



Algemeen

Vermoeidheid

Uitleg en advies



Algemeen

De meeste mensen voelen zich moe na een dag hard werken of intensief sporten. De reden van deze vermoeidheid is dan duidelijk en soms zelfs prettig. Na een nacht goed slapen of het even rustiger aan doen, is de vermoeidheid vaak weer verdwenen. Soms ervaren mensen vermoeidheid zonder dat ze hard gewerkt of gesport hebben. Deze vermoeidheid geeft vaak langdurige klachten die wisselen in ernst. Aanvallen van vermoeidheid kunnen op elk moment van de dag optreden. Soms voelen mensen zich bij het opstaan al niet uitgerust, maar het kan ook optreden tijdens een bezigheid. In deze folder leest u wat vermoeidheid is en hoe u hier mee kunt omgaan.

Lichamelijke en mentale vermoeidheid

We onderscheiden twee verschillende soorten vermoeidheid:

- *Lichamelijke vermoeidheid*
Bij lichamelijke vermoeidheid voelen mensen zich vaak lichamenlijk uitgeput.
- *Mentale (geestelijke) vermoeidheid*
Mentale vermoeidheid geeft vaak problemen met concentreren, het geheugen en de motivatie om dingen te doen. Ook kan het stemmingstoornissen geven, zoals angst, somberheid en irritatie.

Vermoeidheid kan veel impact hebben op het dagelijks leven en op hoe u uw leven wil leiden. Het kan ervoor zorgen dat u nergens meer puf voor heeft. Zelfs de kleinste taak uitvoeren kan dan al lastig zijn.

Oorzaken vermoeidheid

Hieronder staan verschillende oorzaken die (samen) voor vermoeidheid kunnen zorgen:

- Pijn. Vooral wanneer deze langdurig is.
- Verminderde spierconditie. Bijvoorbeeld door inactiviteit, ouderdom of een ontsteking.
- Verminderde hart-longconditie. Hierdoor is er sneller ademtekort en krijgen de spieren niet genoeg zuurstof.
- Overmatige inspanning. Bijvoorbeeld te lange en/of te zware inspanning.
- Verstoord slaappatroon. Bijvoorbeeld door pijn, te laat naar bed of dutjes overdag.

- Stress en angst.
- Somberheid, depressie of burn-out.
- Eetgewoontes. Bijvoorbeeld door ongezonde voeding of door te weinig voeding.
- Overgewicht.
- Medicatie. Sommige medicijnen kunnen voor duifheid of concentratieverlies zorgen.
- Actieve ontsteking. Ontstekingsstofjes kunnen voor vermoeidheid en een griepgevoel zorgen.
- Bloedarmoede.
- Ziektes die de stofwisseling verstoren, zoals suikerziekte en aandoeningen aan de schildklier.

Adviezen

U kunt zelf veel doen om vermoeidheid te verminderen. Afhankelijk van de oorzaak van de vermoeidheid kunnen de volgende adviezen helpen om de dagelijkse impact van vermoeidheid te verminderen:

Praat over vermoeidheid met familie, vrienden en collega's

Vermoeidheid kan door de beperkingen die het geeft veel frustratie en boosheid geven. Veel mensen praten daar niet over omdat ze denken dat anderen het toch niet begrijpen. Door te praten over vermoeidheid met mensen in uw omgeving, begrijpen zij beter wat u voelt. Ze snappen beter waarom u iets soms niet kunt doen of waarom taken langer duren.

Energieverdeling

Vaak besteden vermoeide mensen hun energie aan werk en verplichtingen en laten ze leuke dingen vallen. Gebruik de 4 P's om uw energie te bewaren en om uit te vinden wat u belangrijk vindt om te doen.

- **Probleem oplossen**

De oorzaak is vaak niet wát u doet, maar hoe u het doet. Kijk naar uw dagelijkse routine. Maakt u de hele tijd dezelfde herhalende bewegingen die klachten geven? Zit u in een oncomfortabele lichaamshouding? Zijn er bepaalde taken die altijd klachten geven? Of komt vermoeidheid juist in de middag? Als een taak problemen geeft, vraag uzelf dan af hoe u het anders kunt doen.

