

Breng uw vermoeidheid in kaart

KANKERCENTRUM

Naam: _____ Datum: ____ / ____ / ____

Vermoeidheid is een veelvoorkomend probleem tijdens of na een kankerbehandeling. We willen graag een indruk krijgen van de vermoeidheid die u ervaart.

Duid op de onderstaande pijlen aan wat u de afgelopen week hebt ervaren.

- Plaats een kruisje op de verschillende pijlen. Hoe vermoeider u zich voelde, hoe verder u het kruisje naar rechts, richting 'heel erg vermoeid' plaatst. Als u zich nauwelijks vermoeid voelde, plaatst u het kruisje richting 'niet vermoeid'.
- Maak deze oefening alleen, zonder overleg met iemand uit uw omgeving.
- Richt u zoveel mogelijk op uw ervaringen van de afgelopen week.

Hoe moe was u de afgelopen week?

niet vermoeid

heel erg vermoeid

Hoe was uw energieniveau de afgelopen week?

vol energie

uitgeput

Hoe was uw levenskwaliteit de afgelopen week?

heel slecht

heel goed

Hoe goed kon u uw dagelijkse activiteiten uitvoeren de afgelopen week?

heel slecht

heel goed

Vragenlijst

Vink de klachten aan die u **ELKE dag of BIJNA elke dag** hebt ervaren in **een periode van 2 weken** de voorbije maand.

- ☐ Belangrijke mate van vermoeidheid
- ☐ Minder energie
- ☐ Meer behoefte aan rust of slaap
- ☐ Gevoel van algemene zwakte, zware ledematen
- ☐ Verminderde concentratie of aandacht
- ☐ Minder motivatie of belangstelling voor de gewoonlijke activiteiten
- ☐ Slapeloosheid, slecht slapen
- ☐ De slaap niet als verfrissend of herstellend ervaren
- ☐ Het 'niet-actief zijn' overwinnen vraagt een grote inspanning
- ☐ Emotionele reacties op de vermoeidheid, bv. droevig, triest, gefrustreerd, geïrriteerd
- ☐ De vermoeidheid duurt minstens 2 uur na een inspanning

Hoe zou u uw vermoeidheid nog omschrijven?

Wat helpt u tegen die vermoeidheid?

Wat maakt de vermoeidheid nog lastiger?
