

IBD EN VERMOEIDHEID

Monique Devillers
Arts-onderzoeker MDL

09-03-2024



Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam



Inhoud

- Wat is bekend over vermoeidheid en slaapproblemen bij IBD?
- Oorzaken van vermoeidheid en slaapproblemen bij IBD
- Omgaan met vermoeidheid en slaapproblemen
- Nieuwe ontwikkelingen: technische devices voor meten slaapproblemen en vermoeidheid (IDEA-FAST project)



Wat is vermoeidheid?

Normale vermoeidheid

- Normaal of verwacht
- Af en toe
- Van korte duur
- Een duidelijke oorzaak
- Rust of slaap helpt

Langdurige vermoeidheid

- Ongewoon en extreem
- Kan voortdurend aanwezig zijn
- Van langere duur
- Geen duidelijk verband met een inspanning
- Rust of slaap helpt niet

Wat zijn symptomen van vermoeidheid?

- Moe zonder iets te doen
- Veel behoefte hebben aan slaap
- Te weinig energie hebben om dingen te doen
- Geen zin hebben om iets te doen
- Moeilijk kunnen concentreren
- Prikkelbaarheid

Vermoeidheid komt veel voor bij patiënten met IBD

Ziektebeeld	Prevalentie	Referentie
Syndroom van Sjogren	55-70%	Ng & Bowman, 2010, Strombeck et al, 2007; Overman et al, 2016;
Systemische lupus erythematosus (SLE)	52-82%	Tench et al, 2000; Overman et al, 2016
Reumatoïde artritis	40-75%	Hewlett et al, 2005; Pollard et al, 2006; Overman et al, 2016
Inflammatory bowel disease (IBD)	40-86%	Van Langerberg et al, 2010; D'Silva et al, 2021

~ 8-11% in de algehele bevolking



Slaapproblemen komen veel voor bij patiënten met IBD

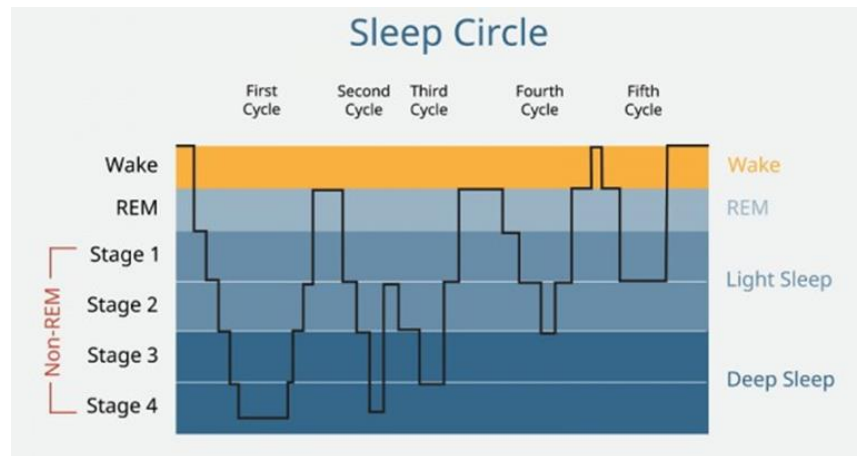
Ziekte beeld	Prevalentie	Referentie
Syndroom van Sjogren	44-75%	Hackett et al, 2017
Systemische lupus erythematosus (SLE)	55-85%	Palagini et al, 2014
Reumatoïde artritis	27-70%	Son et al, 2015; Bourguignon et al, 2005
Inflammatory bowel disease (IBD)	45-80%	Barnes et al, 2021; Graff et al, 2010

