

Leven met reuma

Vermoeidheid bij reuma

Heb jij een vorm van reuma en ben je vaak moe? Je bent niet alleen: bijna de helft van de mensen met een reumatische aandoening krijgt met aanhoudende vermoeidheid te maken.

Bekijk hieronder een filmpje over vermoeidheid van behandelcentrum Reade:

Lees hieronder wat we weten over vermoeidheid bij reuma en wat je eraan kan doen:

Anders dan 'zomaar moe'

Vermoeidheid bij reuma is een andere dan de normale vermoeidheid die je krijgt na een lange dag, na zware inspanning of door een gebrek aan slaap.

Vermoeidheid bij reuma is een klacht die door de reuma wordt veroorzaakt. En de vermoeidheid bij reuma is langdurig. Een nacht goed slapen brengt dan ook vaak geen verbetering.

Van de vermoeidheid door je reuma heb je zowel geestelijk als lichamelijk last. Voorbeelden waaraan je het merkt zijn:

- Je hebt steeds minder puf of zin om iets te doen. Als je iets doet, kost het je veel energie.
- Je kan minder scherp nadenken, bent je concentratie kwijt of je voelt een soort 'mist' in je hoofd.
- Beweging en lichamelijke inspanning voelen zwaar en je neemt liever rust.

Vermoeidheid door reuma ontstaat soms ineens, waardoor het je overvalt.

De vermoeidheid kan je regelmatig problemen opleveren in je sociale leven, op je werk of in je huishouden. Door je vermoeidheid is het lastig om te doen wat je gewend was voordat je reuma kreeg.

Bij alle vormen van reuma komt vermoeidheid voor.

Steeds meer reumatologen erkennen dat de vermoeidheid door reuma serieus genomen moet worden. Vermoeidheid kun je gewoon bespreken in de spreekkamer!

Waar komt het door?

De oorzaak van vermoeidheid is nog niet gevonden. Wetenschappers doen onderzoek naar vermoeidheid bij reuma en daardoor zijn er wel vermoedens over de oorzaken.

Vermoedelijk komt het doordat ontstekingsstoffen die je lichaam bij ontstekingsreuma aanmaakt, ook je hersenen bereiken. Die hebben invloed op hoe wakker en scherp je bent. En ze beïnvloeden het energiegevoel in je lichaam.

De activiteit van de ontstekingsstoffen speelt geen rol bij de mate van vermoeidheid door reuma. Ook als de reumamedicijnen goed werken en de ontstekingen minder zijn, is de vermoeidheid er vaak nog wel. Een vermoeden is dat een langdurige verhoging van ontstekingsstoffen de werking van de hersenen hebben beïnvloed. Hierdoor verdwijnt het vermoeide gevoel niet direct.

De oorzaak van vermoeidheid bij vormen van reuma zonder ontstekingen, is nog onduidelijk.

Moe door reuma. Wat nu?

Er bestaan geen medicijnen tegen deze vermoeidheid. Soms heeft de behandeling van gewrichtsontstekingen als neveneffect dat de vermoeidheid wat vermindert, maar dat gebeurt lang niet altijd.

Wel zijn er manieren om met je vermoeidheid om te gaan en kan je hier hulp bij krijgen. Zoals het volgen van de **zelfmanagementtraining ReumaUitgedaagd!** of een revalidatiebehandeling. Zo krijg jij ondersteuning, tips en adviezen hoe je zelf met je vermoeidheid omgaat.

Zelfmanagementtraining 'ReumaUitgedaagd!'

Er bestaan **zelfmanagementtrainingen** die je helpen om te leren gaan met je aandoening, waarin ook vermoeidheid een belangrijk thema is. ReumaUitgedaagd! is zo'n training. Dit is een training speciaal voor en door mensen met reuma.

Meer informatie hierover vind je op de website van 'ReumaUitgedaagd!'.

Wilma (47, heeft reumatoïde artritis):

'Blij met ReumaUitgedaagd! Met een (ervarings)coach heb ik gewerkt aan persoonlijke doelen, die voor mij belangrijk waren. Leerzaam, soms confronterend, interessant maar bovenal fijn om tips en nieuwe inzichten te krijgen. Deze gebruik ik dagelijks!'

Revalidatiebehandeling

Merk je dat je dagelijkse bezigheden steeds moeilijker gaan door jouw vermoeidheid? Zoals je werk, je sociale leven of praktische bezigheden? Dan is een revalidatiebehandeling voor jou misschien een goede mogelijkheid.

De huisarts of je reumatoloog kunnen je naar een revalidatie-afdeling in het ziekenhuis verwijzen.

Wat is een revalidatiebehandeling?

Op een afdeling revalidatie helpen ze je om je dagelijks functioneren te verbeteren. En je krijgt tips bij het omgaan met de gevolgen van je aandoening.

Zowel pijn als vermoeidheid zijn onderwerpen binnen een revalidatiebehandeling.

Je krijgt een 'multidisciplinaire behandeling' wat betekent dat je verschillende hulpverleners krijgt. Je krijgt bijvoorbeeld hulp van een:

- revalidatiearts
- maatschappelijk werker
- fysiotherapeut
- psycholoog
- ergotherapeut

Loop je op je werk tegen problemen aan door de reuma, zoals vermoeidheid? Ook een bedrijfsarts kan je naar een revalidatietraject verwijzen.

Andere oorzaken van je vermoeidheid behandelen

Reuma beïnvloedt vaak ook op een andere, indirecte manier jouw energie.

Bespreek je vermoeidheid met je arts. Samen kunnen jullie bekijken en onderzoeken of de oorzaak van je vermoeidheid rechtstreeks door je reuma komt.

En of er andere lichamelijke oorzaken zijn die indirect door je reuma komen.

