



Vermoeidheid

PERIODE: 10 T/M 23 MAART 2015

ONDERZOEK NAAR VERMOEIDHEID ONDER IBD PATIENTEN MET BEHULP VAN DE PIPER FATIGUE SCALE • UITGEVOERD DOOR MARIA VAN VUGT & CCUVN

Vermoeidheid is een veelgehoorde klacht onder IBD patiënten. Dit onderzoek geeft inzicht in de beleving van de vermoeidheid. Als basis is gebruikt gemaakt van de Piper Fatigue Scale (PFS).

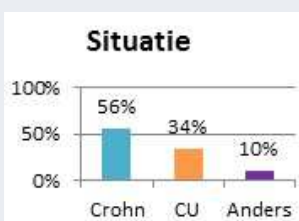
De scores van de PFS lopen van 0 tot 10.

Score <4 = niet moe

Score 4-6 = moe

Score >6 = ernstig moe

De vragenlijst is uitgezet onder 1280 mensen. De respons is 61%



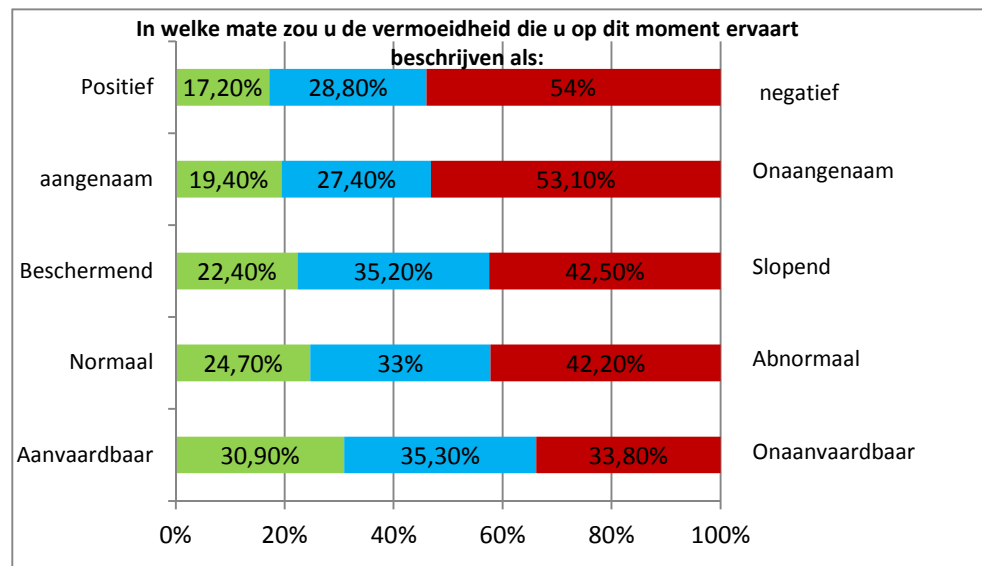
Meer weten of het rapport opvragen, mail naar: dvdhorst@crohn-colitis.nl

92% van de IBD patiënten vermoeid

Crohn en colitis ulcerosa patiënten ervaren een zeer hoge mate van vermoeidheid en het gros van hen wijt dit aan hun ziekte. Slechts 8% ervaart op geen enkel onderdeel vermoeidheid. Mensen met de ziekte van Crohn en vrouwen zijn over het algemeen meer vermoeid. Dit geldt ook voor mensen waarbij de ziekte momenteel actief is. De gemiddelde scores op een viertal dimensies staan hieronder (0 = niet moe en 10 is heel erg moe).

Aspect	Gemiddelde score
Cognitie zoals concentratie	4,1
Gedrag zoals vrienden bezoeken	5,1
Sensorisch ernst van vermoeidheid, zoals energiek zijn	5,4
Affectief mate van onplezierigheid van vermoeidheid	5,7

Men heeft vooral last van vermoeidheid als gevraagd wordt naar affectieve beleving (mate van onplezierigheid/onaangenaamheid) en sensorische beleving (ernst/kwaliteit van de vermoeidheid). Voor de affectieve dimensie is dit in onderstaande figuur weergegeven.



Vraag 7-11 (affectieve dimensie) van de Piper Fatigue Scale.

Bovenstaande figuur laat zien dat meer dan de helft van de respondenten hun vermoeidheid in sterke mate als negatief en onaangenaam ervaart.

"Alsof er een begrenzer op je energieniveau zit waardoor je nooit boven de 80% uitkomt in goede tijden, en in slechte tijden je energie al op kan zijn door het reizen naar je werk."

Gedragsverandering

Het leren omgaan met vermoeidheid kan leiden tot een betere kwaliteit van leven. Het is aan te bevelen om patiënten met IBD te wijzen op cursussen omtrent mindfulness, gedragsverandering, pepp4all etc. Dergelijke trainingen zijn niet alleen zinvol om bijvoorbeeld stress te verminderen, maar ook om een normaal en regelmatig leef-/slaappatroon te ontwikkelen. Respondenten geven aan vooral baat te hebben bij slapen en regelmaat in hun leven en meer balans.