~ 1 op de 3 in de algehele bevolking

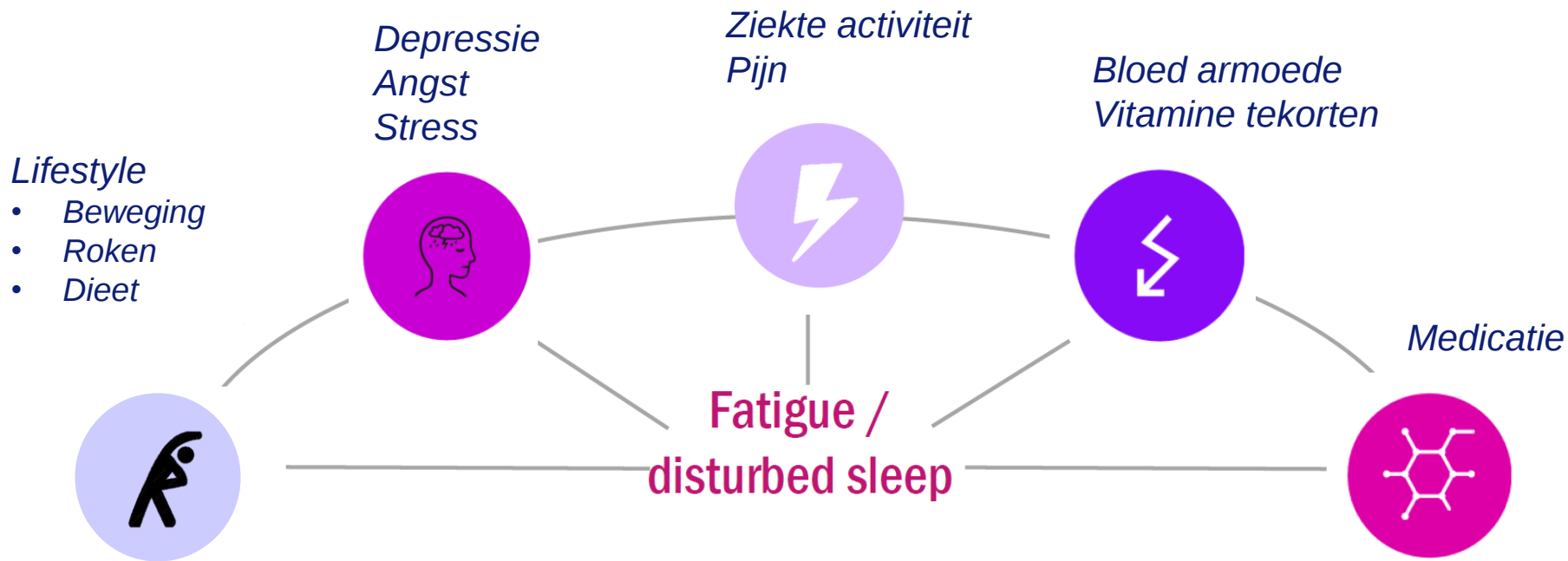


Slaap kwaliteit slechter bij IBD patiënten in vergelijking met gezonde controles

- Lagere slaap efficiëntie (tijd in slaap/tijd in bed)
- Korte tijd in REM slaap (droom fase)
- Langere tijd tot in slaap vallen
- Vaker en langer tussen door wakker



Veel factoren die van invloed zijn op slaapproblemen en vermoeidheid bij IBD



Is vermoeidheid een uiting van actieve ontsteking?

- Vermoeidheid komt meer voor bij patiënten met een actieve ziekte
- Vermoeidheid kan verbeteren met de behandeling van de onderliggende ziekte



Maar...

