JE VERMOEIDHEID TE LIJF

FRANCINE BECKERS (IBD VERPLEEGKUNDIGE UMCG)

SUZANNE VAN DER ZWET (VS FRISIUS MC)

INTRODUCTIE



DE CIJFERS

- 45-50% van de patiënten zijn ernstig vermoeid
- 76% van de patiënten voelt zich onbegrepen

DE OPLOSSING IS SIMPEL TOCH?



INHOUD

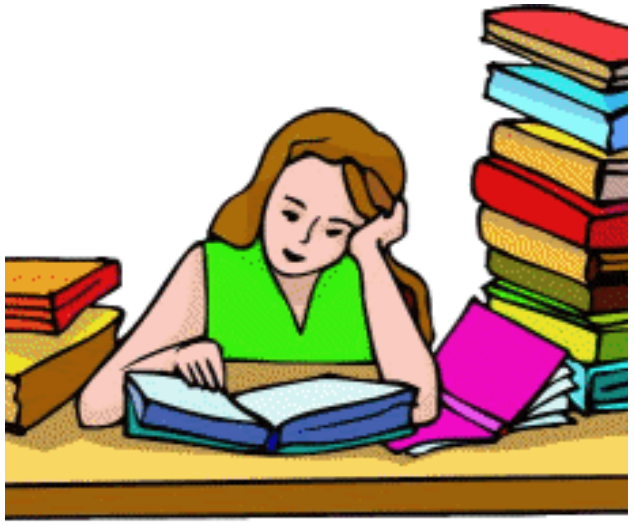
- Wat hoop je te halen hier….
  - Wat is vermoeidheid
  - Oorzaken
  - Impact
  - Wat is helpend
  - Ervaringen delen

WAT IS VERMOEIDHEID

- 45% heeft er last van
- Verschil met “ normale “ vermoeidheid
- Ook als ziekte rustig is
- Genoeg uren slaap en niet uitgerust zijn




Ik:
“Oh ja, eindelijk nog eens een feestje!!”
Ook ik:
“Ik kruip onder een dekentje en laat me allemaal maar met rust”







WAT IS VERMOEIDHEID

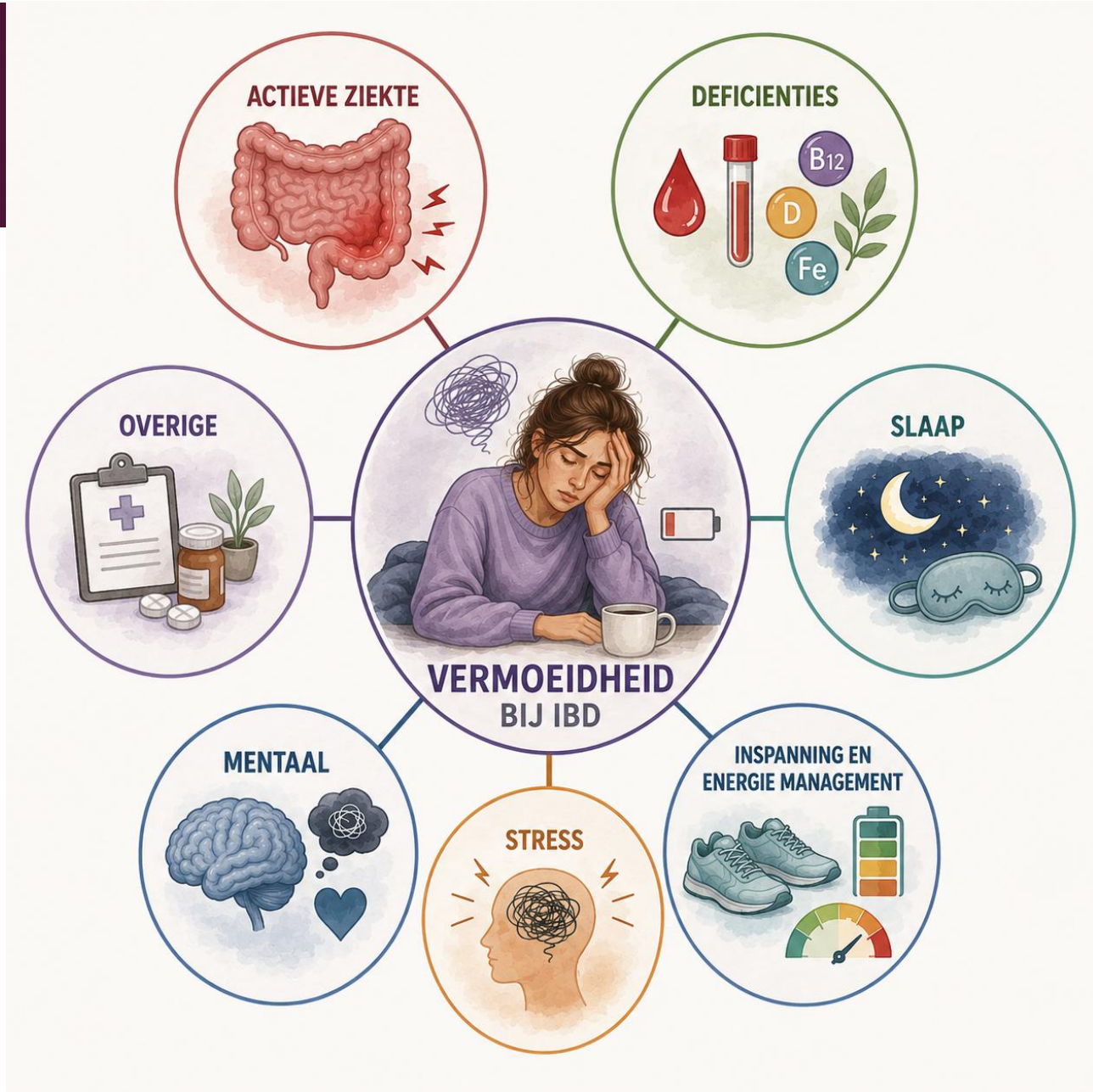
- Bespreek met je buurman/buurvrouw

Wat is voor jou het vervelendste of meest beperkend

Heb je een tip voor een ander die hetzelfde meemaakt

OORZAKEN

- Actieve ziekte
- Tekorten in bloed
- Slaap
- Energiemanagement
- Stress
- Mentale klachten
- Overige



ACTIEVE ZIEKTE

- Lichaam hard aan het werk
  - bloedverlies
  - hogere energie behoefte
  - voedingstoestand niet optimaal, verminderde opname van voedingsstoffen
  - minder nachtrust door toiletbezoek

  Vroegtijdig signaleren om probleem klein te houden, want vermoeidheid blijft soms over na een opvlamming. Dus trek op tijd aan de bel als je een opvlamming vermoedt.

