

# Concentratie- en geheugenproblemen bij kanker



## 1. Wat is het?

Veel mensen ervaren concentratie- en/of geheugenproblemen tijdens of na de behandeling van kanker. Onderzoeken over dit fenomeen wijzen erop dat meer dan de helft van de mensen hiervan last hebben.

Concentratie- en geheugenproblemen kunnen voorkomen in alle fasen van het ziekteproces en kunnen veel verschillende uitingsvormen hebben. Bij de diagnose kunnen emoties zo hevig worden waardoor mensen zich moeilijker kunnen concentreren en zich vergeetachtig voelen. Die klachten zijn normaal in een emotionele periode en zijn meestal van voorbijgaande aard. Bij sommige mensen verschijnen de klachten echter pas tijdens of na de behandeling en soms kunnen ze lang duren.

De laatste jaren wordt er steeds meer onderzoek gedaan naar de oorzaken van concentratie- en geheugenproblemen bij kanker. De voorlopige bevindingen wijzen op verschillende factoren die tot deze klachten kunnen leiden. Vermoeidheid tijdens en na de behandeling is een belangrijke factor die tot concentratie- en geheugenklachten kan leiden. Wanneer de vermoeidheid vermindert, verminderen meestal ook de klachten.

Sommige mensen benoemen hun klachten als hun “chemobrein”. Er zijn inderdaad aanwijzingen voor een link tussen chemotherapie en concentratie- en geheugenklachten, maar deze link is nog niet helemaal duidelijk en verschilt per medicijn. Hetzelfde geldt voor hormonale therapie bij borst- en prostaatkanker.

## 2. Tips en adviezen

In wat volgt geven we enkele praktische tips om de invloed van concentratie- en geheugenproblemen op uw dagelijkse leven te beperken.

### 2.1 Algemene tips

Probeer vooreerst te accepteren dat de problemen er zijn. Ongeduldig reageren of uzelf kwaad maken, kan er juist voor zorgen dat de klachten verergeren. Het kan ook helpen om uw omgeving in te lichten over uw klachten. Zo zorgt u ervoor dat hun verwachtingen reëel zijn en kunnen ze er rekening mee houden.

Hier vindt u enkele aanbevelingen voor de organisatie van uw activiteiten.

- Rust regelmatig
- Zorg voor optimale omstandigheden:
  - o Zo weinig mogelijk afleiding (televisie of radio)
  - o Voorzie voldoende tijd (plan ongeveer 10 procent extra tijd dan vroeger)
  - o Orde en regelmaat
  - o Bereid uw taak voor
- Begin zo ontspannen mogelijk
- Begin met gemakkelijke dingen, bouw de moeilijkheid geleidelijk aan op

### 2.2 Beter onthouden

Veel mensen denken dat het opschrijven van dingen het geheugen lui maakt. Het tegengestelde is echter waar: schrijven stimuleert het geheugen. Het is dus nuttig om dingen die u niet mag vergeten op te schrijven.

Tips om beter te onthouden kunnen zijn:

- Agenda en/of dagboek bijhouden
- Lijstjes en briefjes maken
- Voorwerpen die u niet mag vergeten in het zicht leggen
- Alarm of wekker zetten
- Anderen vragen u ergens aan te herinneren
- Tijdens een gesprek dingen herhalen en het tempo vertragen

De volgende tips vragen vaak wat meer oefening:

- Herhaal dingen hardop

- Gebruik ezelsbruggetjes om bijvoorbeeld namen te onthouden
- Stel uw boodschappenlijstje op in de volgorde dat u de boodschappen in de winkel tegenkomt

### **2.3 Betere concentratie**

Enkele tips om uw concentratie bij het uitvoeren van een taak te verbeteren:

- Pauzeer regelmatig en neem regelmatig langere pauzes
- Wissel mentale bezigheden af met lichamelijke activiteiten
- Doe één ding tegelijk, splits uw taak indien mogelijk op in deeltaken
- Verlaag uw werktempo indien nodig
- Ga na of u voldoende gemotiveerd bent (indien de motivatie niet groot is, is het moeilijk u te concentreren op een taak)
- Neem actief deel aan gesprekken door vragen te stellen en zelf het woord te nemen
- Let tijdens het uitvoeren op details en controleer achteraf op fouten

### **2.4 Omgaan met tijdsdruk**

Hier zijn enkele tips voor situaties waarin u taken moet uitvoeren onder tijdsdruk:

- Zorg voor een realistische dagplanning volgens uw huidige werktempo. Ook hier is het aangewezen ongeveer 10 procent reservetijd in te plannen.
- Bereid u voor op mogelijke situaties met tijdsdruk.
- Ga na of u tijdsdruk kan voorkomen (bijvoorbeeld het avondeten reeds 's middags voorbereiden).
- Ga na of de taak in stukjes verdeeld kan worden.
- Bedenk welke storende factoren u kunt weghalen (bijvoorbeeld spelende kinderen een rustig spel geven).
- Stel een soort 'noodplan' op voor situaties met tijdsdruk. Bedenk hierbij wat u vooraf kunt doen en wat u kunt doen wanneer de druk er is. Bijvoorbeeld het vuur uitzetten wanneer de telefoon gaat tijdens het koken.

### **3. Ondersteuning bij klachten**

In deze folder werden enkele algemene tips gegeven hoe om te gaan met concentratie- en/of geheugenklachten. Het is echter mogelijk dat dit niet voldoende is. Bij bijkomende vragen of voor tips die op maat gemaakt zijn, kunt u steeds terecht bij een van de psychologen van het oncologisch support team, Hannelore Briers of Evie De Graef. Hannelore is iedere werkdag tijdens de kantooruren bereikbaar, Evie is aanwezig op donderdagen en vrijdagvoormiddag. Ze zijn beiden bereikbaar op het nummer 014 24 64 66. U kunt hen ook bereiken via de verpleging van het daghospitaal of de verpleegafdeling waar u verblijft. Gesprekken met hen zijn gratis.

Het open huis Alegria vzw in Turnhout organiseert viermaal per jaar een infosessie rond concentratie- en/of geheugenklachten bij kanker. Ze geven ook workshops over deze klachten. Voor meer informatie over deze informatiesessies en workshops kunt u eveneens terecht bij Hannelore en Evie of op [www.alegriavzw.be](http://www.alegriavzw.be).

#### **4. Bronverwijzing**

Deze brochure werd gebaseerd op het artikel “problemen met aandacht of geheugen na kanker” van drs. Thea Brouwer en dr. Sanne Schagen.



## Nuttige telefoonnummers

Onthaal 014 24 61 11

Daghospitaal 014 24 63 15

Inwendige ziekten 2 014 24 62 50

Psychologen 014 24 64 66

AZ St.-Elisabeth Herentals vzw  
Nederrij 133  
2200 Herentals  
t 014 24 61 11  
f 014 24 61 26  
[www.azherentals.be](http://www.azherentals.be)

versie mei 2015