

Vermoeidheid en IBD

Uw behandelend arts en/of verpleegkundige (specialist) heeft met u gesproken over vermoeidheid bij IBD (Inflammatory Bowel Disease). In deze folder krijgt u informatie hierover. Deze folder is bedoeld om u te helpen met u vermoeidheid om te gaan. U vindt hierin informatie hoe u de vermoeidheid kunt meten, begrijpen en aanpakken. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u daarmee bij uw behandelend arts of verpleegkundige terecht.

Wat is vermoeidheid

Chronisch vermoeidheid is een langdurig, overmatig gevoel van vermoeidheid, zwakte of uitputting, leidend tot afname van lichamelijke en geestelijke bezigheden. Algemeen zijn er twee grote varianten in vermoeidheid: Fysieke vermoeidheid en mentale vermoeidheid

Heeft u veel pijn of een ontsteking dan kunt u dit lichamenlijk voelen, daardoor wordt u beperkt in u mogelijkheden. Wat begint met fysieke vermoeidheid, kan ook maken dat u mentaal vermoeid raakt of een gestoord lichaamsbeeld krijgt.

Andersom werkt het ook zo: mentale klachten als angst en depressieve gevoelens kunnen naast geestelijke ook lichamenlijke vermoeidheid veroorzaken.

Beide vormen kunnen normaal of langdurig zijn. Bij normale vermoeidheid is een korte rustpauze genoeg, om u weer goed te voelen. Bij langdurige ziekte of bepaalde behandelingen is een rustpauze alleen niet meer voldoende. De vermoeidheid is intenser en van langdurige aard. Dit vraagt om een aanpassing van uw dagelijkse activiteiten.

Wat is de oorzaak van vermoeidheid bij IBD

Vermoeidheid bij IBD kan medisch verklaard worden door:

- Een actieve ontsteking waardoor het lichaam minder voedingsstoffen opneemt
- Bloedverlies met ijzertekort tot gevolg
- 's Nachts vaak naar het toilet moeten

- Gewrichtsklachten
- Bepaalde medicatie
- Een andere ziekte
- Een virusontsteking
- Slechte voeding
- Gewichtsverlies
- Slechte nachtrust
- Emotioneel
- Pijn
- Bijwerking van de medicatie

Een behandeling van deze oorzaken zal de vermoeidheid doen verminderen. Er is echter ook een grote groep mensen die last van vermoeidheid blijft houden, ook als lichamenlijke oorzaken uitgesloten zijn. Deze vermoeidheid kan deels te maken hebben met psychosociale factoren., zoals acceptatie van het feit dat u een chronische ziekte heeft en uw leven moet aanpassen, sociale factoren, pijn en emoties.

Ziek zijn vraagt om aanpassingen en die zijn niet altijd eenvouding. Vaak gaan mensen vanuit hun ziekte nog voluit door en dat gaat niet altijd goed.

Daarnaast zijn er meer factoren die vermoeidheid in het algemeen kunnen beïnvloeden, zoals werkomstandigheden, stress, bepaalde medicatie of een opvlamming van IBD. Opvallend is dat niet alle vermoeide IBD-patiënten hun vermoeidheid ook als problematisch ervaren. Het is mogelijk dat de specialist of de verpleegkundige een vermoeidheidsscore bij u afneemt. De SIBDQ score.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Ondersteuning bij vermoeidheid

Als er een duidelijke oorzaak voor vermoeidheid is, zoals een ontsteking, een ijzer- of vitaminedekort, dan kan uw arts u hiervoor behandelen.

Geestelijke vermoeidheid kan een arts echter vaak niet oplossen. Wel is het belangrijk dat een arts erkenning geeft, empathie toont, handvatten biedt, helpt bij de acceptatie, meekijkt naar de levensstijl en eventueel ook doorverwijst.

De focus ligt dan voornamelijk op het stellen van nieuwe doelen, lotgenotenervaringen delen, kijken wat iemand wel kan met een combinatie van gedrags- en groepstherapie en op het leren accepteren van wat lukt en wat niet lukt.

Gevolgen

Vermoeidheid maakt u psychisch kwetsbaarder en lichamelijk vatbaarder. De volgende symptomen kunnen de gevolgen van vermoeidheid zijn:

- Concentratieproblemen
- Hoofdpijn
- Brandende ogen
- geheugenverlies
- Irritatie
- Stemningsstoornissen
- Ernstige psychische klachten
- Verstoord slaappatroon
- Misselijkheid
- Duizeligheid
- Verminderde werking van het immuunsysteem

Deze symptomen hebben vaak een grote invloed, zowel privé als maatschappelijk: u kunt niet meer meedraaien op de manier die van u wordt verwacht of die u zelf voor ogen heeft.

Tips en adviezen om vermoeidheid aan te pakken

- *Energielogboek*
Een energielogboek kan u meer inzicht geven. Hierin geeft u dagelijks aan welke

activiteiten u onderneemt en hoeveel energie u heeft op een schaal van 1 op 10. Dit stukje bewustwording maakt duidelijk of u fysiek of mentaal vermoeid bent. Tevens laat het zien hoe u omgaat met stressvolle situatie en of u bijvoorbeeld een verstoord slaapritme heeft. Deze vindt u achterin de folder

- *Opladers*
Verder is het heel belangrijk om leuke dingen te doen. "Energie-opladers" zijn leuke activiteiten waar u geen stress van krijgt en waar geen prestatie aan verbonden is. Deze activiteiten kosten u geen energie, maar leveren juist energie op. Maak een lijstje met activiteiten die u een oppepper geven.
- *Behandel mogelijkheden*
Er zijn verschillende behandel mogelijkheden die kunnen helpen bij het omgaan met vermoeidheid.
 - Groepstherapie
 - Cognitieve gedragstherapie
 - Verschillende programma's rondom fysieke belastbaarheid
 Deze behandelingen focussen op verwachtingen en acceptatie, helpende en storende factoren, delen van ervaringen en een balans vinden tussen activiteit en rust.
- *Aangepaste voeding*
Voeding is een belangrijkste bron van energie. Als u ziek bent verbruikt u meer energie dan wanneer u gezond bent. Aan de hand van u dagelijkse activiteiten kan er berekend worden hoeveel energie u nodig heeft. Gezond en goed eten is dus belangrijk, maar niet altijd even eenvoudig bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Sla u ontbijt zeker niet over, eet op gezette tijden en beperk cafeïne- en alcohol gebruik.
- *Stoppen met roken*
Roken maakt dat het verloop van de ziekte van Crohn ernstiger is, en verhoogt daarmee de kans op meer operaties of andere problemen. Ook is de

kans groter dat de ziekte weer opvlamt na een operatie. En waarschijnlijk heeft u meer medicatie nodig om de ziekte onder controle te houden. In vergelijking met niet-rokers een hogere kans (tot 50%) op nieuwe opvlamming van de ziekte, ook als ze behandeld worden met immuunonderdrukkende medicijnen.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

De 10 tips

1. Neem de tijd voor uzelf en uw eigen behoeften.
2. Eet gezond en drink veel water.
3. Wees lichamelijk actief, een fysiotherapeut kan u daarbij eventueel helpen.
4. Leer hoe u stress kunt beheersen, Denk bv aan ontspanningstechnieken, yoga, mindfulness, mediteren, massage.
5. Neem op tijd rust, plan korte pauzes in als u actief bent.
6. Overlaad uw dag niet. Maak een dagindeling. Bent u in loondienst? Praat dan met uw werkgever over aanpassing van verantwoordelijkheden of werkuren.
7. Leer zowel thuis als op het werkt om taken 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 geestelijk minder belastend zijn.
9. Zoek afleiding in muziek, kunst hobby's, sociale contacten met vrienden en familie.
10. Deel uw gevoelens met familieleden, partner, vrienden, of zorgverleners. Wordt lid van een lotgenotengroep of ga naar activiteiten van de patiëntenvereniging.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neem dan contact op met uw verpleegkundige. U kunt bellen naar het MDL-centrum, telefoonnummer 088 708 70 70.

Energieboek

Week....	Ma.	Di.	Wo.	Do.	Vrij.	Za.	Zo.
Dagscore Hoeveel energie heeft u vandaag? Geef een score van 1-10							
Activiteiten Kon u meedoen aan de geplande activiteiten zoals werken, wandelen, oppassen ,uit eten, sporten? (ja/nee) Zo nee, wat kon u niet?							
Hoe was de balans rust en activiteit? += goed - = teveel activiteit							
Hoe verliep het slapen afgelopen nacht? Hoeveel uren? Hoe vaak werd u wakker?							
Hoe voelt u zich mentaal? += goed - = in meer of mindere mate depressief							

Bron; CCUVN Vermoeidheid bij inflammatoire darmziekten (IBD), editie 2019