

Inflammatoire darmziekte en vermoeidheid



Sander van der Marel, MDL-arts HMC, Den Haag

Vermoeidheid, algemeen



- Top 10 van meest gerapporteerde klachten in de huisartsenpraktijk
- Geen eenduidige definitie
- Veelvoud aan oorzaken

IBD en vermoeidheid



Resultaten

Uitwerking: Wat ervaart u als het grootste probleem om te leven met IBD?

Totaal aantal reacties: 529

Vaak werden meerdere problemen per persoon genoemd. In totaal zijn er 669 problemen genoemd.

	Probleem	Aantal keer genoemd	Voorbeelden van antwoorden
1	Vermoeidheid	211	<ul style="list-style-type: none">- De vermoeidheid die er ook is als de ziekte in remissie is.- Vermoeidheid en daarmee missen van sociale activiteiten.- Vermoeidheid en daarover het onbegrip.- Bloedwaarden en ontlastingswaarden goed, dan denkt men dat het wel klaar is. Hoezo dan nog moe.

IBD-onderzoek in Nederland

Wat vinden patiënten het belangrijkste probleem op het gebied van IBD waar antwoord op moet worden gevonden door wetenschappelijk onderzoek?

Uitkomsten Crohn-Colitis Panel CCUVN

Januari 2020

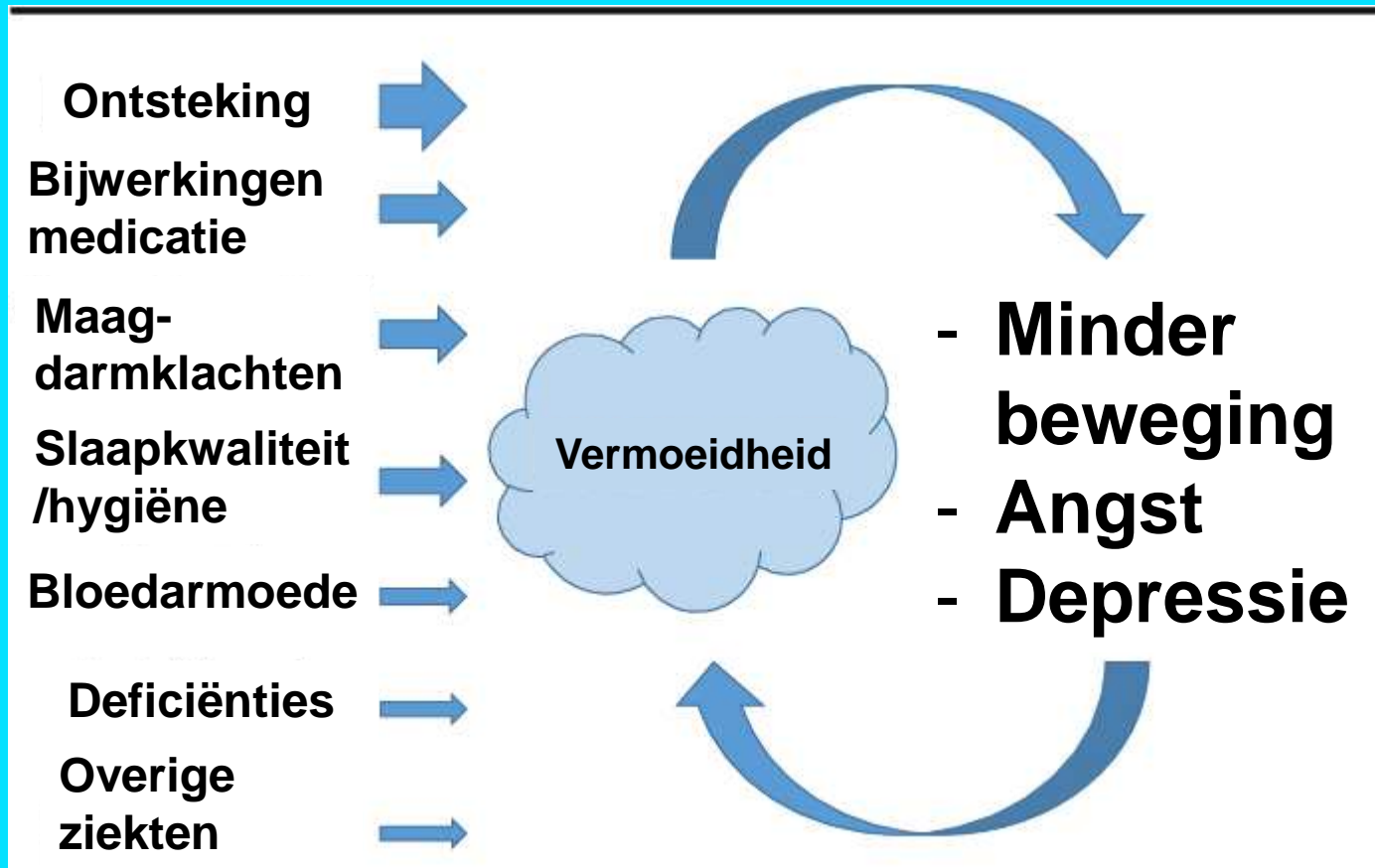


IBD en vermoeidheid



- Gerelateerd aan ziekteactiviteit
- Vaak ook in remissie
- Kwaliteit van leven negatief beïnvloed
- Vaak niet (adequaat) te behandelen
- Vicious circle

Vermoeidheid: vicieuze cirkel



IBD en vermoeidheid: praktijk



- Behandelen ziekteactiviteit
- Bijwerkingen medicatie?
- Andere ziekte?
- Bloedarmoede?
- Deficiënties (ijzer, vitamine B12)?
- **Doorbreken vicieuze cirkel**