- **Planning**

Bedenk welke dingen u wanneer wilt bereiken. Plan hoe en wanneer u bepaalde activiteiten gaat doen en verdeel deze over de dag en over de week. Weeg daarbij af hoe inspannend ze zijn. Belast het veel uw armen of juist uw benen? Heeft u er veel concentratie voor nodig? Spreid de intensieve taken over de week.

- **Prioriteiten stellen**

Als u een lijst van activiteiten maakt, plaats ze dan in volgorde van belangrijkheid. Bepaal welke activiteiten u kunt verwijderen, uitstellen of aan iemand anders kunt overdragen.

Vraag uzelf daarbij het volgende af:

- Moet dit vandaag gebeuren?
- Moet dit überhaupt gebeuren of is het overbodig?
- Moet ik het doen of kan iemand anders het doen?
- Kan ik iemand vragen om me te helpen met de taak?

- **Tempo**

Verdeel de activiteiten in kleine stukjes en spreid deze over de dag of week. Neem geregeld korte pauzes tijdens en tussen activiteiten. Verander uw houding en activiteit regelmatig.

Verander uw taak of neem rust voordat u moe wordt. Als u zich uitgeput voelt en dan pas stopt, stopt u te laat.

Vraag advies over medicatie

Bij pijn kunt u pijnstillers gebruiken. Bij actieve reumatische ontsteking is aanpassing van de behandeling vaak nodig. Vraag uw behandelend arts om advies.

Leer 'nee' zeggen

Het kan moeilijk zijn om 'nee' te zeggen tegen een verzoek. Zelfs als u weet dat het u uitput. Vaak zeggen mensen ja omdat ze zich daartoe verplicht voelen. Vertel over uw vermoeidheid en wat het zou kosten als u zou toezeggen. Nee zeggen hoeft niet te betekenen dat u niets doet. Misschien kunt u het tempo aanpassen of een deel van het verzoek doen (bijvoorbeeld wel gaan winkelen, maar niet de hele dag).

Probeer meer te bewegen

Hierdoor worden uw spieren sterker, krijgt u meer energie en voelt u zich fitter. Beweeg liever regelmatig kort i.p.v. een enkele keer lang. Een fysiotherapeut kan u helpen om een fitnessprogramma samen te stellen of om adviezen te geven over oefeningen. Een ergotherapeut kan helpen met dagschema's. U kunt voorafgaand aan de inspanning (en/of erna) eventueel pijnstillers nemen.

Probeer stress en angst te verminderen

Iedereen komt wel eens stressvolle situaties tegen in zijn leven. U kunt stress verminderen door het volgende:

- *Praktische dingen doen om stress te verminderen*

Bijvoorbeeld door een grote stressvolle taak in kleine stukjes op te delen en elke dag een beetje te doen. Of door een diepe zucht te nemen en de taak niet langer uit te stellen, maar te doen. Vaak maakt angst de dingen groter dan ze daadwerkelijk zijn.

- *Uw lichamelijke stressreactie verminderen door ontspanning te zoeken*

Neem de tijd voor uzelf. Bijvoorbeeld door te wandelen, een bad te nemen of een boek te lezen.

- *Ontspanningstechnieken toepassen*

Bijvoorbeeld yoga, meditatie of mindfulness oefeningen.

Zoek hulp bij somberheid of depressie

Vermoeidheid en somberheid gaan vaak samen. Het helpt om over negatieve gevoelens en gedachten te praten met bijvoorbeeld familie, vrienden of hulpverleners. Er zijn verschillende soorten hulp voor somberheid, zoals gesprekstherapie en antidepressieve medicatie. Overleg met de huisarts welke vorm van hulp het beste bij u past.

Deel je ervaringen met lotgenoten en leer van hun ervaringen

Word bijvoorbeeld lid van een patiëntenvereniging, een zelfhulpgroep of volg online forums.

Zorg voor goede nachtrust door je slaapgewoontes te verbeteren

De hoeveelheid benodigde slaap verschilt per persoon, maar ligt tussen de vijf en negen uur per nacht. Als u laat naar bed gaat en uitslaapt of een dutje overdag doet, kan het hormonale dag-nachtritme verstoord raken. Probeer een regelmatig slaappatroon te creëren door iedere dag op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan.

Probeer de volgende tips om uw nachtrust te verbeteren:

- Zet alle beeldschermen een uur voordat u naar bed gaat uit en span u niet meer in. Een warm bad kan helpen de spieren te ontspannen en minder last te hebben van spierstijfheid.
- Beperk de hoeveelheid cafeïne (koffie, thee, cola) die u drinkt en vermijd alcohol in de avond.
- Zorg voor goede pijnstilling voor het slapen gaan als u pijn heeft. Leg extra pijnstillers klaar op uw nachtkastje. Een brace kan helpen voor een pijnlijk gewricht. Als een ontstoken gewricht u wakker houdt, dan kan een ontstekingsremmende injectie soms helpen.
- Kijk naar uw slaapomgeving. Is de kamer te warm, licht, lawaaierig? Zijn uw matras, dekbed en hoeslaken comfortabel?
- Verwijder zoveel mogelijk stoorzenders om rustig te kunnen slapen. Zoals een tikkende wekker en mobiele telefoon.
- Bedenk in het begin van de avond wat u de volgende dag wilt doen, zodat u dat niet 's nachts gaat bedenken. Het kan ook handig zijn om een kladblok en pen naast uw bed te leggen voor opkomende gedachten. Zo kunnen de hersenen in 'ruststand' blijven.

Eet gezonde voeding en drink voldoende water

Als u eet volgens de 'Schijf van vijf' geeft u uw lichaam de juiste stoffen om te verbranden en voelt u zich fit en gezond (zie www.voedingscentrum.nl). Zo voorkomt u vermoeidheid die veroorzaakt wordt door hoge of juist lage bloedsuikerspiegels of door uitdroging.

Stel haalbare doelen

Het kan zijn dat u door vermoeidheid gestopt bent met bepaalde activiteiten die u graag doet. Bedenk welke bezigheden u blij maken, bijvoorbeeld met vrienden afspreken of een hobby weer oppakken. Door kleine wekelijkse doelen te stellen, bouwt u op naar een groter eind-

doel. Kleine, specifieke doelen zijn makkelijker te bereiken dan vage of te hoge doelen. De reumaverpleegkundige of ergotherapeut kan u helpen om haalbare doelen te stellen.

Houd uw energieverbruik en vermoeidheid bij

Het kan lastig zijn om inzicht te hebben in hoeveel energie u verbruikt. Het kan helpen om het in beeld te brengen in een activiteitschema (zie volgende bladzijde). Zo kunt u het verband zien tussen de activiteiten en de vermoeidheid. Geef aan welke activiteiten u uitvoert, hoe lang ze duren en hoeveel energie ze kosten.

- Kleur de activiteit rood als deze veel energie kost. U bepaalt zelf wat u veel vindt. Dat kan fysiek (zoals afwassen of tuinieren), mentaal (zoals administratie) of emotioneel (zoals familiebijeenkomsten) zijn.
- Gebruik de groene kleur voor rustige momenten, bijvoorbeeld als u leest of tv kijkt.
- Kleur het schema blauw op de momenten dat u slaapt.
- Zet een kruis wanneer u veel last krijgt van vermoeidheid, bijvoorbeeld wanneer u moet stoppen met een activiteit of moet rusten.

Kijk aan het einde van de week terug naar uw schema:

- Waren er periodes van uitputting?
- Komt dat door activiteiten die veel energie kosten?
- Neemt u te weinig pauzes in de periodes met activiteiten die veel energie kosten?
- Slaapt u slecht?
- Slaapt u overdag?
- Is er genoeg tijd voor leuke dingen en herstel?

Op de volgende bladzijde vindt u een voorbeeld van een leeg activiteitschema.

© Arthritis Research UK 2011, gepubliceerd op januari 2014. <https://www.arthritisresearchuk.org/>

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl