoofdlocatie

Bilthoven
Professor Bronkhorstlaan 20
3723 MB Bilthoven

Je vindt ons ook in:

Arnhem
Nijmegen
Utrecht

Meer weten?

Kijk op hdi.nl of mail naar info@hdi.nl