Leefstijlgeneskunde



Leefstijlgeneeskunde

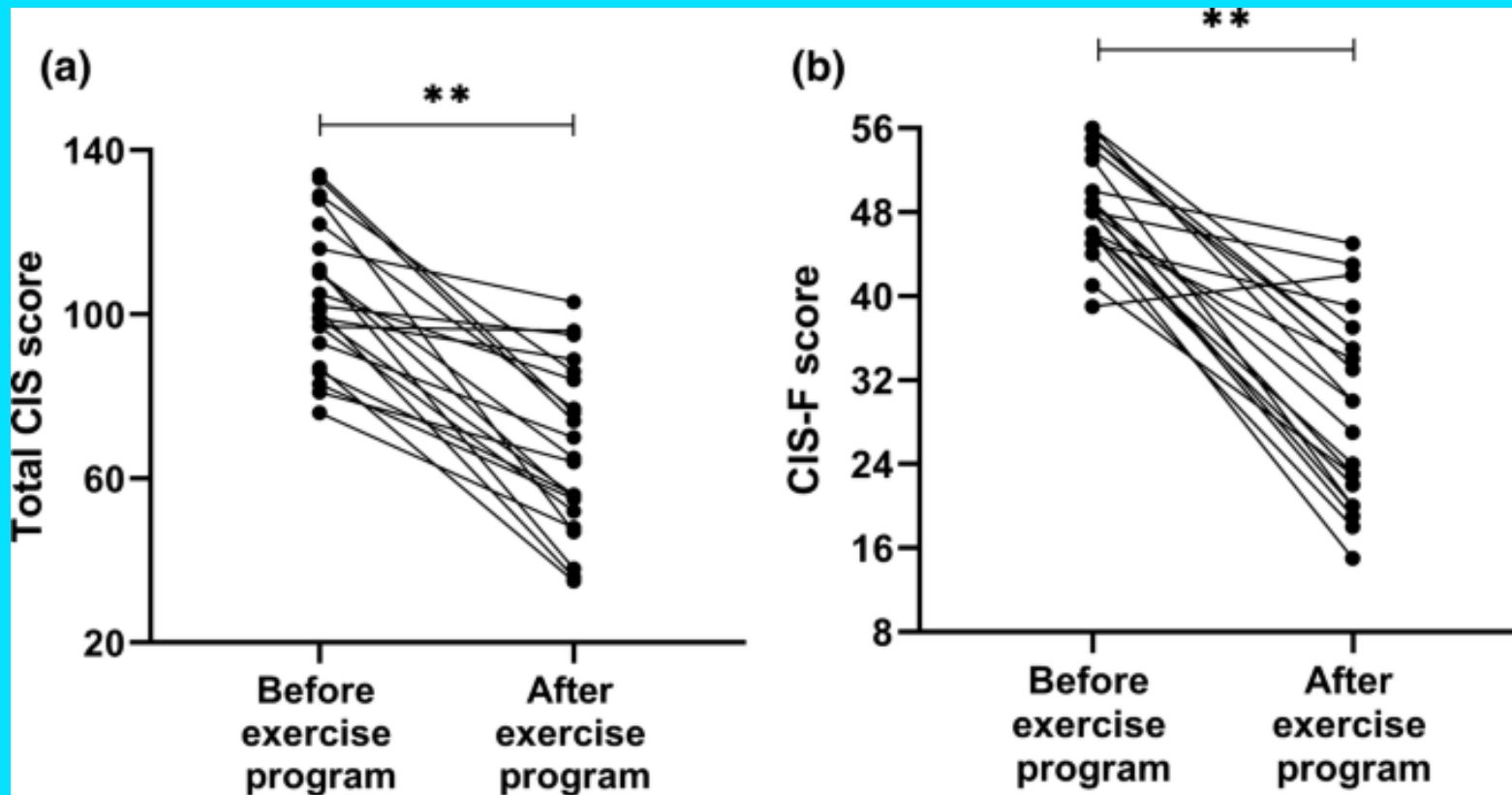


5.3. Exercise

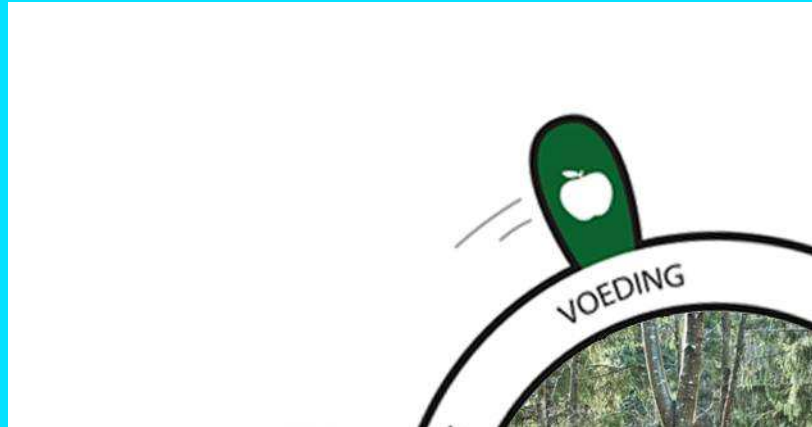
Current Practice Position 5.3

Exercise can have beneficial effects on overall health, physical well-being, perceived stress and QoL of IBD patients. There is promising but limited evidence on the role of exercise both in protection from IBD development and in disease management

Bewegen: IBD en vermoeidheid



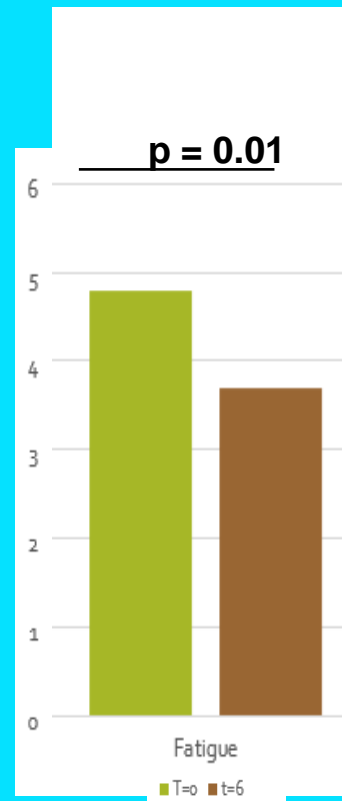
Leefstijlgeneeskunde



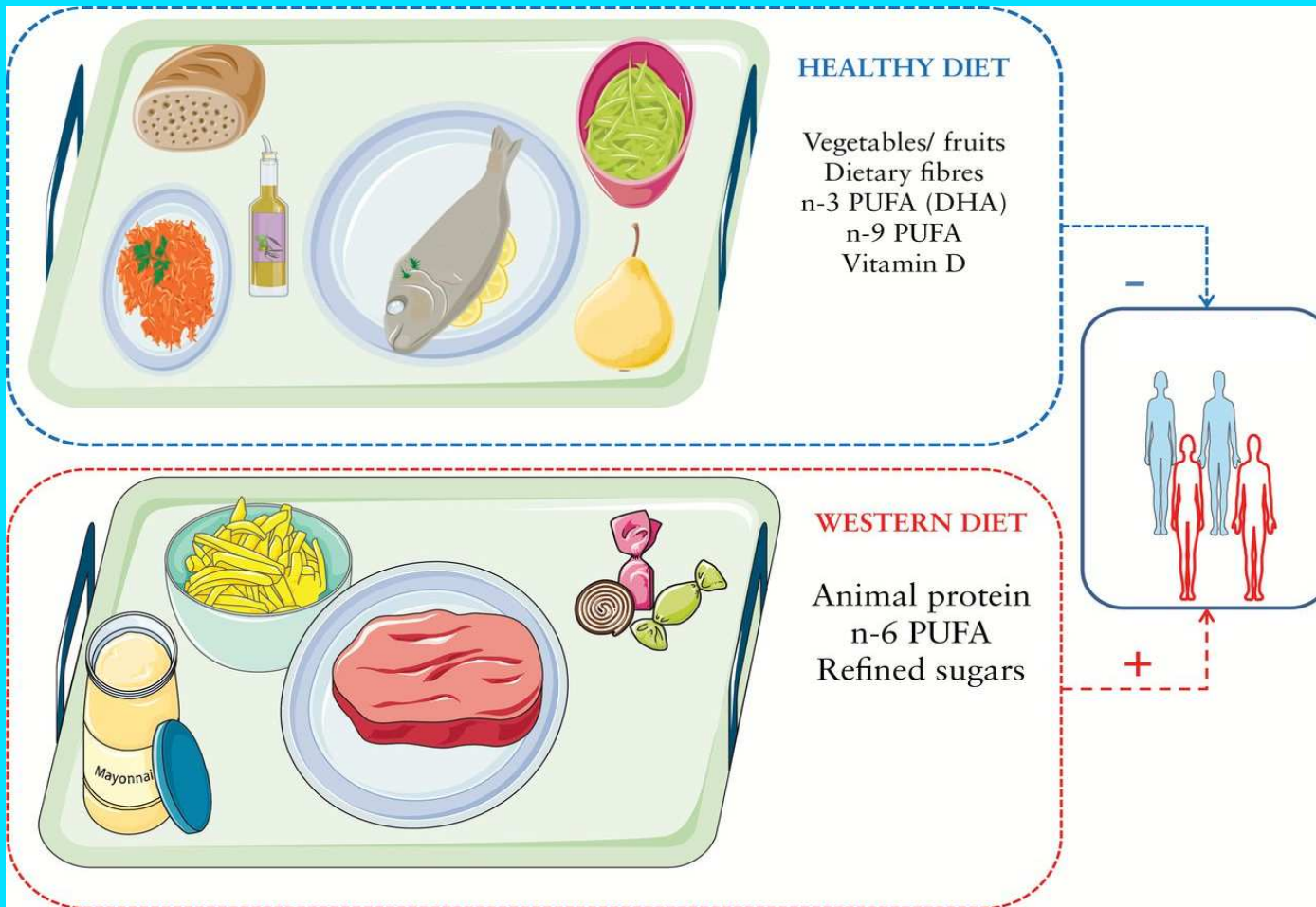
IBD eet je mee?



