



Vermoeidheid na ziekte

Plan voor meer energie

Iedereen is weleens moe, maar na een paar nachtjes vroeg onder de wol is dit weer over. Zo niet als je extreem vermoeid bent na een ingrijpende ziekte of door onverklaarbare klachten. Dan stap je 's ochtends al moe uit bed. Aandachtstraining lijkt hier wat tegen te kunnen doen.

TEKST SONJA VAN DEN HEUVEL FOTOGRAFIE CORBIS / HOLLANDSE HOOGTE

Moe zijn na een avondje doorzakken, een stressvolle werkdag of een flinke griep is heel normaal.

Extreme vermoeidheid is iets anders; zo verdwijnt ze niet door uit te rusten. Vaak gaat deze vermoeidheid ook gepaard met andere klachten als (hoofd)pijn, tintelingen, concentratiestoornissen, een gestoorde motoriek, slecht slapen, koorts en een algeheel gevoel van malaise. Na een geleverde inspanning heb je een langere tijd nodig om te herstellen.

EEN HALF MILJOEN NEDERLANDERS IS CHRONISCH VERMOEID

Prof. dr. Gijs Bleijenberg, de klinisch psycholoog die onder andere de cognitieve gedragstherapie voor het chronischevermoeidheidssyndroom geïntroduceerd heeft, noemde vorig jaar in zijn afscheidspeech als hoogleraar aan het UMC St Radboud dat er in Nederland ten minste een half miljoen mensen chronisch vermoeid zijn. Naast de mensen die lijden aan het chronischevermoeidheidssyndroom, naar schatting van deskundigen zo'n tachtigduizend, zijn dit mensen die behandeld zijn voor kanker of mensen met een chronische

ziekte. Cijfers van patiëntenverenigingen beamen dit: de Borstkankervereniging Nederland meldt dat veertig procent van de patiënten die goede vooruitzichten hebben, in het eerste jaar na de behandeling extreme vermoeidheid ervaart. Dit cijfer zakt in de daaropvolgende drie tot vier jaar, maar ongeveer vijftwintig procent blijft langdurig vermoeid. De Hersenstichting maakt bekend dat in Nederland jaarlijks 41 duizend mensen getroffen worden door een hersenbloeding (beroerte). De helft van deze mensen houdt een leven lang klachten van (ernstige) vermoeidheid.

VERMOEIDHEID IS NET ALS EEN TV DIE AANSTAAT

“Mensen die extreem vermoeid zijn, voelen vaak al aan de ontbijttafel een zware deken van vermoeidheid over zich heen zakken”, zegt gz-psycholoog Coen Völker van het Helen Dowling Instituut. “Om duidelijk te maken wat dat voor je dagelijks leven betekent, vergelijk ik de vermoeidheid weleens met een tv die aanstaat in de ruimte waar je verblijft. Onbewust trekt die tv de hele tijd je aandacht. Om toch een gesprek te kunnen voeren of een boek te kunnen >

Deskundigen



Coen Völker werkt als gz-psycholoog bij het Helen Dowling Instituut, bij het Universitair Medisch

Centrum St Radboud voor Mindfulness en in een psychologenpraktijk in de regio Nijmegen.

Adviezen van Coen Völker

Helaas helpen de tips in dit stappenplan je niet in een keer van je extreme vermoeidheid af, maar ze geven je wel een duwtje in de goede richting. Völker: “Ook wij hebben niet de illusie dat we met de aandachtstraining *Minder moe* iedereen van zijn vermoeidheidsklachten af kunnen helpen, maar we bereiken wel goede resultaten. De helft van alle deelnemers aan deze therapie is na afloop niet meer moe. Dat is een geweldig resultaat. Bij anderen is er sprake van een aanzienlijke verbetering.”

lezen, moet je constant de geluiden en beelden van die tv buitensluiten. Dat kost veel energie. Mensen zonder extreme vermoeidheid kunnen de prikkels van die tv nog wel wegfilteren, maar mensen met extreme vermoeidheid niet, waardoor ze sneller overprikkeld raken.”

Völkers vervolgt: “Als je constant tegen je vermoeidheid moet vechten, is het allesoverheersend en blijft er weinig energie over om andere dingen te doen. Vervolgens kun je over het feit dat je de dingen die je vroeger kon nu niet meer kunt, gefrustreerd raken of gaan piekeren, wat weer extra energie kost. Zo kom je in een vicieuze cirkel van vermoeidheid terecht.” Om mensen te leren anders met hun vermoeidheid om te gaan, biedt het Helen Dowling Instituut de aandachtstraining *Minder moe* aan, die gebaseerd is op Mindfulness-Based Stress Reduction. Völker: “In eerste instantie was deze training vooral gericht op (ex-)kankerpatiënten, maar sinds eind vorig jaar kunnen ook mensen met ver-

moeidheidsklachten ten gevolge van een andere ingrijpende ziekte of onbegrepen klachten de training volgen. Dit kan tijdens individuele therapie of groepstherapie, maar ook door het volgen van de negen weken durende internettraining *Minder moe* die je vanuit huis kunt volgen. Een uitkomst als je te moe bent om te reizen. Tijdens deze negen weken krijg je inzicht in hoe de vermoeidheid je in haar greep houdt, onder andere door het invullen van oefeningen en dagboeken. Van je persoonlijke online mindfulnessstrainer krijg je wekelijks feedback op hetgeen je geschreven hebt. Daarnaast leer je door het toepassen van ademhalings-, ontspannings-, yoga- en meditatieoefeningen uit de greep van de vermoeidheid te komen. Dit klinkt in eerste instantie wellicht zweverig, maar vergis je niet; het is negen weken heel hard werken, zo'n uur per dag. Het is net als werken aan je conditie. Wil je resultaat boeken, dan moet je veel trainen; bij aandachtstraining werkt dat net zo.”

