

PATIËNTENFOLDER

*Interne Geneeskunde |
Chronisch Vermoeidheidssyndroom*

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER

Chronisch Vermoeidheidssyndroom

Iedereen is elke dag op een bepaald moment of soms op meerdere momenten moe. Het is een beschermende reactie van het lichaam tegen overbelasting op lichamelijk en geestelijk niveau. Een moe gevoel kan ook een teken (symptoom) van een ziekte zijn.

In deze folder leest u meer over moeheid in het algemeen en het Chronisch Vermoeidheidssyndroom (CVS) in het bijzonder. Daarnaast vindt u informatie over de behandelmogelijkheden en het wetenschappelijk onderzoek naar een nieuwe combinatiebehandeling voor chronische vermoeidheid.

Soorten en oorzaken van moeheid

Er zijn verschillende soorten en oorzaken bekend van moeheid. Als u moe bent en naar bed gaat zou dat wel eens anders kunnen voelen dan als u moe bent door bloedarmoede of wanneer u leidt aan een depressie. Waarschijnlijk gaan verschillende soorten of oorzaken van moeheid dan ook samen.

Enkele voorbeelden van moeheid:

1. 'Ik ben moe, ik ga naar bed' (ik heb slaap);
2. 'Ik ben moe van het fietsen' (ik ben kapot, ik kan niet meer of ik zit er doorheen);
3. 'Ik voel me moe, ik blijf in bed' (ik voel me zo ziek);
4. 'Ik ben te moe om naar dat feest te gaan' (ik heb geen zin of het lijkt me niet leuk);
5. 'Ik ben te moe om goed te presteren' (ik denk niet dat ik win, de benen willen niet meer);
6. 'Ik ben zo moe' (lusteloos, geen energie).

De voorbeelden 1 en 2 kan men als fysiologisch (niet het gevolg van een ziekte) beschouwen; de andere voorbeelden hebben iets met pathologie (een ziekte) te maken. Voorbeeld 6 slaat op chronische vermoeidheid en is mogelijk een combinatie van verschillende soorten moeheid. Bekend is dat bij tachtig tot negentig procent van de mensen ernstige vermoeidheid binnen enkele weken tot maanden weer overgaat. Bij een klein deel (minder dan twintig procent) kunnen de vermoeidheidsklachten langer dan zes maanden aanhouden. In dat geval kan sprake zijn van het Chronisch Vermoeidheidssyndroom (CVS). CVS is niet meer dan een verzamelnaam voor ernstige vermoeidheidsklachten. Deze klachten kunnen tot op heden niet aan een herkenbare ziekte worden toegeschreven.

Kenmerken van het Chronisch Vermoeidheidssyndroom

- Vermoeidheid die minstens zes maanden aanhoudt of steeds terugkeert en waarvoor geen lichamelijke verklaring is gevonden;
- Vermoeidheid die nieuw is, dat wil zeggen niet levenslang aanwezig;
- Vermoeidheid die niet het gevolg is van voortdurende inspanning;
- Vermoeidheid die nauwelijks verbetert met rust;
- Vermoeidheid die het functioneren ernstig beperkt.

Symptomen van het Chronisch Vermoeidheidssyndroom

- Zelf-gerapporteerde verslechtering van geheugen of concentratievermogen;
- Keelpijn;
- Gevoelige hals- of okselklieren;
- Spierpijn;
- Gewrichtspijnen;
- Hoofdpijn;
- Niet-verfrissende slaap;
- Na inspanning gevoel van uitputting (malaise) gedurende 24 uur of langer.

Behandeling Chronisch Vermoeidheidssyndroom

De twee behandelvormen die in de wetenschappelijke literatuur de beste resultaten geven zijn Cognitieve Gedragstherapie en gedoseerde oefentherapie ook wel Graded Exercise Therapy genoemd.

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

CGT is een vorm van psychotherapie waarbij de nadruk ligt op het veranderen van aan de klachten verbonden gedachten en gedragingen. Hierbij staat het op een andere wijze leren omgaan met uw klachten centraal. Daardoor worden factoren die de klachten in stand houden in gunstige zin beïnvloed. Dit leidt tot vermindering van de klachten en de daardoor veroorzaakte beperkingen en tot verbetering van het algemeen welbevinden.

Graded Exercise Therapy (GET)

Door de vermoeidheid bij CVS wordt u steeds minder actief. Hierdoor gaat uw conditie verder achteruit. U kunt steeds minder aan en u raakt nog sneller vermoeid. De gedachte achter de gedoseerde oefentherapie is dat, door geleidelijk aan weer actiever te worden, dit proces kan worden omgedraaid. De kosten voor dit traject worden vaak vanuit de basisverzekering vergoed. Hiervoor is een verwijzing van uw huisarts of een andere specialist noodzakelijk.

FINANCIËLE ASPECTEN

Deze informatie betreft de verzekering en vergoeding van uw behandeling. Heeft u een verwijzing van uw huisarts? Dan dekt uw zorgverzekering 60% -100% van uw behandeling. Wij vergoeden de resterende 40% - 0% voor u. U betaalt dus niets extra's.

Vragen of suggesties?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/over-ons> onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-)incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op het noodnummer bereiken: 06-214 66 796

Wat ik nog wil weten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Versie: januari 2019

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER