

Ernstige vermoeidheid bij MS

Ongeveer vier op de vijf mensen met MS hebben last van ernstige vermoeidheid. Het is één van de meest voorkomende klachten bij MS. Iedereen is wel eens moe, bijvoorbeeld na een drukke dag of soms zonder duidelijke reden: maar ernstige vermoeidheid beïnvloedt je dagelijks leven. Er is geen duidelijk verband tussen de ernst van MS en vermoeidheid. Vermoeidheid voelt voor iedereen anders.

Soorten vermoeidheid

Vermoeidheid na inspanning

Iedereen wordt moe na inspanning. Je lichaam gebruikt energie om spieren te laten werken, je hart pompt harder en je ademhaling versnelt. Ook geestelijke inspanning kost energie: concentratie en stress vragen veel van je hersenen. Het is belangrijk om een balans te vinden tussen inspanning en rust.

Vermoeidheid zonder inspanning

Soms ben je moe zonder iets te doen. Deze moeheid is moeilijker te beïnvloeden en lastig uit te leggen aan anderen. Mensen vragen vaak: "Waar ben je dan zo moe van?"

Oorzaken ernstige vermoeidheid bij MS

Helaas is het niet duidelijk waar vermoeidheid bij MS precies vandaan komt. Er is niet één oorzaak. Vermoeidheid ontstaat door een combinatie van meerdere zaken zoals:

- Slaapproblemen
- Moeite om MS een plekje te geven
- Niet helpende gedachten over vermoeidheid en/of MS
- Sterke focus op vermoeidheid
- Pijn
- Onbegrip van anderen
- Onevenwichtige verdeling van activiteiten: te veel doen op een goede dag.

Wat kun je zelf doen om vermoeidheid te verminderen?

Er is geen medische oplossing waardoor vermoeidheid helemaal verdwijnt. Maar er zijn dingen die helpen:

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Nachtrust

Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op. Gebruik je bed alleen om te slapen.

Blijf niet te lang in bed. Probeer een vast dagritme aan te houden. Meer tips:

www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen-slaapadviezen

Activiteiten

Zorg voor afwisseling in je dag en week. Wissel inspanning af met rust en ontspanning. Blijf

zo actief mogelijk. Meer tips: www.thuisarts.nl/moeheid/ik-ben-moe-wat-kan-ik-eraan-doen

Bewegen

Beweging helpt om je conditie en stemming te verbeteren. Een goede fitheid maakt het

makkelijker om met MS om te gaan. Kijk wat haalbaar is en wat bij jou past. Meer tips: Ik wil

gezond bewegen | Thuisarts en www.mentaalvitaal.nl/mentaal-fit/beweging

Voeding

Gezond eten met veel verse groenten en fruit in drie maaltijden per dag kan helpen tegen

ernstige vermoeidheid. De beste resultaten krijg je als je dit combineert met niet roken,

weinig of geen alcohol, regelmatig bewegen, ontspannen en goed slapen. Meer tips:

www.thuisarts.nl/gezond-eten/ik-wil-gezond-eten

Gedachten

Probeer op een helpende manier met vermoeidheid om te gaan: "Ik ben nu moe, wat kan

mij helpen?" Zoek bijvoorbeeld afleiding, zodat vermoeidheid niet het middelpunt van je dag

wordt en dat je vastloopt in piekeren. Zie ook: [www.mentaalvitaal.nl/problemen-](http://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/negatieve-gedachten)

[oplossen/negatieve-gedachten](http://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/negatieve-gedachten)

Onzekerheid

Praat over je zorgen met de omgeving. Blijf er niet alleen mee zitten. Probeer niet steeds te

vechten tegen MS, maar laat de ziekte ook niet alles bepalen. Meer tips:

www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/onzekerheid

Wat als vermoeidheid niet minder wordt?

Soms zijn er specifieke oorzaken, zoals slecht slapen door spasmen, piekeren of bijwerkingen

van medicijnen. Daar zijn aparte behandelingen voor. Maak dit bespreekbaar met je arts of

verpleegkundige.

Een voorbeeld van een behandeling is cognitieve gedragstherapie (CGT). Dit is een

psychologische behandeling. Je leert anders omgaan met vermoeidheid, zodat je minder

moe bent en meer kunt doen in je dagelijks leven.