



# Cognitieve klachten door chemotherapie

---

## Wat zijn cognitieve klachten?

Tijdens de behandeling met chemotherapie kunt u merken dat u vergeetachtiger bent en zich minder goed kunt concentreren. Ook kan het voorkomen dat u sneller last heeft van drukte om u heen, een korter lontje heeft, of dat u minder goed 2 dingen tegelijk kunt doen. Terwijl u dit voorheen allemaal prima kon. De verwerking van informatie in uw hoofd gaat trager en kost meer moeite dan u gewend was. Dit soort klachten worden cognitieve klachten genoemd. Ook als u de hele behandeling van kanker heeft afgerond kunt u er nog last van krijgen.



## Krijg ik er last van?

Uit onderzoek blijkt dat cognitieve klachten vooral kunnen voorkomen bij patiënten die met chemotherapie behandeld zijn. Ook hormonale therapie kan deze klachten geven. Ongeveer 30%-40% van de patiënten kan last krijgen. Over het algemeen gaat het hierbij om milde klachten die uiteindelijk weer over zullen gaan. De periode dat u klachten heeft is wisselend en niet te voorspellen. Een klein deel van de mensen die met chemotherapie behandeld zijn, houden voor langere tijd cognitieve klachten. Exacte cijfers hierover ontbreken.

## Wat betekent dit voor mij?

Cognitieve klachten kunnen vervelend zijn. **Vooral als de hele behandeling voor kanker achter de rug is, en u eigenlijk wilt dat alles snel weer normaal wordt.**

Aan de ene kant kunt u aan het eind van de behandeling merken dat u nog erg vermoeid bent. En aan de andere kant kosten cognitieve taken ook meer inspanning en tijd dan voorheen. Het een heeft invloed op het ander. Ook verwerking van alles wat u heeft meegemaakt kost tijd en energie.

De klachten kunnen erger worden door vermoeidheid en ook door somberheid, angst en stress. Middelen als alcohol en sommige medicijnen (in het algemeen: alle medicijnen waar je suf van kunt worden) kunnen ook invloed hebben.

## Hoe kan ik hiermee omgaan?

Doordat u meestal nog vermoeid bent, én omdat cognitieve taken (aandacht, verwerking, geheugen) meer moeite kosten, is het belangrijk dat u goed met uw energie leert omgaan. Juist in het begin van de **herstelfase**. Conditietraining en bewegen zijn belangrijk om uw uithoudingsvermogen op te bouwen. Dit helpt tegen de vermoeidheid. En het is goed voor uw brein. Door te bewegen doet u ook een beroep op een ander deel van uw hersenen.

## BALANS

+	-
<p><b>Wat geeft energie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>conditie- en krachttraining</li> <li>iets fijns doen</li> <li>ontspanning</li> <li>rust inbouwen</li> <li>één ding tegelijk doen</li> <li>zaken uit je agenda schrappen</li> <li>hulp vragen, delen met anderen</li> </ul>	<p><b>Wat kost energie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teveel tegelijk doen</li> <li>hoge eisen aan jezelf stellen</li> <li>verwerking</li> <li>te lang doorgaan, te snel opbouwen</li> <li>piekeren, angst</li> <li>te lang alleen doorworstelen</li> </ul>

## Positief PIRAMIDE VAN COGNITIE negatief



## Gesprek casemanager

Aan het eind van de hele behandeling heeft u nog een afrondend gesprek met uw casemanager. Hierbij wordt de Lastmeter doorgenomen om te zien in welke mate nu nog last heeft van de chemotherapie. In dit gesprek kan ook oncologische revalidatie aan de orde komen; <https://spaarnegasthuis.nl/centra/oncologie-centrum/leven-met-kanker/beweging/revalideren-bij-kanker>

U kunt bij vragen ook altijd contact met uw casemanager opnemen.

## Waar vind ik verdere informatie?

### Cognitie:

Via onderstaande links kunt u meer informatie vinden over cognitieve klachten door chemotherapie.

#### *Video's over het onderwerp:*

<https://www.avl.nl/voorbereiding-afspraak/afdelingen-en-centra/centrum-voor-kwaliteit-van-leven-ondersteunende-zorg/cognitieve-problemen-bij-kanker-en-kankerbehandeling/>

#### *Goede links met verdere uitleg en tips:*

- <https://www.bravisoncologiecentrum.nl/files/upload/32/problemen-met-aandacht-of-geheugen-na-kanker1.pdf>
- <https://borstkanker.nl/sites/default/files/2020-09/BVN%20artikel%20Chemobrein.pdf>

### Bewegen/fysiotherapie:

Voor als u begeleiding zoekt om uw conditie te verbeteren.

- [www.oncologiekennemerland.nl](http://www.oncologiekennemerland.nl)
- [www.tegenkracht.nl](http://www.tegenkracht.nl) (kunnen bemiddelen bij werkgever i.v.m. bijdrage in kosten)

### Evenwicht belasting/belastbaarheid:

Een afspraak met een ergotherapeut kan u inzicht geven en hulp hierbij bieden.

### Somberheid/angst/piekeren:

Als u hulp zoekt omdat u last heeft van somberheid of angst.

Psycholoog: [www.verwijsgidskanker.nl](http://www.verwijsgidskanker.nl)

of neem contact op met (de praktijkondersteuner van) uw huisarts.

### Stressregulatie:

Alles wat bij u past op dit gebied kan positief zijn, van sport tot creativiteit. Ook yoga, mindfulness of ontspanningstechnieken. Contact met mensen die hetzelfde als u hebben meegemaakt kan ook helpen.

- <https://www.ingeborgdouwescentrum.nl/clienten/volwassenen/ontspanningsoefeningen>
- <https://www.adamas-inloophuis.nl/aanbod/bewegen-ontspannen-en-verwennen>

### Slapen/nachtrust:

Op deze websites vindt u tips om beter te kunnen slapen.

- <https://www.kanker.nl/soorten-behandelingen/chemotherapie/bijwerkingen/slaapproblemen>
- <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/hoe-kan-ik-mijn-slaaphygiene-verbeteren/>

## Waar vindt u deze folder

Deze folder kunt u vinden op de site van het Spaarne Gasthuis, zoekterm “patiëntenfolder cognitieve klachten”. Dan kunt u makkelijker gebruik maken van de links naar websites die in de tekst staan.

### Waar zijn we te vinden?

#### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaanegasthuis.nl](mailto:info@spaanegasthuis.nl)