

Altijd moe...?

Behandeling van chronische
vermoeidheid

Vermoeidheid is voor veel mensen een dagelijkse ervaring. De volgende morgen of na rust is deze vermoeidheid gewoonlijk weer verdwenen. Soms houdt de vermoeidheid langer aan en leidt deze tot allerlei dagelijkse beperkingen. Als er sprake is van beperkingen in het dagelijks leven door de vermoeidheid en als de klachten langer dan 6 maanden blijven bestaan, spreken we over chronische vermoeidheid.

Als u ook een chronische ziekte heeft (bijvoorbeeld reuma, een ontstekingsziekte, spierziekte of MS) dan spreken we van chronische vermoeidheid bij een chronische ziekte. Als er sprake is van kanker in uw voorgeschiedenis, dan spreken we over vermoeidheid na kanker. Indien geen van beide het geval is, kan er sprake zijn van het chronisch vermoeidheidssyndroom.

Verwijzing via de huisarts of behandelend arts

Heeft u al maanden last van chronische vermoeidheid? Neem dan contact op met uw huisarts of behandelend arts en bespreek uw klachten. Uw huisarts kan vaststellen of er een lichamelijke verklaring voor uw klachten is. Indien dat niet duidelijk is, kan hij u doorverwijzen naar Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Onderzoek bij aanhoudende vermoeidheid

Als u naar Ziekenhuis Gelderse Vallei bent verwezen, gaat de internist eerst op zoek naar een onderliggende ziekte. Als die niet gevonden wordt, kan de vermoeidheid soms worden doorbroken door speciale begeleiding zoals cognitieve gedragstherapie.

Het onderzoek begint met een afspraak bij een internist waarin u de situatie nader toelicht. De internist stelt u vragen over uw gezondheid en verricht een algemeen lichamelijk onderzoek. Er wordt ook een laboratoriumonderzoek afgesproken. Dit is nodig om een mogelijke ziekte aan te tonen of uit te sluiten.

De resultaten worden tijdens een volgend polikliniekbezoek met u besproken. Als er geen verklaring voor de aanhoudende vermoeidheid is gevonden, kan er sprake zijn van het chronische vermoeidheidssyndroom. In dat geval kunt u, als u dat wilt, doorverwezen worden naar het NKC (Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid). Dit is een onderdeel van het AMC/VUmc in Amsterdam. Hier kan men beoordelen of u in aanmerking komt voor cognitieve gedragstherapie.

Cognitieve gedragstherapie

In de cognitieve gedragstherapie (CGT) ligt de nadruk op het veranderen van gedachten en gedragingen die aan de klachten verbonden zijn. Omdat er aan elk type chronische vermoeidheid andere gedachten of gedragingen zijn gekoppeld, kan de behandeling met CGT per aandoening en zelfs per persoon verschillend zijn. Welke gedachten of gedragingen gekoppeld zijn aan de vermoeidheid wordt door onderzoek bepaald. Bij de start van de behandeling worden in overleg met u doelen geformuleerd, bijvoorbeeld om weer te gaan werken. Om deze doelen te bereiken is veel inzet en zelfwerkzaamheid noodzakelijk. Uw partner of directe naaste wordt zo veel mogelijk bij de behandeling betrokken.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt u ze dan gerust aan de polikliniekassistent interne geneeskunde. U kunt van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 - 17.00 uur bellen naar de polikliniek (0318) 43 43 45.