TEKORTEN IN HET BLOED

- Vit D
- Vit B 12
- Vit B 11 (foliumzuur)
- IJzer
- Schildklierfunktie

SLAAP

- Wat is slaap
- Waarom hebben we slaap nodig
- Wat is goede slaap



SLAAP: WAT IS SLAAP

"Slaap is de periode van inactiviteit en afwezigheid van wakend bewustzijn, waarbij het lichaam tot rust komt."

Definitie vermoeidheid

"Een fysiek of mentaal gevoel van uitputting, een gebrek aan energie en een sterke behoefte om te rusten."

SLAAP: WAAROM HEBBEN WE SLAAP NODIG

- Lichamelijk herstel
  - Spieren en gewrichten (ontspannen)
  - Afweersysteem (maken van afweerstoffen)
  - Energie (aanvullen voorraad)

SLAAP: WAAROM HEBBEN WE SLAAP NODIG

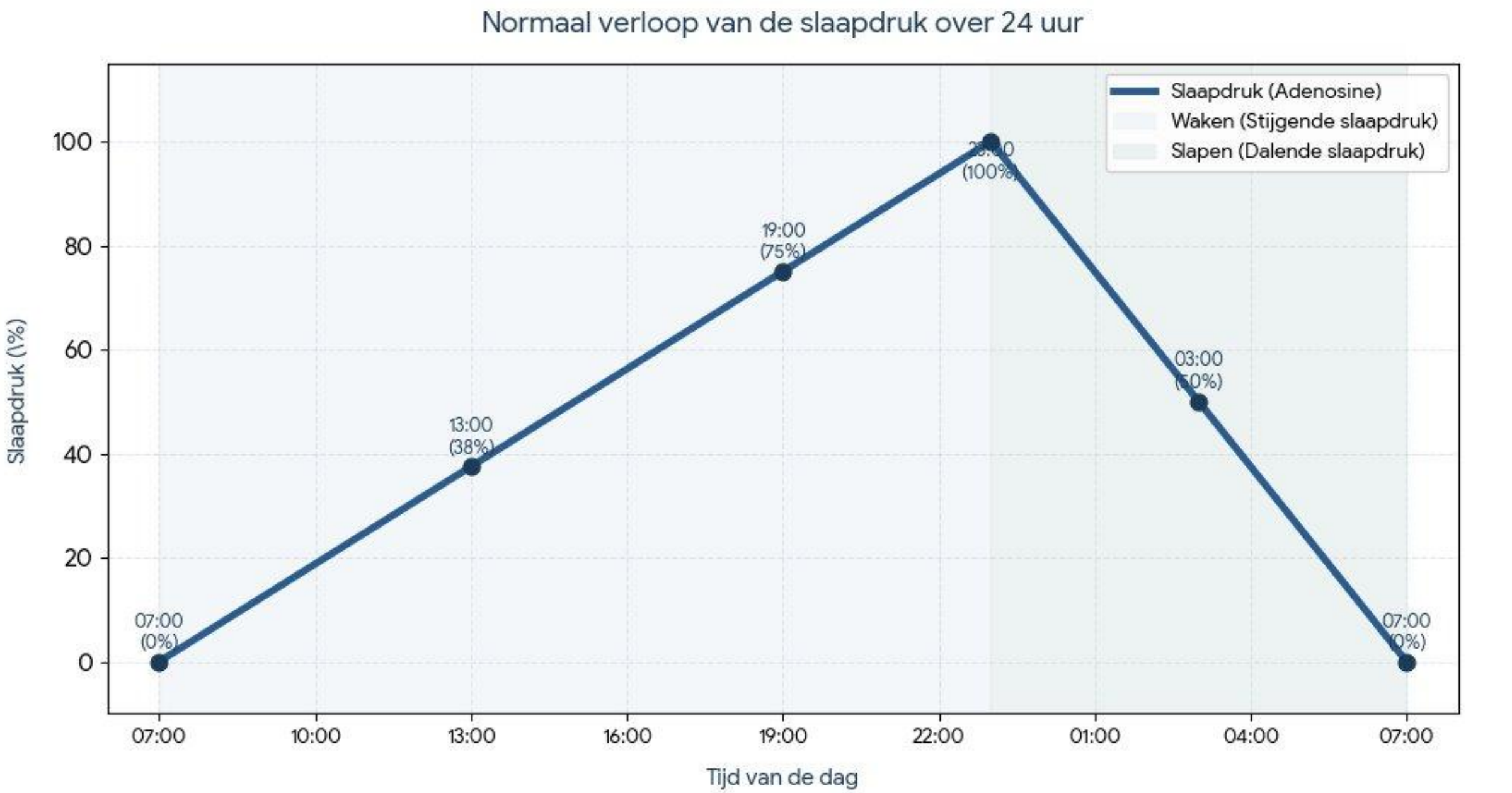
- Schoonmaken van de hersenen
  - Afvalstoffen afvoeren
  - Onthouden van belangrijke dingen
- Verwerken van emoties

