



Problemen met je brein door chemo, hormoontherapie en/of stress bij kanker

Veel kankerpatiënten stappen na afloop van hun behandelingen in een langdurend re-integratieproces, waarin factoren als vermoeidheid, mentale weerbaarheid, concentratie en geheugenproblemen een bepalende factor zijn, naast de fysieke ongemakken en beperkingen die de behandelingen met zich meebrengen. Een van de dingen die daarin een negatieve rol spelen is het gebrek aan kennis en begrip bij de kankerpatiënt zelf en zijn omgeving over wat er met hem aan de hand is. De angst dat het niet over zal gaan, en de frustratie over het niet kunnen veroorzaken stress en negatieve emoties. Onderzoek naar de effecten van chemo op het brein en op welke manier de vermoeidheid bestreden kan worden, bijvoorbeeld door mindfulness of inzet van de sociale omgeving, staat nog in de kinderschoenen. Over de gevolgen van stress op het functioneren van de mens is heel wat meer bekend. De vertaalslag van die kennis naar de context van kanker bereikt de kankerpatiënt echter onvoldoende. Terwijl die kennis hem of haar kan helpen meer grip op en begrip van zijn situatie te krijgen.

De invloed van chemo op het brein

Hersenen bestaan uit miljarden verbindingen en veel verschillende hersengebieden. Wat er precies waarmee gebeurt onder invloed van chemo is nog onvoldoende bekend, maar je hoort kankerpatiënten dingen zeggen als: ik kan niet meer multitasken, mijn korte termijngeheugen doet het niet meer, ik kan me niet concentreren, ik vergeet dingen, ik kan niet meer op woorden komen, ik kan niet meer bij bepaalde informatie in mijn hoofd.

De invloed van vermoeidheid

Daarnaast is een kankerpatiënt vooral ontzettend moe. Zo snel moe. En als de vermoeidheid komt, kun je helemaal niks meer. Alsof het licht uitgaat in je hoofd. En dat licht gaat niet terug aan als je nog even extra je best doet en doorgaat. Het is als een accu die leeg is. Hij moet eerst echt in 't stopcontact en opgeladen worden voordat je überhaupt weer kunt opstarten. Begin je te vroeg, dan is ie weer direct leeg.

De invloed van stress op het brein

Theo Compennolle deed onderzoek naar de invloed van stress op het brein, op je werk. Hoewel zijn boeken en presentaties niet over re-integratie na kanker gaan, bevat het veel herkenning en informatie die relevant lijken voor wat er aan de hand is met het brein van kankerpatiënten:

- het brein schakelt zich uit als het overbelast raakt;
- er zijn drie soorten 'brein': het brein waar je automatisen uit voortkomen, het brein dat je bewust dingen laat doen en verwerken en je database: het brein waarin alle informatie opgeslagen wordt. Deze drie breinen verbruiken energie, waarbij het bewuste brein veel meer energie kost dan het automatische reflexbrein;
- stress heeft als gevolg dat je automatische reflexbrein het meest actieve brein wordt. Het bewuste brein dat je kan behoeden tegen fouten functioneert niet goed meer, en je kunt dus ook niet meer goed bij je database komen. Bovendien is het reflexbrein instinctief en emotioneel;
- in het werkgeheugen zijn je bewuste brein en de database met elkaar in competitie: de ruimte die de een inneemt kan niet door de ander worden ingenomen. Het automatische reflexbrein heeft dit niet nodig, dat gaat zijn eigen gang onafhankelijk van de andere twee, tenzij het



bewuste brein bijstuurt. Dat bijsturen kost veel energie en dat leidt daardoor makkelijk tot fouten als je moe bent;

- het reflexbrein denkt niet na, maar bestaat uit automatismen. Hoe moe-er je bent, hoe minder ruimte je hebt om dat reflexbrein bij te sturen met je bewuste brein. En dus hoe meer fouten je maakt;
- in tegenstelling tot wat we algemeen denken bestaat multitasken niet echt. In feite is multitasken niets anders dan het voortdurend snel switchen van de ene situatie naar de andere. Heen en terug, heen en terug. Onderzoek toont aan dat dit veel meer energie en tijd kost dan het gewoon achter elkaar uitvoeren van dezelfde twee taken;
- iedere keer als je brein zijn aandacht moet verplaatsen van de ene situatie naar de andere (door een vraag of een telefoontje of een mailtje) verlaagt dit je concentratie, waardoor de kans op fouten groter wordt;
- de automatismen in je reflexbrein bestaan voor een deel uit biologisch/evolutionair bepaalde reflexen en voor een deel uit aangeleerde reflexen. Kenmerk van aangeleerde reflexen is dat bewust nadenken over iets wat een automatisme is (bv hoe doe ik dat ook al weer, schakelen in de auto) vaak niet lukt;
- het automatische reflexbrein kan er niet tegen als er gaten zitten in je waarnemingen van de wereld. Daarom vult het je waarnemingen automatisch aan. Je ziet wat je verwacht te zien, hoort wat je verwacht te horen. Daardoor mis je details. Of kun je je bijvoorbeeld niet herinneren dat je iets niet gehoord of gezien hebt;
- de enige manier om je brein bij te laten tanken is rust: stoppen met wat je wilt doen en even uitrusten of even iets doen wat je weinig energie kost (bv. wandelen, praten over koetjes en kalfjes);
- als je brein structureel overbelast wordt, sta je eigenlijk voortdurend onder druk, waardoor je brein niet goed functioneert en dus je concentratie afneemt, de kans op fouten groter wordt en wat je probeert te doen meer tijd en energie kost;
- chronische stress is de meest schadelijke vorm van stress. Het is ongezond om voortdurend onder druk of spanning te staan. Stress kan gezond zijn, maar alleen als het om kortdurende stress gaat. Zorg dus voor voldoende onderbreking en ontspanning zodat je van stressmomenten kunt herstellen.

Wat het boerenverstand zegt dat er aan de hand is bij een kankerpatiënt

Het lijkt erop dat het brein van een kankerpatiënt aan alle kanten 'gepakt' wordt.

Eenzijds ondervind je op allerlei verschillende manieren stress, van het krijgen van slecht nieuws, tot het wachten op uitslagen, tot de angst voor uitzaaiingen, tot het ondergaan van zware behandelingen, het zien van hoe het je omgeving beïnvloedt tot de frustratie van dingen die niet lukken of kunnen. En die stress is continu, dus chronisch.

Anderzijds hebben chemo en hormoontherapie het gevolg dat je brein beschadigd raakt. Wat die beschadiging inhoudt weten we nog niet, maar in ieder geval heeft het invloed op de verbindingen in je hersenen en het functioneren van bepaalde hersengebieden. Met name die hersengebieden die je korte termijn geheugen bepalen.

Tot slot is je uithoudingsvermogen achteruit gehold. Je bent sneller moe, kunt minder aan en hebt meer tijd nodig om te herstellen. Wat voor onze verslachte spieren geldt, geldt voor ons hele lijf. De conditie en het de kracht moet terug opgebouwd worden.



Oftewel: de kans dat het brein van een kankerpatiënt overschakelt op de reflexmodus is groter naarmate de uitputting groter is. Daartegenover staat: hoe uitgeruster je bent, hoe beter het gaat. Emotionele uitbarstingen zijn een teken van vermoeidheid. Het reflexbrein is dan aan het woord.

De kans dat het brein van een kankerpatiënt fouten maakt is groot. Het is zaak de belasting van het brein van een kankerpatiënt terug te brengen, zodat het voldoende rust krijgt en niet overbelast raakt. Het moet dus zo min mogelijk multitasken, op tijd pauzeren, niet afgeleid worden. Eén ding tegelijkertijd. En het is belangrijk dat je herkent wanneer je brein in de reflexmodus schiet. Dat is het moment om even los te laten en iets anders te gaan doen. Je traint je brein niet door op dat moment door te gaan. Je traint je brein door het even bij te laten komen en dan de draad weer op te pakken.

De adviezen die Compernelle geeft voor stress op de werkvloer

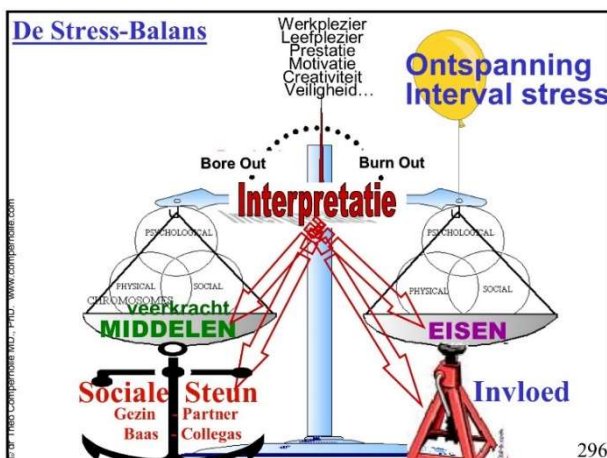
Compernelle geeft voor het goed beheersen van 'de stressbalans' adviezen in twee hoeken: dingen die je zelf kunt doen en dingen die je omgeving kan doen.

