

Vermoeidheid (bij reuma)

Volgens het woordenboek betekent moe zijn: slap door uitputting. Moeheid is een gevoel en een gevoel is moeilijk te zien. Het is goed dat we elkaar gewoon kunnen vertellen dat we moe zijn.

Vermoeidheid hoeft lang niet altijd problematisch te zijn. Vermoeidheid kan zelfs plezierig zijn. Bij gezonde mensen kunnen vermoeidheidsklachten ontstaan door te veel en te hard werken en te veel lichamelijke inspanning bij sport. Zij kunnen bekaaf zijn na een uurtje stevig fitnessen of een flink eind joggen. Dat is gezond en die vorm van vermoeidheid verdwijnt normaal gesproken na een rustpauze.

Minstens zo beperkend als pijn

Anders wordt het wanneer vermoeidheidsklachten samengaan met ziekten en aandoeningen, zoals bij reuma. In deze situaties is de vermoeidheid niet tijdelijk van aard. Rust nemen of slapen helpt dan niet of onvoldoende.

Bij chronische aandoeningen en wanneer de ziekte actief is, is de pijn vaak zeer sterk aanwezig. Wie veel pijn heeft, zal zich sneller uitgeput voelen dan wie geen pijn heeft.

Pijn is vermoeiend

Hoeveel u ook rust of slaapt, de vermoeidheid zal er meestal niet door verdwijnen. Vermoeidheid is voor velen minstens zo beperkend als de pijn. Vaak leidt het tot minder activiteit en minder sociale contacten. Werk dat u vroeger prima aankon, neemt nu al uw energie. Wat vroeger leuk was, is nu een (te) grote belasting.

Psychologische factoren zijn ook belangrijk. De manier waarop iemand omgaat met de ziekte en sociale factoren (zoals steun of juist onbegrip uit de omgeving) kan invloed hebben op de symptomen, hoe iemand zich voelt en hoe iemand functioneert. Depressie kan er bijvoorbeeld toe leiden dat men minder goed voor zichzelf zorgt of minder snel naar een arts gaat bij toename van de symptomen.

Afleiding

Ontspannende activiteiten zoals praten met vrienden, wandelen of een autorit maken helpen veel chronisch zieken door de periode van vermoeidheid heen. Afleiding kunt u ook vinden in activiteiten die geen beweging vergen. Bijvoorbeeld lezen, naar muziek luisteren, aan prettige dingen denken of zingen.

Chronisch zieken gaan hun vermoeidheid eerder te lijf met rust dan met activiteiten. Activiteiten lijken echter effectiever te zijn in het bestrijden van vermoeidheid.

Eigenlijk zeggen we dat mensen die chronisch moe zijn met de vermoeidheid moeten leren omgaan. Er bestaan immers geen medicijnen tegen moeheid.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Tips van ervaringsdeskundigen tegen vermoeidheid

- Ontwikkel goede slaapgewoontes.
- Gezonde voeding (denk aan de Schijf van Vijf).
- Er zijn zware taken die veel energie kosten. Vraag een ander deze te doen.
- Accepteer uw vermoeidheid.
- Sta positief in het leven en maak keuzes.
- Draaf niet door, maar ga ook eens zitten, liggen of muziek luisteren, een boek lezen of gewoon niets doen.
- Bespreek uw vermoeidheid vooral met uw partner en/of kinderen.
- Ga je niet steeds verdedigen: moe is moe.
- Zorg dat u iedere dag in de buitenlucht komt.
- Ga elke dag halverwege de dag een half uurtje tot een uur naar bed of op de bank om een dutje te doen. Daarna kunt u er weer helemaal tegen! Doe dit ook op uw werk. Probeer een plek te creëren waar u zich terug kunt trekken en kunt opladen. Dit kan bijvoorbeeld ook zittend op een stoel (ogen dicht en ontspannen).
- Luister naar de signalen van je lichaam. Stop op tijd en bewaak goed je eigen grenzen. Plan je activiteiten zoveel mogelijk. Belangrijke richtlijnen:
 - o Maak uw planning zo, dat er ruimte is om te herstellen na activiteiten die veel energie vragen, ook leuke activiteiten vallen hieronder.
 - o Maak ruimte om slechte dagen op te kunnen vangen.
 - o Als er vaak onverwachte afspraken zijn, ook hier ruimte voor inplannen.
 - o Zelfoverschatting bij goede dagen is een valkuil. Dit moet u later vaak weer bezuren.
 - o Als u oververmoeidheid voorkomt, zult u zien dat u beter functioneert.
- Alles wat voor u niet belangrijk is en u over kunt dragen aan anderen of anders kunt organiseren, doet u dat. Denk aan huishoudelijke ondersteuning, maak goede afspraken met huisgenoten. Compenseer dit met taken die weinig energie kosten.
- Bent u 's avonds moe, gaat u dan gewoon vroeg naar bed.
- Onderzoek u eens of er cursussen zijn die je rust geven en/of anders in het leven doen staan: mindfulness, reiki, yoga. Ook krijgt u misschien energie uit creatieve cursussen zoals schilderen of boetsen.
- Probeer zoveel mogelijk ontspanning te zoeken door dingen te doen waar u blij van wordt of energie uit haalt.
- Sluit lichamelijk oorzaken van vermoeidheid uit: bijvoorbeeld een ijzertekort. Indien nodig kunt u preparaten gebruiken om tekorten aan te vullen. Overleg met arts en/of diëtist.
- Bouw indien nodig extra rust in, maar blijf/ga ook sporten of bewegen. Ken daarbij wel je grenzen, of zoals altijd zo mooi gezegd wordt: luisteren naar je lichaam.
- Leid een regelmatig leven met een afwisseling van activiteiten, rust en een regelmatig en een gezond eetpatroon.
- Overweeg eens lichttherapie, infraroodsauna of een gewoon saunabezoek.
- Gaat u eens naar een psycholoog en laat hem of haar meedenken over hoe u uw vermoeidheid beter te lijf kunt gaan.

jan_2016