SLAAP: WAT IS GOEDE SLAAP

- Slaapdruk
- Slaapfasen

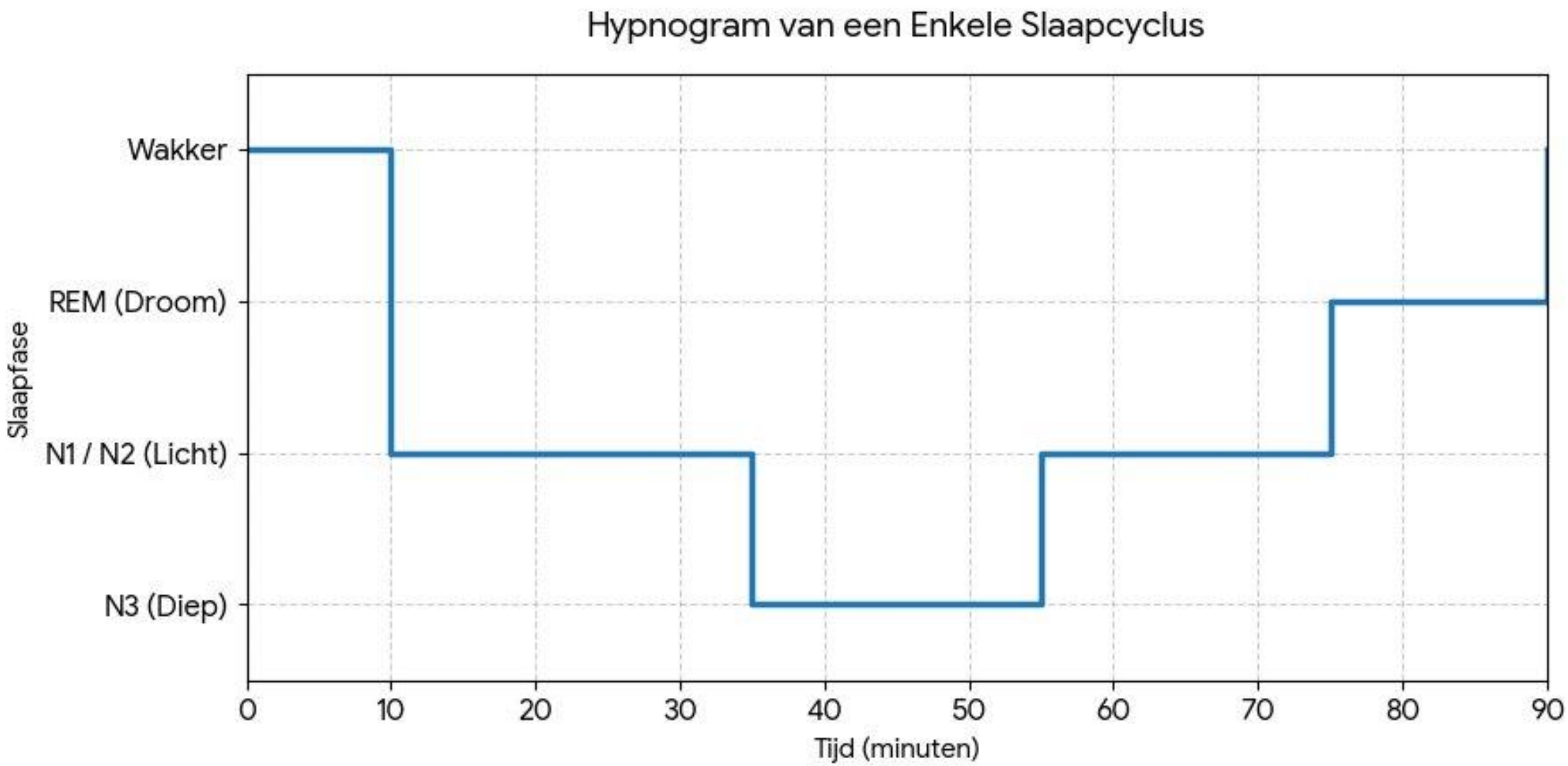
SLAAP: WAT IS GOEDE SLAAP

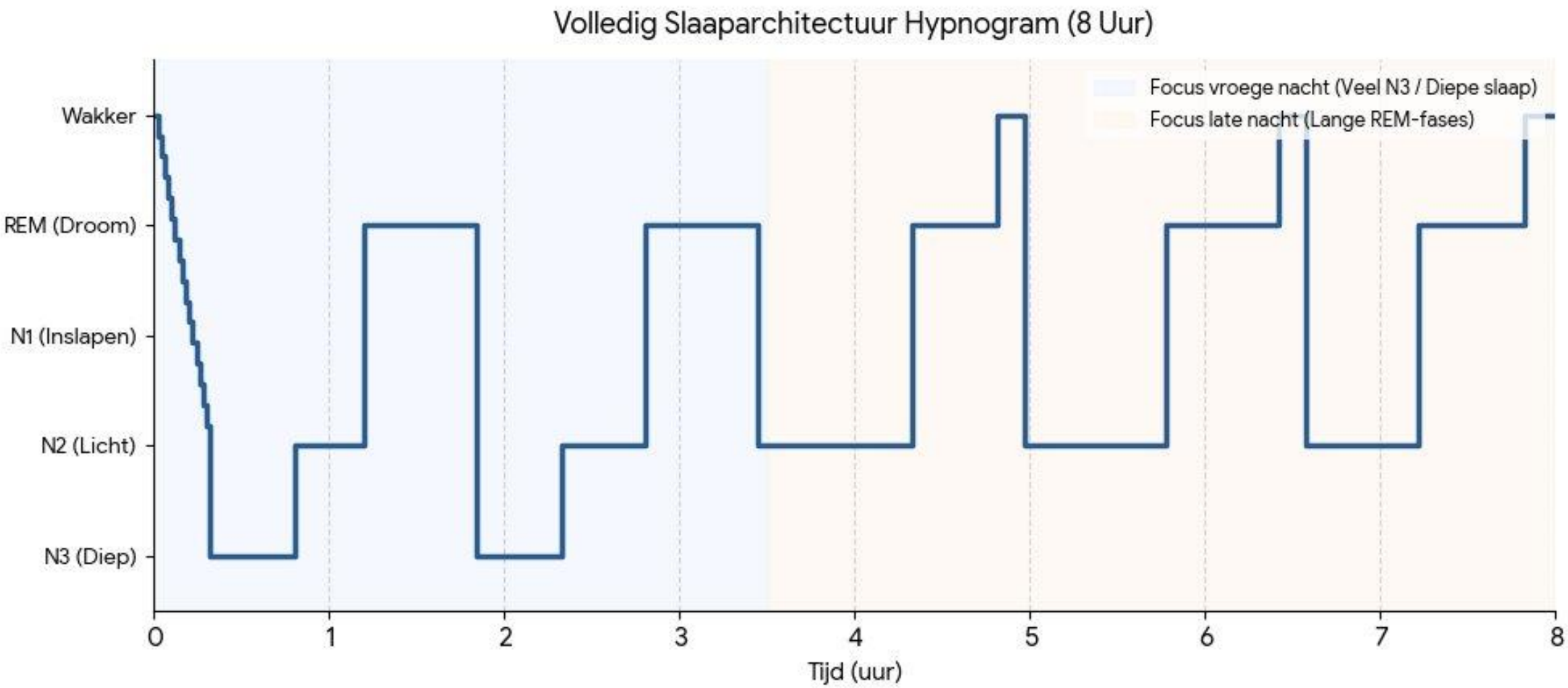
- Slaapdruk
  - Hormonaal proces
  - Adenosine
  - Begint bij opstaan, eindigt bij naar bed gaan
  - Daalt tijdens de diepe slaap