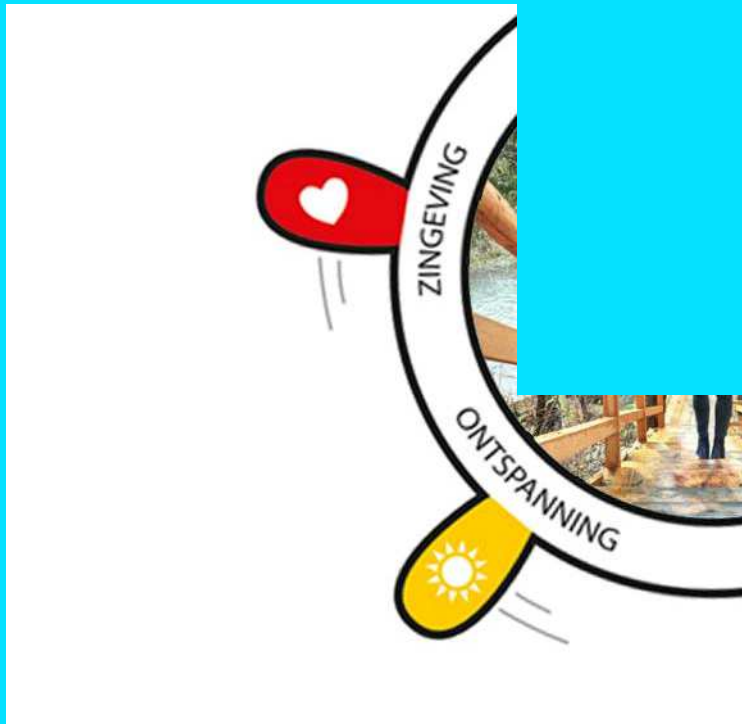
IBD eet je mee?