'Stress' bestaat uit hoe jij de verhouding beleeft (interpretatie) tussen de dingen die van je gevraagd worden (eisen) en je vermogen om daaraan te voldoen (middelen).

Als de *eisen* te groot zijn, is het belangrijk dat je *invloed* hebt om dat eisenpakket bij te stellen: pakket verkleinen, prioriteiten stellen, delegeren, nee zeggen, plannen en uitstellen, hulp van anderen.

Als je het gevoel hebt tekort te schieten om aan de eisen te kunnen voldoen, is het van belang je eigen *veerkracht* te vergroten: steun van je baas, steun van je partner/gezin, steun van vrienden en collega's. Maar ook het volgen van cursussen of trainingen om je kennis of je zelfvertrouwen over je kennis en kunde te vergroten. Of het op tijd rust of pauze kunnen nemen. En het vergroten van je fysieke conditie.

Als je niet goed meer weet wat je van jezelf of je omgeving kunt verwachten, heb je begeleiding nodig om je *interpretatie* van wat goed voor je is weer scherp te krijgen. Coaching, therapie of begeleiding die je inzicht geeft in hoe je met je emoties om moet gaan, die je inzicht geeft in wat stress is en die je helpt realistisch en met vertrouwen naar de 'eisen' en je eigen 'veerkracht' of 'middelen' te kijken. Ook heb je hulp nodig om je te kunnen ontspannen: tijd steken in lieve mensen en hobby's is een fundamenteel onderdeel van je herstel en dus onderdeel van je re-integratie. Kijk maar eens naar dat woord 'sociale steun' onder de weegschaal van je veerkracht.





Kortom: wat kun jij doen?

- leer luisteren naar je lijf: wanneer wordt het teveel en schakelt de automatische piloot aan, waardoor fouten ontstaan?
- kijk eerlijk naar je situatie en je omgeving: wanneer is het te druk om je heen om taken die eigenlijk je volledige concentratie vragen uit te kunnen voeren?
- stop met multitasken en doe dingen één voor één;
- pas de inrichting van je huis en je dag aan op de wetenschap dat je brein tijd nodig heeft om te herstellen en meer energie verbruikt dan je tot je beschikking hebt als je voortdurend wordt afgeleid;
- neem pauze als je moe wordt, doorgaan werkt echt niet;
- kijk eerlijk naar wat je kunt: stel prioriteiten, zeg nee, laat een ander dingen doen;
- help je automatische reflexbrein geen fouten te maken: werk met briefjes om jezelf te herinneren. Hoe minder je hoeft te 'onthouden', hoe meer ruimte je werkgeheugen over heeft voor de rest;
- pas op met dingen op de automatische piloot doen, de kans dat dat misgaat is groot (eten aanbranden, deur niet op slot, gas aanlaten): probeer je aandacht erbij te houden door één ding tegelijk te doen en niet in je hoofd met andere dingen bezig te zijn. Maakt dat je moe, dan heb je rust nodig;
- versterk jezelf: steek tijd in je sociale leven en in je conditie;
- zoek hulp of begeleiding om tot een betere interpretatie te komen van wat je van jezelf kunt en mag verwachten
- en naar je omgeving uit te leren spreken wat zij voor jou zouden kunnen of moeten doen.

Kortom: wat kan je baas doen?

- Zorg voor een realistisch eisenpakket waar de werknemer aan kan voldoen;
- zorg voor een rustige werkomgeving met niet teveel prikkels en afleiding;
- beschouw pauze en ontspanning niet als een onderbreking van werk, maar als een essentieel middel om optimaal te (blijven) functioneren;
- blijf flexibel: de werknemer moet leren pauze te nemen en prioriteiten te stellen als hij moe wordt of stress gaat voelen, dat is dus niet alleen op gezette tijden en ook wanneer het niet goed uitkomt;
- zorg dat de omgeving van de werknemer weet wat de situatie is;
- help en stimuleer de werknemer om te praten over hoe het voor hem is: hoe beleeft hij zijn takenpakket, hoe weerbaar voelt hij zich, heeft hij voldoende sociale steun?
- versterk de weerbaarheid van de werknemer: door hem coaching aan te bieden om om te leren gaan met wat hij na zijn ziekte nog kan en op welke manier hij taken het beste aan kan pakken
- en door hem trainingen of cursussen aan te bieden om zichzelf te ontwikkelen;
- werk in overleg met de arbo-arts toe naar opbouw, zodat de werknemer zichzelf positief uitgedaagd en gesteund blijft voelen. Te weinig prestatie is voor niemand goed. Elk mens heeft een bepaalde mate van positieve stress nodig.

Copyright: www.huidverzorgingbijkanker.nl

Met dank aan Theo Compennolle (www.compennolle.com)