Een duwtje naar meer energie

4 tips om de vicieuze cirkel te doorbreken

1 Op zoek naar een oorzaak

“Als er een behandelbare oorzaak is die de vermoeidheid veroorzaakt, moet je daar natuurlijk eerst wat aan doen. Denk bijvoorbeeld aan bloedarmoede of bijwerkingen van medicatiegebruik. Dus overleg eerst met een arts wat de mogelijke oorzaken zijn voor je vermoeidheid. Zolang je denkt dat er een lichamelijke oorzaak is voor je vermoeidheidsklachten, zul je waarschijnlijk minder open staan voor gedragsverandering of aandachtstraining.”

2 Ontdek je energielek

“Vermoeidheid leidt vaak tot piekergedachten: als ik zo moe blijf, kan ik dan nooit meer fulltime werken? Hoe moet ik mijn hypotheek dan betalen? Kunnen mijn kinderen dan wel studeren? Het is belangrijk om te kijken hoe reëel deze gedachten zijn. Schrijf ze daarom op en analyseer ze. Kun je werkelijk je hypotheek niet meer betalen als je parttime gaat werken? Kun je op een andere manier sparen voor de studie van je kinderen? Waarschijnlijk ontdek je dat veel piekergedachten niet op waarheid berusten, maar gebaseerd zijn op angst. Door deze angst onder ogen te zien, kun je hem aanpakken.”

3 Uit je hoofd, naar je lijf

“Als je ernstig ziek bent geweest, is je lichaam je vijand geworden. Je durft niet meer te vertrouwen op je lijf en neemt gevoelens niet meer serieus. Het gevolg is dat je in je hoofd gaat zitten en het contact met je lichaam kwijtraakt. Je bent een hoofd op pootjes geworden. Om het contact met je lichaam te herstellen, moet je aan de slag met je zintuigen. Voel hoe je voeten gaan tintelen als je ze in koud water dompelt, voel bewust het warme water op je lichaam onder de douche. Ook aandachtsoefeningen helpen hierbij, waarbij je ontspannen op een bed of bank gaat liggen en heel gericht al je lichaamsdelen één voor één ontspant.”

4 Stop met vechten

“Denken aan alles wat je zou moeten doen, maar niet meer kunt, is frustrerend. Die frustraties verslinden energie. Tijdens de training *Minder Moe* ontdekken veel deelnemers hoeveel ze wel niet aan het vechten zijn tegen die vermoeidheid. Dat is best confronterend. Accepteren dat je sommige dingen (voorlopig) niet meer kunt, geeft rust en ruimte in je hoofd. Ruimte die op den duur wellicht voor meer energie kan zorgen. Natuurlijk is dit makkelijker gezegd dan gedaan, maar door je hiervan bewust te zijn en oefeningen te doen die je leren los te laten, kun je dit eigen maken.” <<

Vermoeidheidpoli's

Specialisten hebben lange tijd gedacht dat pijn erger was dan vermoeidheid. Pas de laatste jaren dringt het besef van de impact die vermoeidheid op het leven van mensen heeft door. Als gevolg hiervan zijn er inmiddels in navolging op pijnpoliklinieken ook vermoeidheidspoli's geopend. Nederland telt er inmiddels twee: het VermoeidheidCentrum in het MC Zuiderzee in Lelystad en het behandelcentrum van het Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid in het UMC St Radboud in Nijmegen.

Feit
Pijn kun je behandelen met pijnstillers, voor vermoeidheid bestaat geen pilletje

Voor doeners en denkers

De aandachtstraining *Minder Moe* (mindermoebijkanker.nl) bij het Helen Dowling Instituut is niet de enige therapie voor extreme vermoeidheidsklachten. Ben je meer een doener, dan kun je ook kiezen voor individuele cognitieve gedragstherapie (Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid). Völker: “Dit programma is actiever en meer gericht op verandering, terwijl aandachtstraining meer gericht is op acceptatie.” Daarnaast bieden ook ziekenhuizen revalidatieprogramma's aan na een ingrijpende ziekte, zoals *Herstel & Balans* en oncologische revalidatie. Doorgaans hebben deze programma's veel aandacht voor het verhogen van je lichamelijke conditie door het doen van oefeningen. Völker: “Hier is niets mis mee, alleen merken wij dat sommige mensen na afloop van zo'n fysiek programma toch nog vermoeidheidsklachten houden waar ze niet mee uit de voeten kunnen.”

Voor het volgen van al deze trainingen is een verwijzing nodig van een huisarts of een arts