- Vermoeidheid verbetert niet altijd met de behandeling
- Vermoeidheid blijft aanwezig in een aanzienlijk deel van de patiënten in remissie
- Vermoeidheid is ook niet altijd aanwezig bij patiënten met actieve ziekte



Medicatie en vermoeidheid

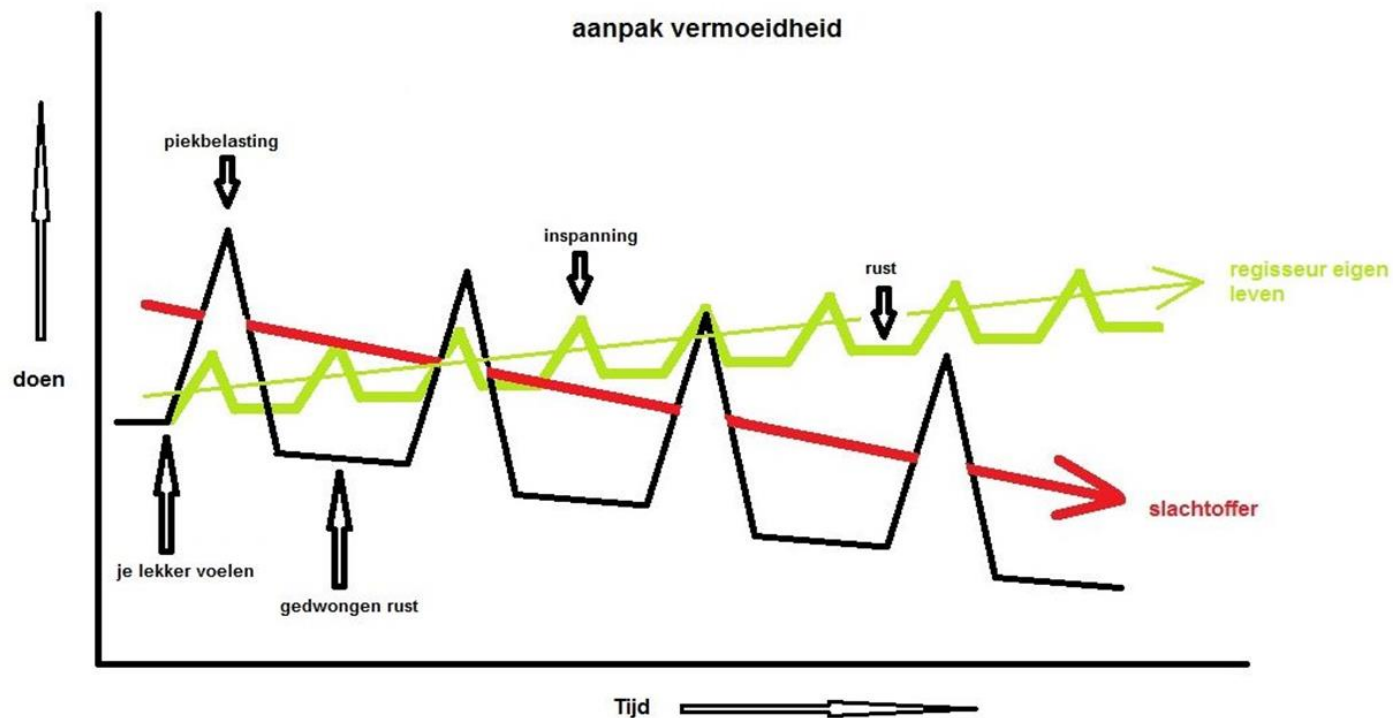
- Prednison geassocieerd met slapeloosheid (met name vroeg wakker worden)
- Anti-TNF (infliximab, adalimumab, golimumab) geeft hogere kans op ernstige vermoeidheid¹
- Vermoeidheid ook vermeld bij bv. mesalazine en tofacitinib

Hoe kan je zelf vermoeidheid aanpakken?

- Beweging
 - Lichte beweging kan al leiden tot verbetering van vermoeidheid
 - 72% van IBD patiënten voelde zich beter door beweging (vragenlijst onderzoek 918 patiënten UK)
- Neem je voedingspatroon onder de loep
 - Dieet met veel fruit, groente en eiwitrijk
 - Beperk alcohol en cafeïne (voor het slapen)
- Slaap hygiëne van belang
- Je hoeft het niet alleen te doen!



Balans zoeken in activiteiten en rust



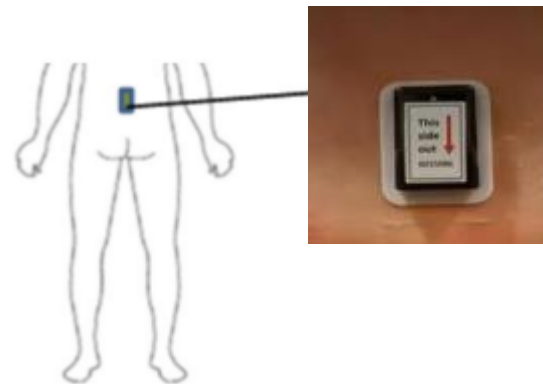
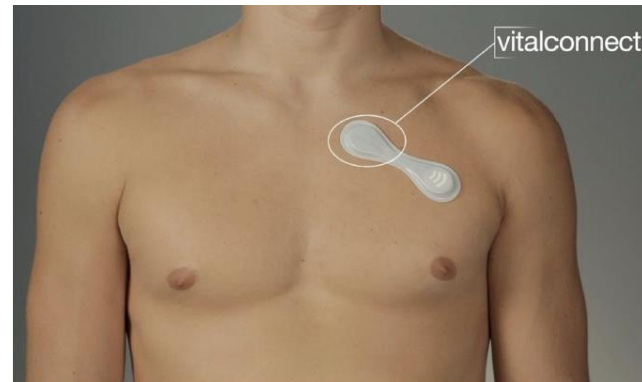
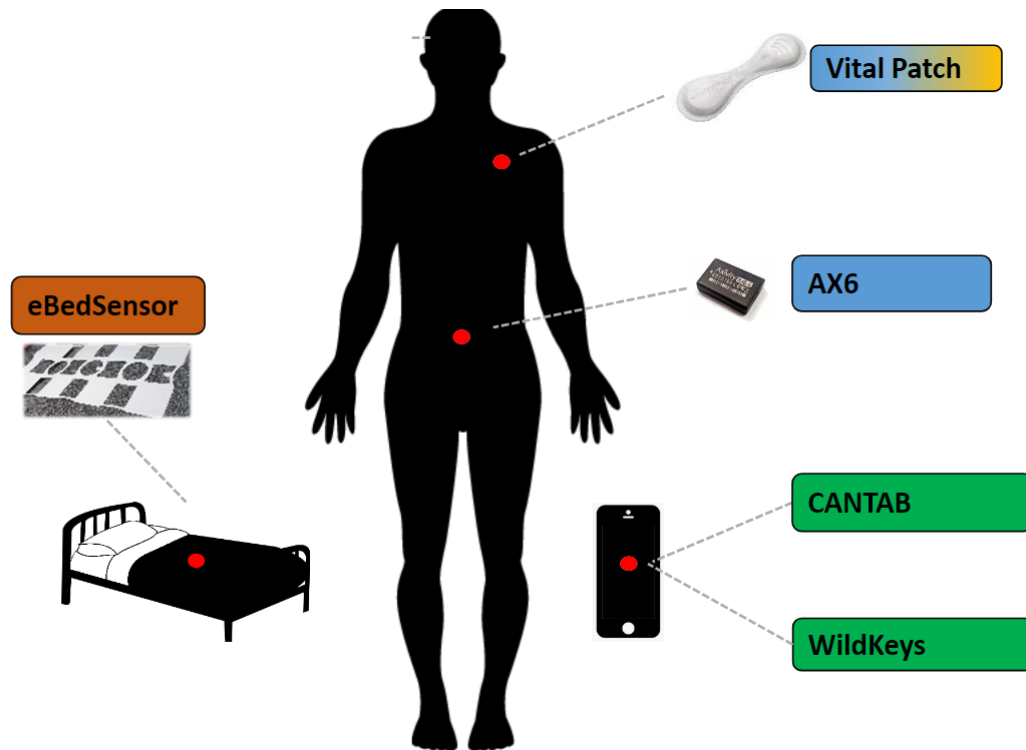
Mentimeter