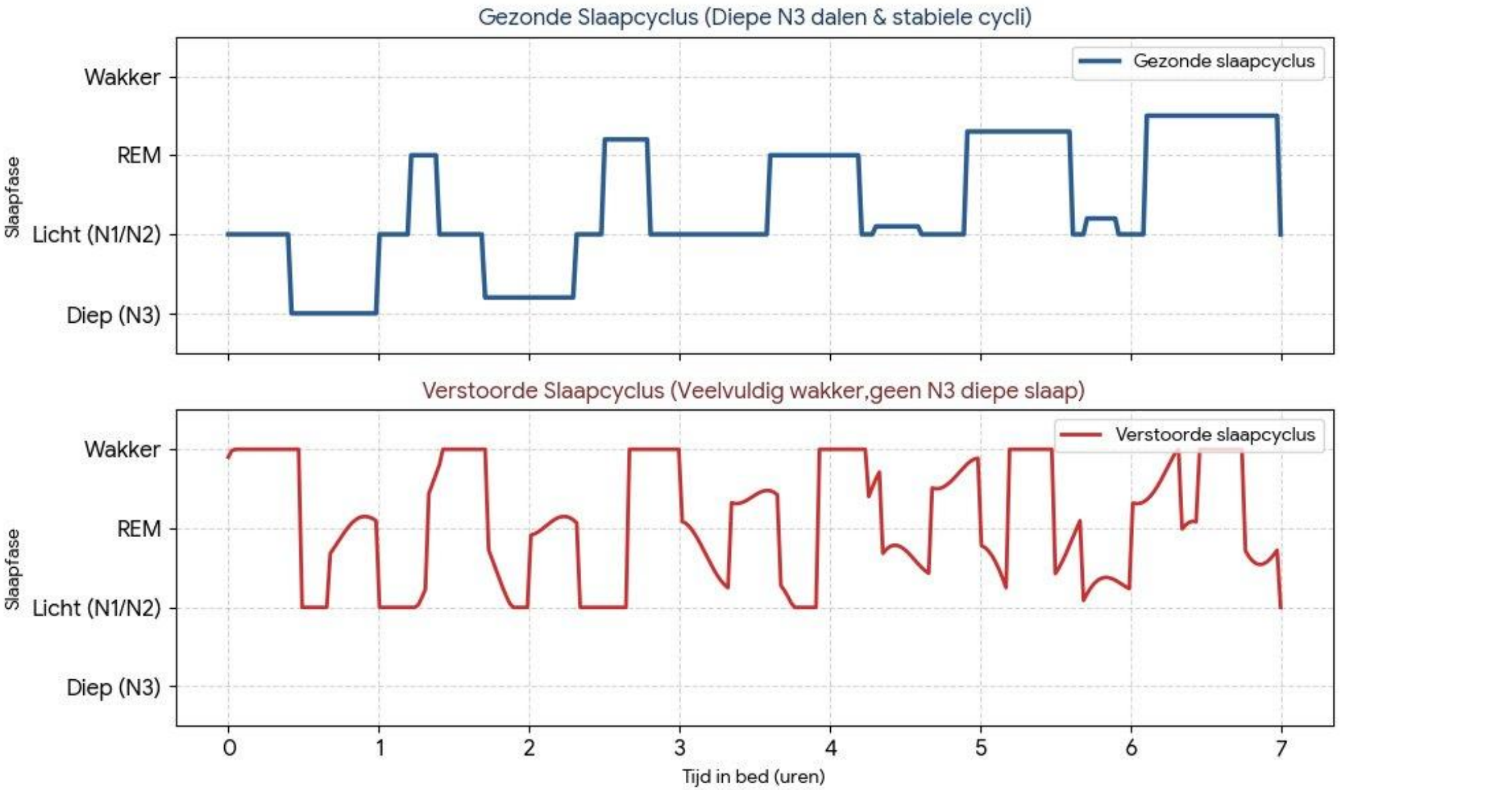

Normaal verloop van de slaapdruk over 24 uur
Slaapdruk (Adenosine)
Waken (Stijgende slaapdruk)
Slapen (Dalende slaapdruk)
Slaapdruk (%)
100
80
60
40
20
0
07:00
(0%)
13:00
(38%)
19:00
(75%)
03:00
07:00
07:00
10:00
13:00
16:00
19:00
22:00
01:00
04:00
07:00
Tijd van de dag

SLAAP: WAT IS GOEDE SLAAP

- Slaapfases (slaapcyclus)
  - Fase 1: Inslapen
  - Fase 2: Lichte slaap
  - Fase 3: Diepe slaap
  - Fase 4: REM slaap/ droomslaap
- Een normale nachtrust bestaat uit 5 slaapcycli
- Een slaapcyclus duurt 90 minuten


Hypnogram van een Enkele Slaapcyclus
Wakker
REM (Droom)
N1 / N2 (Licht)
N3 (Diep)
Slaapfase
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
Tijd (minuten)


Volledig Slaaparchitectuur Hypnogram (8 Uur)
Focus vroege nacht (Veel N3 / Diepe slaap)
Focus late nacht (Lange REM-fases)
Wakker
REM (Droom)
N1 (Inslapen)
N2 (Licht)
N3 (Diep)
0
1
2
3
4
5
6
7
8
Tijd (uur)


Gezonde Slaapcyclus (Diepe N3 dalen & stabiele cycli)
Gezonde slaapcyclus
Wakker
REM
Licht (N1/N2)
Diep (N3)
Slaapfase
Verstoorde Slaapcyclus (Veelvuldig wakker,geen N3 diepe slaap)
Verstoorde slaapcyclus
Wakker
REM
Licht (N1/N2)
Diep (N3)
Slaapfase
0
1
2
3
4
5
6
7
Tijd in bed (uren)

SLAAP ADVIEZEN

- Overdag
  - Houd een vast ritme aan
  - Daglicht
  - Beweeg elke dag
  - Neem voldoende rustmomenten
  - Doe geen dutjes overdag



SLAAP ADVIEZEN

- Avond
  - Maak je klaar om te slapen (90 minuten)
  - Zorg voor minder licht
  - Eet iets kleins bij honger
  - Drinkt niet teveel
  - Vermijd cafeïne en nicotine
  - Mijd alcohol



SLAAP ADVIEZEN

- Nacht
  - Slaap niet meer dan nodig is
  - Sta op dezelfde tijd op
  - Gebruik bed alleen om te slapen
  - Zorg voor een rustige slaapkamer
  - Goede temperatuur
  - Ga uit bed wanneer slapen niet lukt
  - Draai de wekker om



VRAGEN

- Kun je in de werk of studie omgeving aanpassingen vragen?

