

Je ziet het niet. Toch is het er altijd.

► Leven met colitis ulcerosa



CROHN 
COLITIS NL

Met elkaar sterker

www.crohn-colitis.nl

Wat is colitis ulcerosa?

Ik heb colitis ulcerosa. Dat is een chronische ontstekingsziekte van de dikke darm. De ziekte gaat niet meer over. Sommige dagen gaat het goed en merk ik er weinig van. Op andere dagen kost zelfs een gewone dag mij veel energie. Omdat je niet kunt zien dat ik ziek ben, vergeten mensen soms hoeveel invloed de ziekte op mijn leven heeft.

Je komt ook de term IBD tegen. Dat is de afkorting voor chronische darmontstekingen (Inflammatory Bowel Disease). Colitis ulcerosa hoort daarbij.



**9^{van}
de** 10

**mensen met IBD
vinden dat er te weinig
begrip is voor hun ziekte.**

Meer dan een darmziekte

Veel mensen denken dat ik alleen last heb van mijn darmen. Maar colitis ulcerosa heeft invloed op veel meer. Soms is de vermoeidheid zelfs erger dan de buikpijn. Ik moet mijn energie goed verdelen en keuzes maken die anderen vaak niet hoeven te maken.

Colitis ulcerosa kan zorgen voor:

- Extreme vermoeidheid
- Buikpijn
- Plotseling naar de wc moeten gaan
- Minder energie voor werk, school, studie of sport
- Stress, onzekerheid en verdrietige gevoelens



‘Je ziet er goed uit, zeggen mensen.

Maar ze zien niet hoe ziek ik me kan voelen.’

Waarom begrip voor mij belangrijk is

Mensen zien niet aan mij dat ik colitis ulcerosa heb. Daardoor denken mensen dat het wel meevalt. Maar ook op dagen dat ik er goed uitzie, kan ik klachten hebben. De ziekte is onvoorspelbaar. Ik weet vaak niet van tevoren hoeveel energie ik heb of wanneer klachten opkomen. Daarom zijn afspraken, werk, studie, sport of spontane activiteiten niet altijd vanzelfsprekend voor mij. Begrip van anderen maakt het makkelijker voor mij om hiermee om te gaan.

‘Soms gaat het goed, en dan heb je opeens weer last van de ziekte’



Wat helpt mij?

Je hoeft mijn ziekte niet helemaal te begrijpen om begrip te tonen.

Dit is wat mij helpt:

- ☒ Begrip als ik een afspraak moet afzeggen
- ☒ Begrip als ik plotseling naar het toilet moet
- ☒ Begrip voor mijn vermoeidheid
- ☒ Luisteren zonder meteen advies te geven
- ☒ Vragen: 'Wat heb jij nodig?'











Wat ik je nog meer wil vertellen

Wist je dat?

76% van de mensen met IBD wil dat anderen weten hoe vermoeiend de ziekte is.

66% wil dat anderen begrijpen dat de ziekte niet overgaat.

50% wil dat anderen weten dat toiletbezoek soms niet kan wachten.

Meer informatie
over colitis
ulcerosa



Crohn & Colitis NL
www.crohn-colitis.nl

CROHN & COLITIS NL

Met elkaar sterker