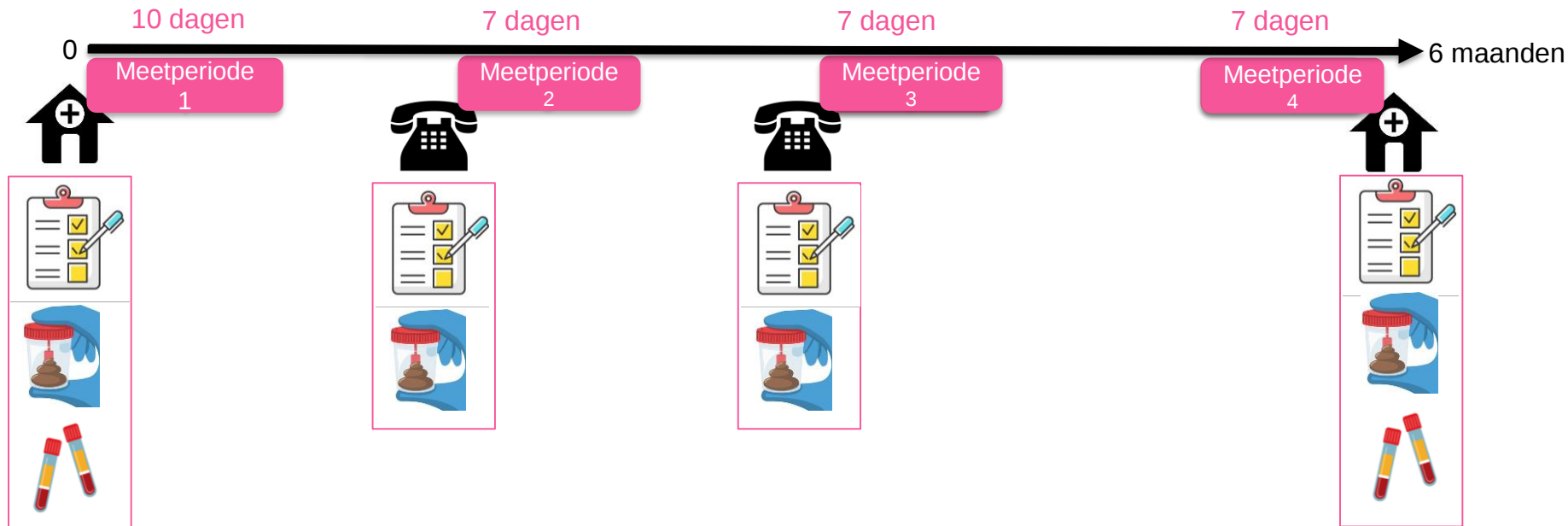
Europese studie naar technische devices voor het meten van slaapproblemen en vermoeidheid bij patiënten met immuun gemedieerde inflammatoire ziekten



Technische devices



Hoe zit de studie in elkaar?



Interesse om deel te nemen of vragen?

IDEA.FAST@erasmusmc.nl / m.devillers@erasmusmc.nl

Wanneer kan je meedoen?	Wanneer niet?
Leeftijd > 18 jaar	Diagnose van een primaire slaap ziekte (insomnia, OSAS, narcolepsie..) of chronisch vermoeidheidssyndroom
In staat zijn om zelfstandig te kunnen lopen, zitten, staan, socializen en communiceren	Ziekenhuis opname voor hart-, long-, vaat- of metabole problemen of n.a.v. een fysiek ongeluk in de periode 3 maanden voor start aan de studie
	Ziekenhuisopname voor de IBD in de periode 2 weken voor start van de studie
	Alleen perianale ziekte (nooit ontsteking in de darm gehad)
	Lever cirrose/lever problemen in een eindstadium