Op mijn werk/opleiding weet niemand ervan af.
Of
Ik houd mij stil en plof na werk/studie dag thuis uitgeput neer



Ik mag wat later beginnen omdat ik in de ochtend de meeste klachten of toiletbezoeken heb



Mijn bedrijfsarts heeft samen met mij en leidinggevende gekeken naar werktijden die het meest passend zijn



VRAGEN

- Zeg je wel eens sociale afspraken af?

Heel vaak, ik heb er te weinig energie voor



Ik spreek steeds minder af, wil anderen niet steeds teleur stellen



Als ik iets heel graag wil, ga ik dat doen en accepteer ik dat ik de dag daarna op de bank lig



ENERGIEMANAGEMENT

- Balans inspanning – ontspanning
  - Waar krijg je energie van
  - Wat kost energie
  - Hoe ontspan je
  - Weerbaarheid en veerkracht
  - Agenda voering
  - Dagelijkse leven aanpassen
  - Welke hulp

ENERGIEVRETERS



- Anderen pleasen
- Te veel schermtijd/sociale media
- Angst, twijfel, stress
- Overdenken
- Rommel en chaos
- Uitdroging
- Niet genoeg eten
- Ongezond eten
- Te hard werken
- Geen beweging
- Te lang zitten
- In het verleden leven
- Onbewust leven/op de automatische piloot
- Onrealistische doelen stellen

ENERGIEGEVERS



- Zonlicht
- Voedzaam eten
- Beweging
- Water/hydratatie
- Frisse lucht
- Muziek
- Meditatie
- Diep ademhalen
- Liefde en intimiteit
- Waardevolle verbindingen
- Zelfzorg
- Positieve affirmaties
- Voldoende rust/slaap
- Mindfulness
- Kunst/creativiteit
- In het huidige moment leven

mindfulness.nl


Yes
No

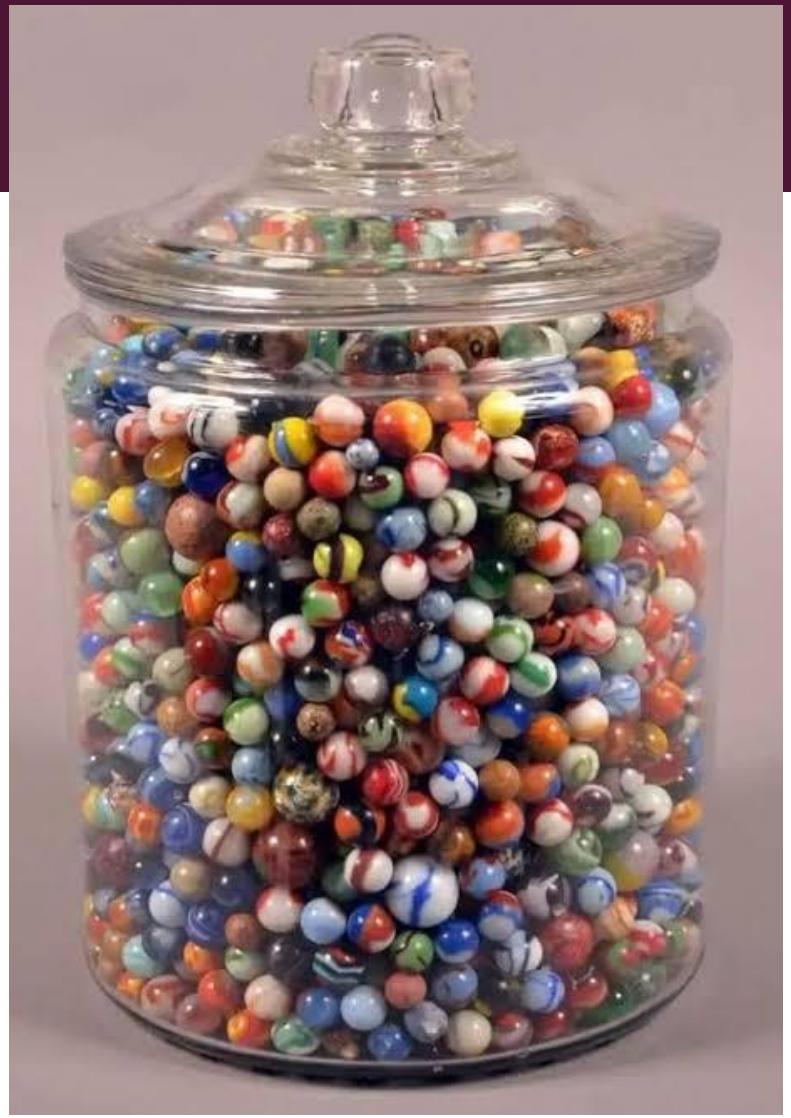


- Wat kan helpend zijn
  - Dagboek bijhouden van activiteiten en rustmomenten
  - Prioriteiten stellen
  - Agenda
  - Hulp vragen huisgenoten/vrienden
  - Anders kijken naar je taken
  - Ergotherapie