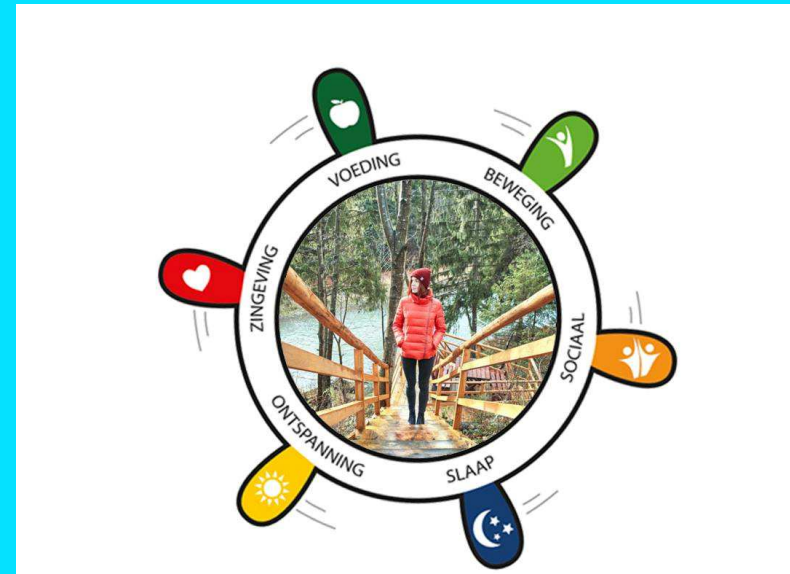
Gezond voedingspatroon voor IBD



Leefstijlgeneeskunde



Leefstijlgeneeskunde: zingeving, ontspanning en sociaal

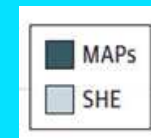
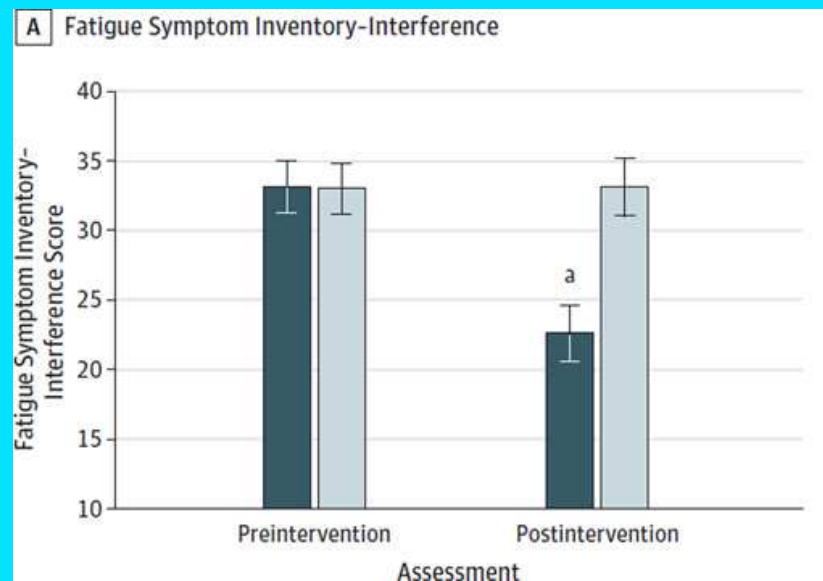


4.10. Meditation, mindfulness and relaxation

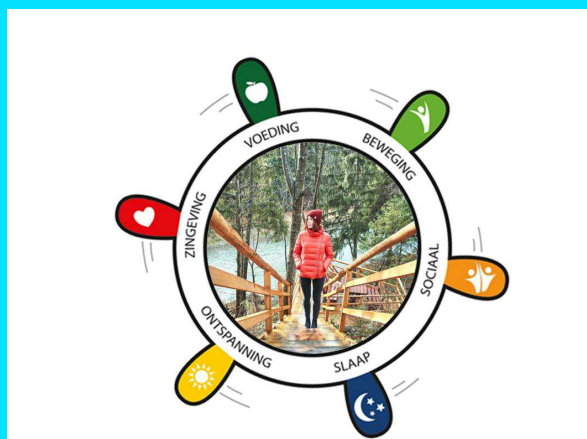
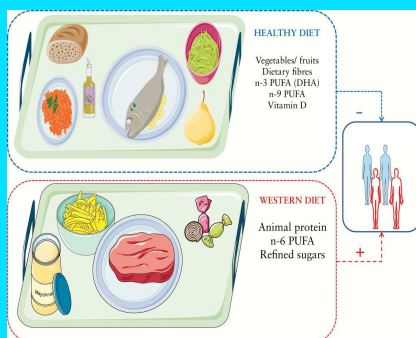
Current Practice Position 4.12

Meditation and relaxation may improve QoL and possibly decrease inflammatory activity in IBD. There is limited evidence on the effectiveness of mindfulness-based interventions on disease activity

Mindfulness



Take home, IBD en vermoeidheid



Vragen?



IBD-onderzoek in Nederland

Wat vinden patiënten het belangrijkste probleem op het gebied van IBD waar antwoord op moet worden gevonden door wetenschappelijk onderzoek?

Uitkomsten Crohn-Colitis Panel CCUVN

Januari 2020

