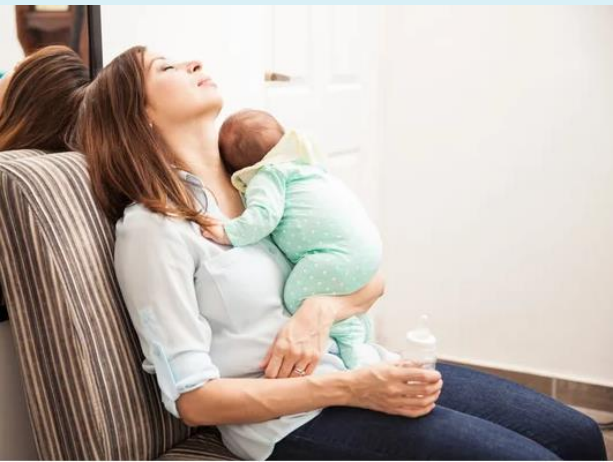


Vermoeidheid

Carolijn Smids
MDL arts CWZ



Vermoeidheid en IBD

Uitvraag kennishiaten ICC-velddagen 2020

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

- N=529
- 211 respondenten noemden daarbij vermoeidheid (met stip op nummer 1)



Vermoeidheid bij mensen met IBD

- 72% is vermoeid tijdens een opvlamming
- 42% is vermoeid als de ziekte rustig is!!
- Dit komt overeen met andere chronische inflammatoire ziekten
- Algemene bevolking: 7-43% (definitie kwestie)

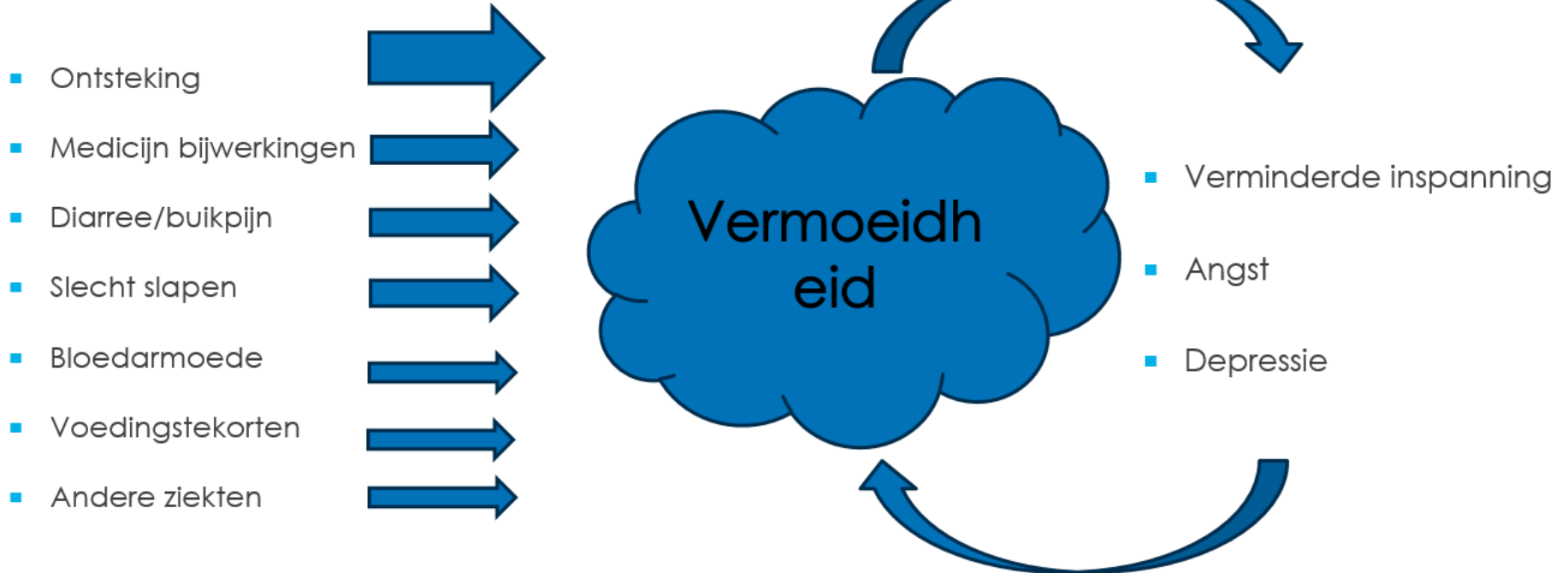


Lichamelijke oorzaken

- Een actieve ontsteking waardoor je lichaam minder voedingsstoffen opneemt
- Bloedverlies waardoor er ijzertekort ontstaat
- Vaak 's nachts naar de wc moeten
- Bepaalde medicijnen of de bijwerkingen van medicijnen
- Een andere ziekte
- Een virusontsteking