Denk hierbij aan:

- **Bijwerkingen van medicijnen:**
Soms is het mogelijk om iets te veranderen aan (de dosis van) je medicijnen.
- **Pijn:**
Bespreek dit met je arts, misschien is je pijn te behandelen.
- **Een slechte conditie en moeilijk kunnen bewegen:**
Vraag zo nodig om hulp en advies aan een oefen- of fysiotherapeut.
- **Bloedarmoede of vitaminegebrek, zoals aan ijzer of vitamine D:**
Zo nodig onderzoekt je arts je bloed en krijg je hier medicijnen voor.
- **Slecht slapen:**
Lees ook onze [tips voor beter slapen](#).

Wilma (heeft reumatoïde artritis):

'Ik heb geleerd om beter naar mijn lijf te luisteren en mijn grenzen te bewaken. Ook vertel ik niet steeds meer dat ik iets niet kan doen omdat ik reuma heb. Door bewust met mijn energie om te gaan, kan ik nu veel dingen wel en vergeet ik soms dat ik reuma heb'.

Lees hieronder tips van andere mensen met reuma. Hoe zij hun energie verdelen of zo goed mogelijk slapen.

Tips om je energie te verdelen

Astrid (heeft artritis psoriatica):

'Inmiddels heb ik geleerd om mijn energie te verdelen en om af en toe nee te zeggen. Leuke bijkomstigheid: ik hoef nu nooit meer naar die vervelend verplichte verjaardagen, waar ik geen zin in heb 🙌🙌'

Als je moe bent, dan is het slim om je energie over de dag te verdelen, of over de week.

Denk aan de volgende tips:

- **Durf nee te zeggen** en te kiezen wat je belangrijk vindt. Stel prioriteiten en bepaal zelf wat je wel of niet wilt of moet doen. Kies vooral voor activiteiten die je energie geven.
- **Doe niet teveel in één keer:** spreid je activiteiten zo veel mogelijk over de dag en over de week.
- **Neem regelmatig een pauze.** Een heel kleine pauze van 5 minuten helpt soms al.
- **Blijf voldoende bewegen:** bewegen geeft energie, ook als je moe bent. Beweging schiet er vaak als eerste bij in als je moe bent. Maar het zorgt juist ook voor energie en is goed voor je lichaam. Een stukje wandelen of fietsen is al goed. Dat hoeft niet ineens heel lang te zijn: meerdere keren op een dag een klein stukje wandelen of fietsen maken met elkaar al een groot stuk. Heb je moeite met

bewegen? Vraag advies aan een oefen- of fysiotherapeut.

- Heb je negatieve gevoelens over je vermoeidheid, zoals boosheid of frustratie? Dat is heel begrijpelijk, maar ze vragen ook kostbare energie van je. **Probeer je gedachten over jouw vermoeidheid neutraal of positief te maken.** Wie weet scheelt het! Mocht je heel somber zijn ga dan naar de huisarts want mogelijk is er iets anders aan de hand.
- **Praat over je vermoeidheid** met de mensen om je heen. Kan iemand helpen door een klusje van je over te nemen? Vraag het gewoon, dan voorkom je dat je teveel van jezelf vraagt.
- Overleg met je arts of reumaverpleegkundige over **hulp bij het omgaan** met jouw vermoeidheid.
- **Praat met een ervaringsdeskundige**, iemand die zelf weet wat vermoeidheid is. Je kunt op verschillende manieren met andere mensen met reuma in contact komen.
- Zorg voor **voldoende nachtrust**. Lees ook [onze tips over goed slapen](#)
- Wil je tips van andere mensen met reuma hoe zij hun energie verdelen? Kijk ook op [ons prikboard](#).

Tips om beter te slapen

Ook al weten we dat vermoeidheid door reuma niet overgaat met goed slapen, toch geven we je een aantal slimme tips. Want goed slapen bij reuma voorkomt dat je nog vermoeider raakt!

Een volwassen persoon heeft gemiddeld 7,5 tot 9 uur slaap per nacht nodig. Goed slapen is voor iedereen dus belangrijk en al helemaal als je een vorm van reuma hebt.

Hoe kun je jezelf helpen om zo goed mogelijk te slapen? Lees de volgende tips:

- Houd een **vast dag- en nachtritme** aan. Ga op een vaste tijd slapen en sta op een vaste tijd op. Maak het niet te laat. Je lichaam herkent de nacht als een moment om rust te nemen.
- Doe tussendoor **een dutje** als je moe bent. Dat is beter dan 's ochtends lang blijven liggen. Maar: dut niet heel lang en zet de wekker, anders raak je uit je slaapritme.
- **Relax** voor het slapengaan. Zorg ervoor dat er niet te veel licht en lawaai in de slaapkamer is.
- Kijk 's avonds **niet meer op beeldschermen** of je telefoon en zet de televisie uit. Het licht van deze apparaten houdt je hersenen nog lang wakker.
- Neem een aantal uur voordat je gaat slapen geen koffie, zwarte thee, cola of andere **cafeïne houdende drankjes** meer.
- Zorg ervoor dat je **geen volle of lege maag** hebt als je gaat slapen. Als je trek hebt, eet een klein hapje voordat je naar bed gaat.
- Is slapen voor jou al lange tijd heel moeilijk? Wist je dat er slaaptherapeuten zijn die jou kunnen helpen om beter te gaan slapen? Vraag het aan je huisarts.
Tip: soms wordt het door je zorgverzekeraar vergoed.

Tips delen

Heb jij nog meer tips hoe je omgaat met vermoeidheid? Of wil je tips van anderen lezen? Het kan allemaal op het prikbord van ReumaNederland.

[Lees en deel tips op ons prikbord.](#)