- Ergotherapie



KNIKKERPOT



STRESS

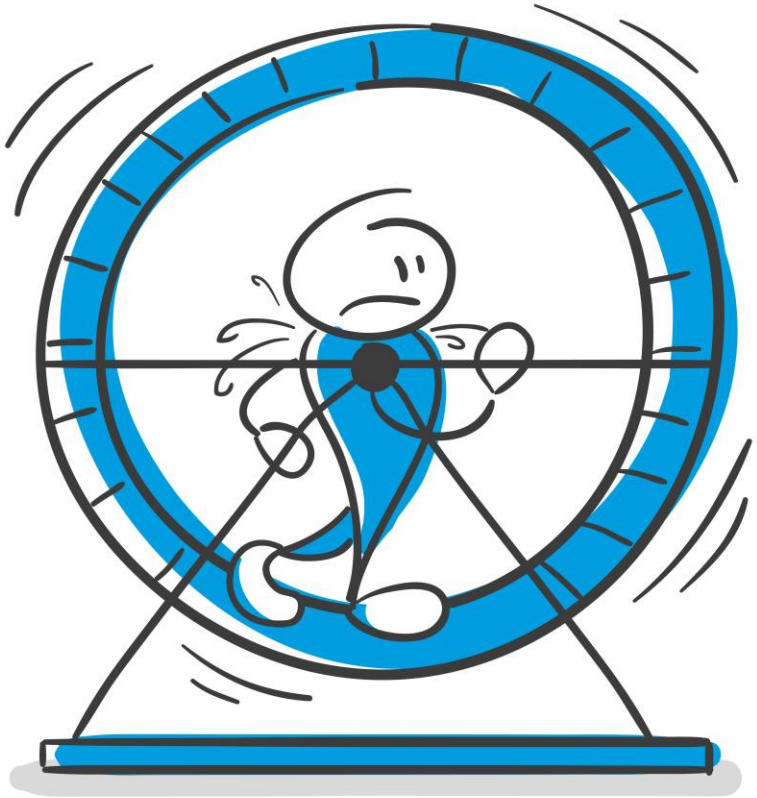
- Stress is een natuurlijke reactie van je lichaam en hoofd op spanning, druk en dreigende situatie

- Alertheid: adrenaline
- Meer energie
- Kort nut / beter presteren



STRESS

- Langdurige stress kan een probleem worden
  - Lichaam kan niet herstellen
  - Lichamelijke klachten
    - Hormonale uitputting, cortisol
    - Slechte slaapkwaliteit
    - Constante spierspanning
  - Mentale klachten



STRESS

- Zorg voor directe ontspanning
  - Gebruik ademhalingsoefeningen
  - Beweeg
  - Natuur



STRESS

- Breng structuur en grenzen aan
  - Stel duidelijke grenzen
  - Plan rustruimte in
  - Beperk je bereikbaarheid



STRESS

- Krijg grip op je gedachten
  - Schrijf van je af
  - Praat erover
  - Accepteer wat je niet kunt controleren



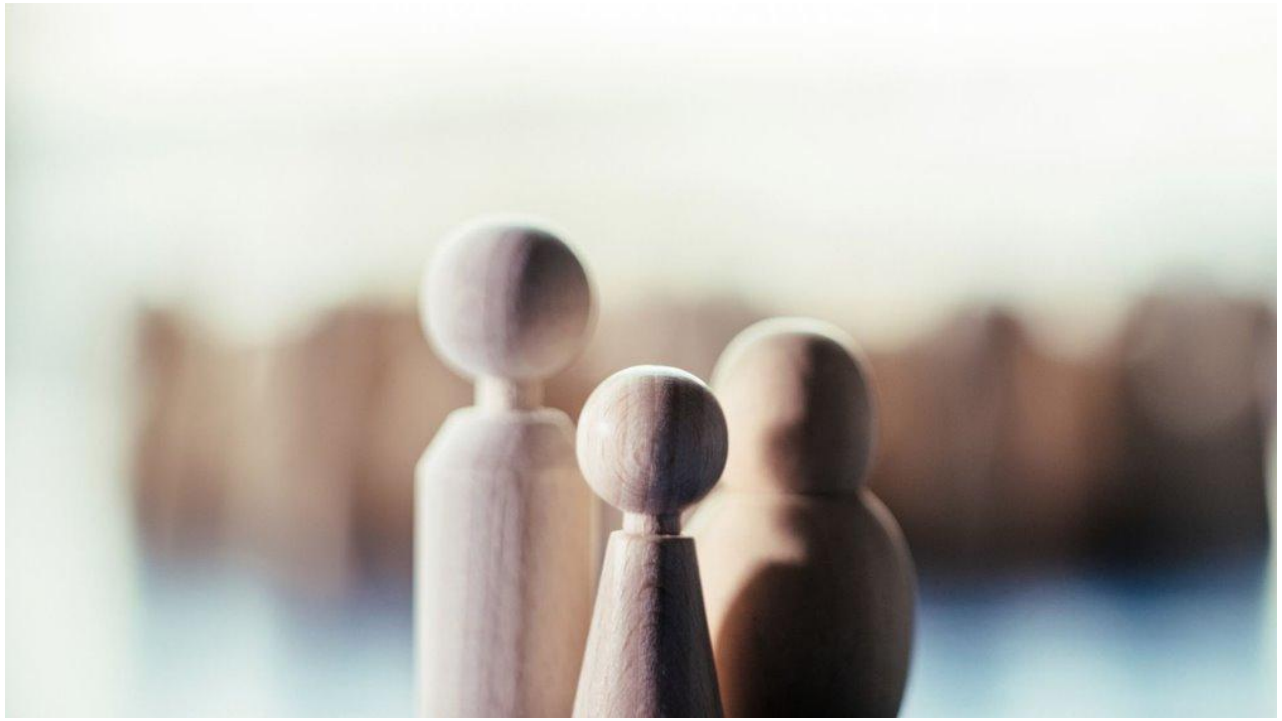
STRESS

- Investeer in je leefstijl
  - Voldoende nachtrust
  - Eet gezond
  - Mijd middelen



MENTALE KLACHTEN

- Somberheid
- Depressie
- Onzekerheid
- Angst
- Verdriet



MENTALE KLACHTEN WAT KUN JE DOEN

- Hulpbronnen
  - Je IBD behandelteam
  - Maatschappelijk werk
  - Psycholoog
  - POH GGZ

MENTALE KLACHTEN WAT KUN JE DOEN

- Maar ook
  - Naasten
  - Patiëntenvereniging/ lotgenoten
  - Zelfhulp-apps: snel-beter-in-je-vel / GRIP / toiletwijzer / mindfulness
  - Keuzehulp online