Factoren van invloed (1/2)



Vermoeidheid en IBD

Rode draad in de antwoorden uitvraag kennishiaten

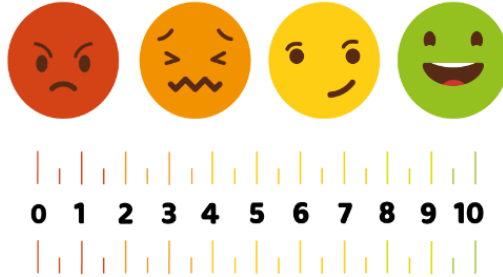
- De vermoeidheid die er ook is als de ziekte in remissie is.
- Vermoeidheid en daarmee missen van sociale activiteiten.
- Vermoeidheid en daarover het onbegrip.
- Bloedwaarden en ontlastingswaarden goed, hoezo dan nog moe.



Factoren van invloed (2/2)

Lichamelijke vermoeidheid

- Na inspanning
- Door pijn
- Door medicatie
- Door hormonen



Mentale vermoeidheid

- Denkprocessen
- Emoties
- Aanpassingsproces



Vermoeidheid wordt ervaren wanneer er meer energie gevraagd wordt dan er op dat moment is

Vermoeidheid maakt je psychisch kwetsbaarder en lichamelijk vatbaarder



Energie

Energiegevers:

- Voldoening of plezier, iets wat op langere termijn energie oplevert

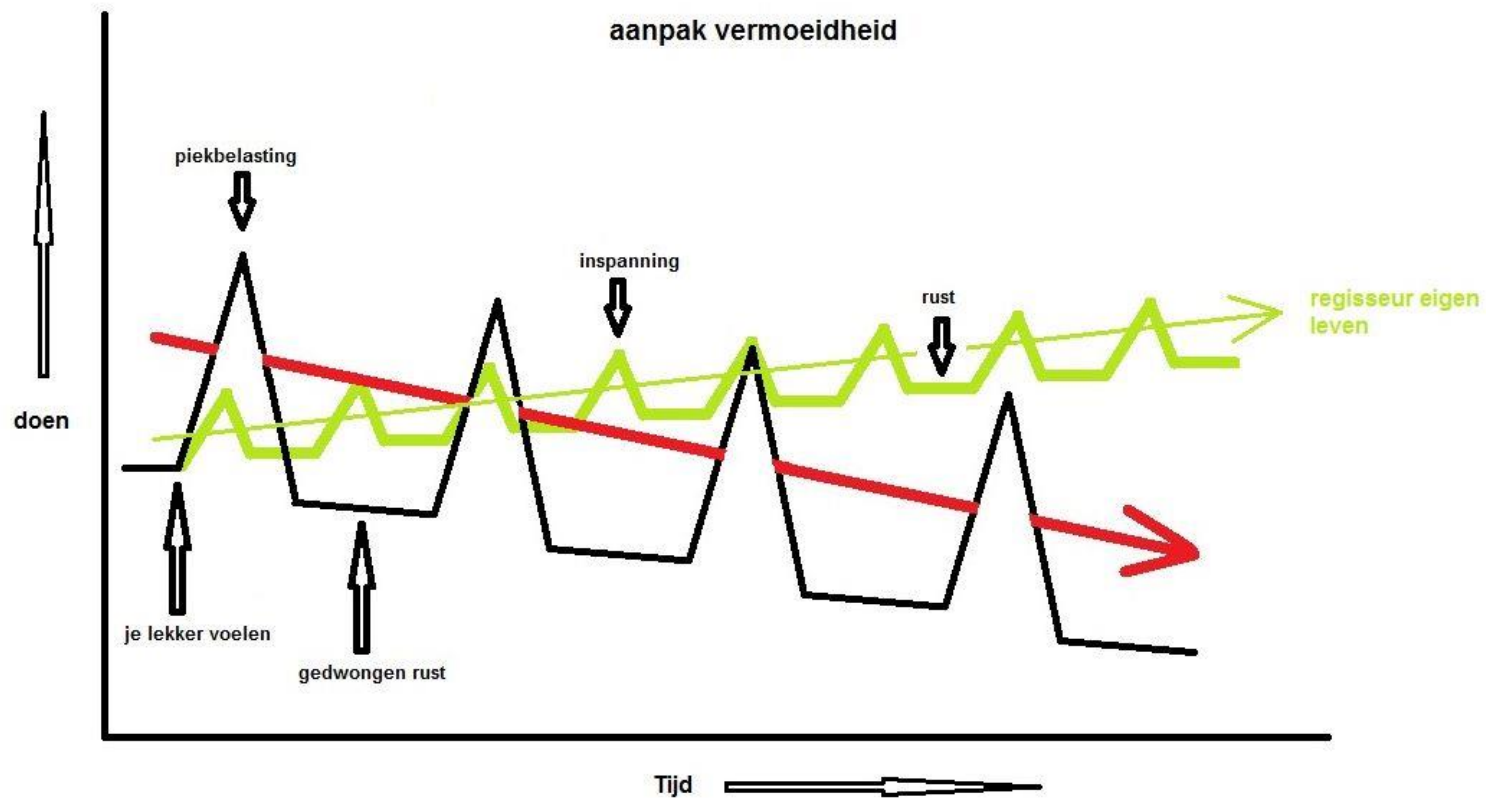
Energie lekken:

- Piekeren, stress, overbelasting, slechte nachtrust, onbegrip omgeving

Variëren:

- Gezin, werk, vrienden, gezondheid
- Fysieke inspanning, actieve/passieve ontspanning, samen of alleen





Algemene tips (1/2)

- Praat over het onderwerp (zorgverleners, omgeving)
- Actieve ziekte behandelen, tekorten aanvullen
- Een depressie/angststoornis behandelen
- Planning van je week
 - Op basis van reëel energieniveau
 - Schrijf het op
- Rust/pauze inplannen
- Energie verdelen over een dag & week
- Belangrijke afspraken prioriteren, maak keuzes (wat is nu écht belangrijk/waardevol)
- Kan het op een ander moment of op een andere manier?

Tips van patiënten I

- Ga je niet steeds verdedigen, moe is moe.
- Draaf niet door, maar ga ook eens zitten, liggen of muziek luisteren, een boek lezen of gewoon niets doen.
- Bespreek jouw vermoeidheid vooral met jouw partner en/of kinderen.
- Zorg dat je elke dag in de buitenlucht komt.
- Luister naar de signalen van je lichaam. Stop op tijd en bewaak goed je eigen grenzen.



Tips van patiënten II

- Plan jouw activiteiten zoveel mogelijk. Belangrijke regels hierbij:
 - Maak jouw planning zo, dat er ruimte is om te herstellen na activiteiten die veel energie vragen. Ook leuke activiteiten vallen hieronder;
 - Maak ruimte om slechte dagen op te kunnen vangen;
 - Heb je vaak onverwachte afspraken? Plan hier dan ook ruimte voor in;
 - Zelfoverschatting bij goede dagen is een valkuil. Dit moet je vaak later weer bezuren;
 - Als je oververmoeidheid weet te voorkomen dan zal je zien dat je over het algemeen meer en beter functioneert.



Algemene tips (2/2)

- Slaaphygiëne (zie link hieronder), o.a.:
 - Ga elke dag op dezelfde tijd uit bed en naar bed
 - Overdag genoeg bewegen en ontspannen
 - Elke dag liefst een uur naar buiten
 - Drink geen cafeïne 6u voor het slapen (koffie/cola/energiedrankjes etc)
 - Stop met alcohol, roken en blowen
 - 1-2u voor het slapen geen schermpjes meer
 - Slaapcentrum?
-
- <https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen-slaapadviezen>



Psychologische hulp

- Mindfulness
- Cognitieve gedragstherapie
- Psycho-educatie
- Alleen positief effect op vermoeidheid bij mensen met IBD



- <https://www.crohn-colitis.nl/leven-met/acceptatie/>
- <https://www.psychosocialezorg.info/volwassenen/psychosociale-zorg-bij-ibd>

10 tips om je energie op peil te houden

- 1 Neem de tijd voor jezelf en jouw eigen behoeften.
- 2 Eet gezond en drink voldoende.
- 3 Wees lichamelijk actief: ga bijvoorbeeld een stukje fietsen, lopen, tuinieren of zwemmen. Een fysiotherapeut kan je hierbij helpen.
- 4 Leer hoe je stress kunt beheersen. Volg een cursus ontspanningstechnieken, yoga of mindfulness, mediteer of trakteer jezelf op een massage.
- 5 Neem op tijd rust. Plan korte pauzes in als je actief bent.
- 6 Overlaad je dag niet. Maak een dagindeling.
- 7 Ben je in loondienst? Praat dan met jouw werkgever over aanpassing van je verantwoordelijkheden en/of werkuren. Leer zowel thuis als op het werk om taken aan anderen te delegeren. Wees niet bang om hulp te vragen. Trek op tijd aan de bel.
- 8 Zoek naar nieuwe manieren om dingen te doen, zodat ze lichamelijk en/of geestelijk minder belastend zijn.
- 9 Zoek afleiding in muziek, kunst, hobby's (zoals tuinieren, schilderen, spelletjes, schrijven, huisdieren verzorgen), sociale contacten met familie en vrienden.
- 10 Deel je gevoelens met familieleden, partner, vrienden of zorgverleners. Word lid van onze besloten Facebookgroep en kom in contact met anderen of ga naar activiteiten van Crohn & Colitis NL.



Energielogboek

Week:	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Dagscore							
Hoeveel energie heb je vandaag? Geef een score van 1 tot 10							
Gebruikte medicijnen							
Hoeveel medicijnen heb je vandaag genomen?							
Was dit een biological? (ja/nee)							
Activiteiten							
Kon je meedoen aan geplande activiteiten, zoals werken, wandelen, oppassen, uit eten, sporten? (ja/nee)							
Zo nee, wat kon je niet?							
Hoe was de balans rust/activiteit?							
+ = goed - = te veel activiteit							
Hoe verliep het slapen afgelopen nacht?							
+ / -							
Hoeveel uren?							
Hoe vaak werd je wakker omdat je naar het toilet moest?							
Heb je voldoende kunnen eten vandaag?							
+ / -							
Waarom wel/niet?							
Ben je afgefallen/aangekomen en zo ja, hoeveel?							
Hoe voel je je mentaal?							
+ = goed - = in meer of mindere mate depressief							

Voeding

- Meer: groente, fruit, granen, noten, vis
- Minder: rood vlees, (ultra)bewerkte voeding, alcohol, gezoete dranken
- Positief effect op vermoeidheid bij mensen met IBD



Sporten

- Proef onderzoek onder 22 patiënten met IBD
 - Drie maanden training van 3x/week in de sportschool met fysiotherapeut die intensiteit op eigen conditie had afgestemd; zowel conditie als krachttraining
 - Afname vermoeidheid en toename kwaliteit van leven
 - Verbetering van de lichamelijke conditie

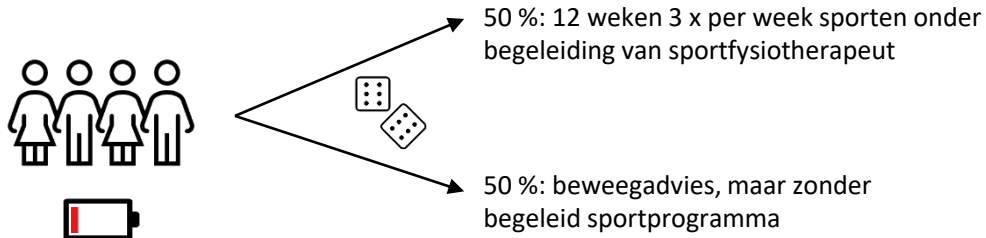


ENERGIZE-IBD onderzoek: deelnemers gezocht!

Wie kan er meedoen?

- 18 - 67 jaar oud
- Rustige IBD
- Klachten van vermoeidheid

Verbetert sporten
vermoeidheidsklachten?



Radboudumc



Voorjaar 2025 meedoen met het onderzoek in Den Bosch of Nijmegen?
Mail naar energize_ibd@rijnstate.nl



Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS

Samenvatting

- Vermoeidheid hoort helaas bij chronisch ziek zijn
- Praat erover met zorgverleners en je omgeving
- Inzicht in je energiebalans; verdeel evenwichtig
- Voorkom piekbelasting
- Waar kun jij de winst uit halen? → Aan de slag!

[Video vermoeidheid](#)