Het leven is niet altijd een feestje

MENTALE KLACHTEN

- Positieve gezondheid



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

LICHAAMSFUNCTIES
- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen

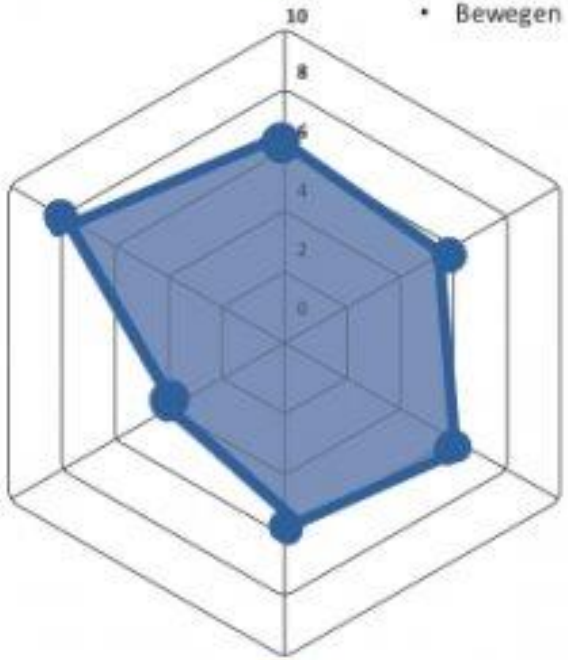
MENTAAL WELBEVINDEN
- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

ZINGEVING
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

KWALITEIT VAN LEVEN
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

MEEDOEN
- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

DAGELIJKS FUNCTIONEREN
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



OVERIGE

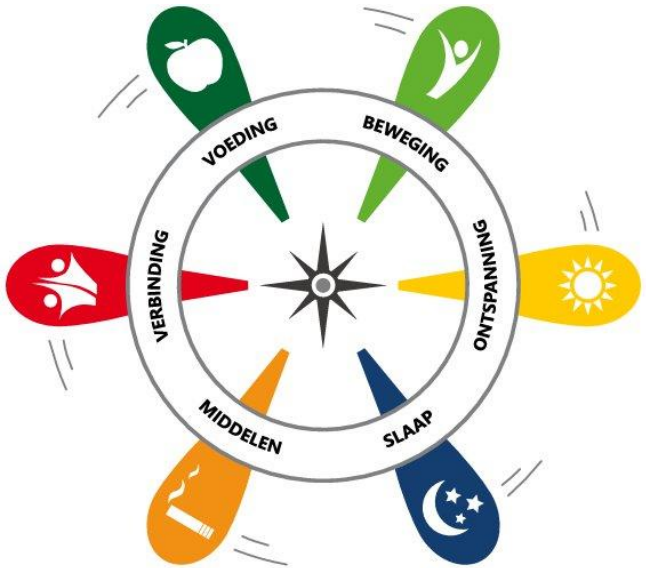
- Leefstijl is het geheel van gewoonten, keuzes, dat van invloed is op de fysieke en mentale gezondheid en welzijn.

- Voeding – beweging – verbinding – ontspanning – middelen – slaap


VOEDING
BEWEGING
ONTSPANNING
SLAAP
MIDDELEN
VERBINDING

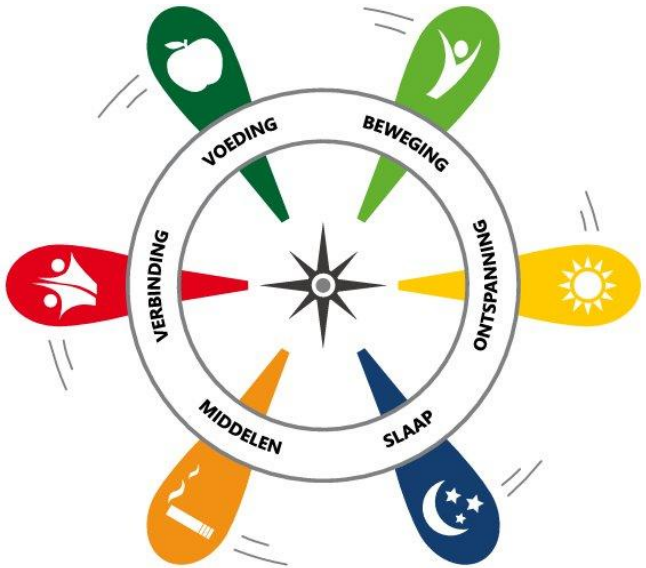
Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden)thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten



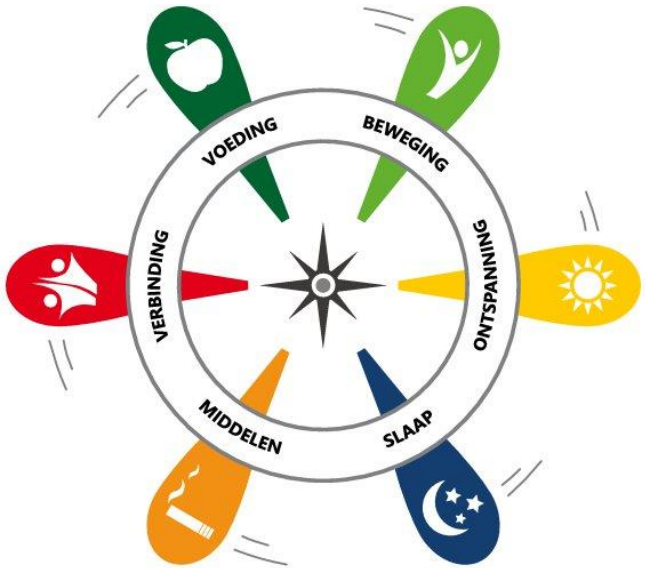
Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten



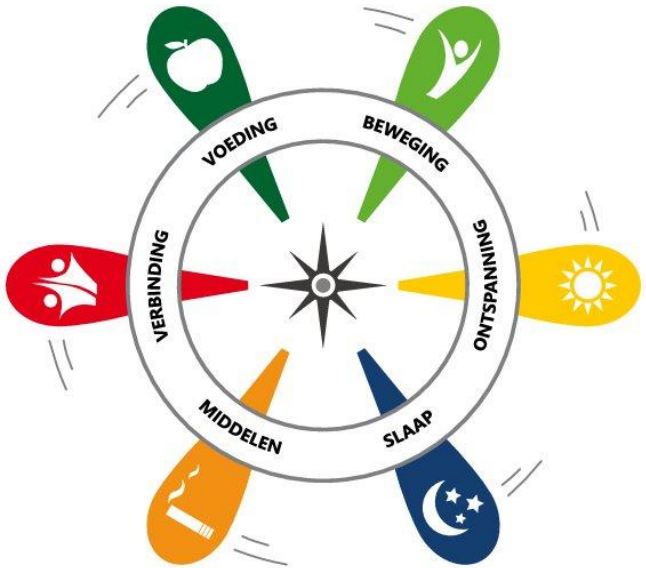
Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten



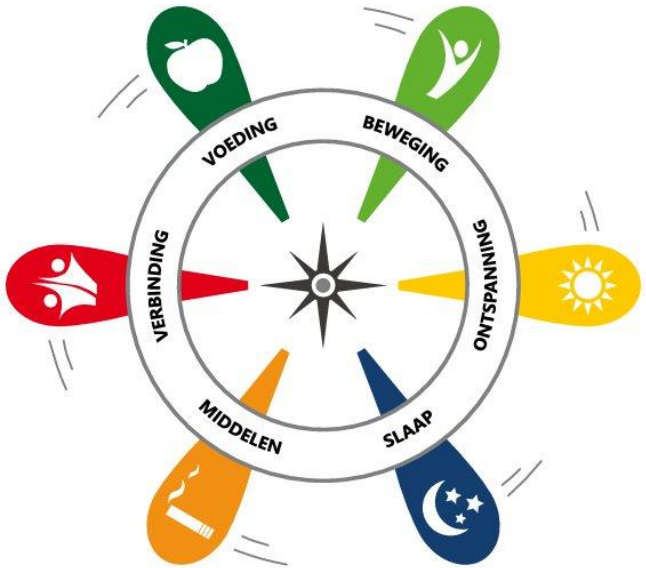
Ontspanning

- ☐ Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- ☐ Kies een hobby, sport of activiteit
- ☐ Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- ☐ Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt



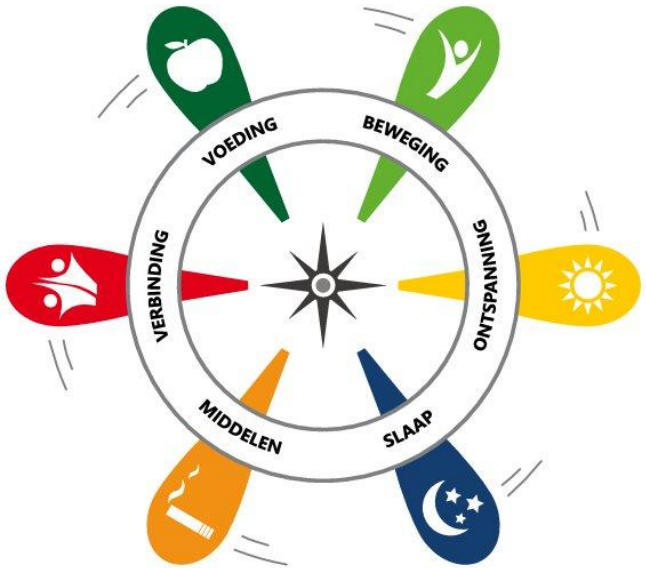
Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift



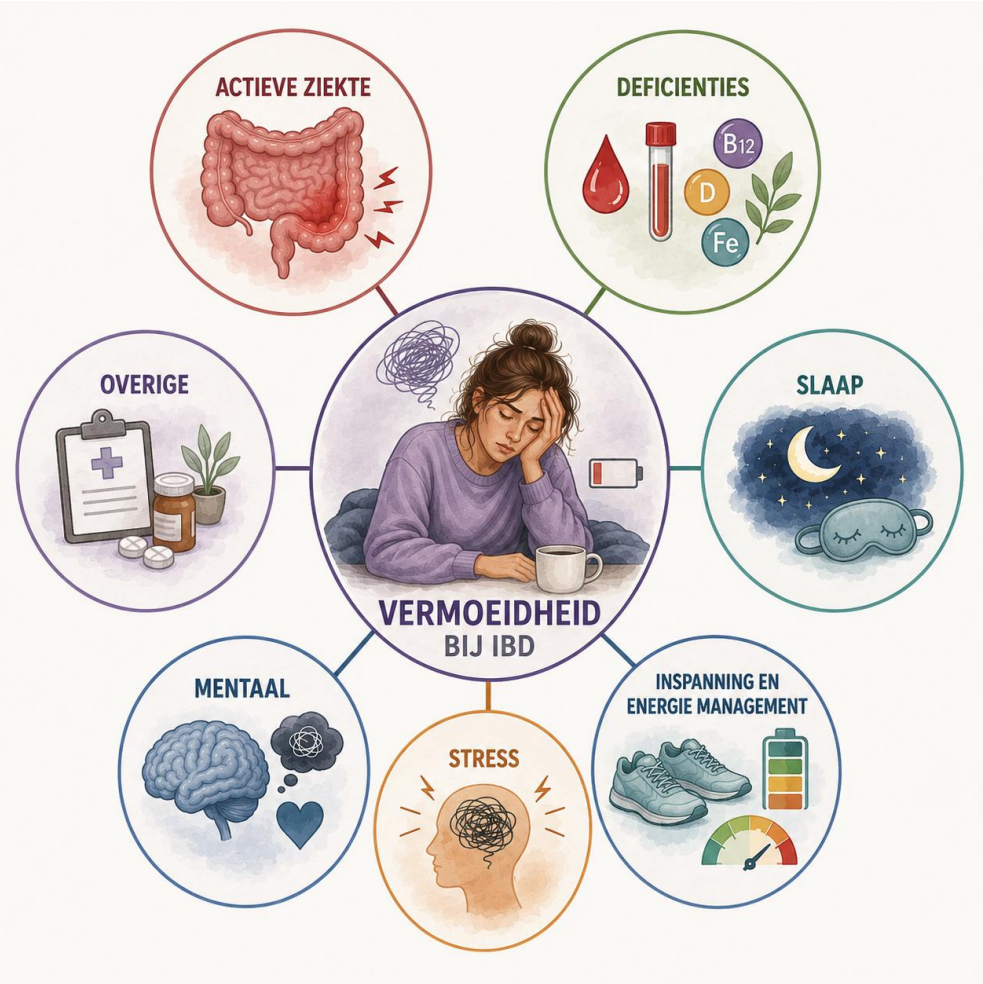
Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt



WAT NEEM JE MEE NAAR HUIS

- Vermoeidheid is complex
- Kent vele oorzaken
- Kijk samen met je behandelaar
- Goede leefstijl draagt bij



VERDERE INFORMATIE

- www.crohn-colitis.nl
- www.grip.health
- www.mijnpositievegezondheid.nl