

INFORMATIE OVER AANHOUDENDE MOEHEID

AANHOUDENDE MOEHEID

Moeheid komt vaak voor. Iedereen kent het gevoel van moeheid na te kort slapen of na een flinke inspanning. In de puberteit komt moeheid nog meer voor. Best wel logisch, want in de puberteit gebeurt er heel veel in je lichaam en geest. Je lichaam verandert onder invloed van hormonen, je hebt het (te) druk op school, je denkt veel na over jezelf of je hebt slaapgebrek. Meestal gaat de vermoeidheid over en kun je weer alles aan, maar soms ook niet. Als de moeheid lang duurt, heftig is, niet vanzelf overgaat én als je dagelijkse functioneren eronder lijdt, kan er sprake zijn van chronische moeheid. Als het tenminste zeker is dat er geen andere lichamelijke en psychische oorzaken zijn. Een deel van de kinderen met chronische moeheid heeft een bepaalde vorm van chronische moeheid die CVS heet: chronisch vermoeidheidssyndroom.

WAT IS CHRONISCHE MOEHEID EN WAT IS CVS?

Je hebt chronische moeheid als je voor langere tijd last hebt van aanhoudende of steeds terugkerende moeheid die je daarvoor niet had. Door de moeheid kun je de dagelijkse activiteiten niet doen. En je hebt niets speciaals gedaan waardoor de vermoeidheid kan worden verklaard. Uitrusten en veel slapen helpen niet.

CVS is de afkorting van chronisch vermoeidheidssyndroom. Je hebt CVS als je minstens zes maanden last hebt van aanhoudende of steeds terugkerende moeheid die je daarvoor niet had. Naast de vermoeidheid kun je bij CVS ook last hebben van pijnklachten, duizeligheid, slechte concentratie, geheugenstoornissen of moeite met inspanning. Niet iedereen heeft dezelfde of evenveel klachten. CVS beperkt je in je dagelijkse leven. Niet alleen je schoolprestaties kunnen eronder lijden, ook je sociale leven en de relaties met je vrienden.

Vroeger heette CVS de ziekte ME, myalgische encephalomyelitis, omdat ze dachten dat een ontsteking de chronische vermoeidheid veroorzaakte. Nu noemen we het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), omdat een chronische ontsteking niet kan worden aangetoond als oorzaak van CVS.

HOEVEEL KINDEREN HEBBEN CHRONISCHE MOEHEID OF CVS?

Chronische moeheid lijkt vooral voor te komen bij tieners in de middelbare schoolleeftijd. Het komt veel vaker voor bij meisjes dan bij jongens. Het komt ook bij volwassenen voor. Jongere kinderen hebben ook wel last van moeheid maar chronische moeheid is bij deze groep moeilijk vast te stellen. Het is moeilijk om te zeggen hoeveel kinderen in Nederland last hebben van chronische moeheid. De schatting is dat ongeveer één op de vijf meisjes en één op de 15 jongens last hebben van ernstige moeheid. CVS komt veel minder vaak voor. In Nederland hebben ongeveer 2500 jongeren CVS en jaarlijks komen er ongeveer 200 bij.

HOE KRIJG JE CHRONISCHE MOEHEID OF CVS?

Hoe, waardoor en waarom je chronische moeheid of CVS krijgt weten we (nog) niet. Er zijn wel veel theorieën die een mogelijke verklaring geven. Meerdere factoren lijken een rol te spelen bij het ontwikkelen en aanhouden van chronische moeheid of CVS, zoals lichamelijke en psychische factoren, omgevingsfactoren en aanleg. Als je alles op een rij zet lijkt het erop dat je chronische moeheid of CVS kunt krijgen door samenspel van een aantal factoren;

- kwetsbaarheidsfactoren (zoals genetische en psychische aanleg, geslacht);
- direct uitlokkende factoren (zoals de puberteit, stress, grote gebeurtenissen (zoals het overlijden van iemand die je goed kent of scheiding van je ouders), geestelijk of lichamelijk trauma of infecties;

- in stand houdende factoren (zoals verstoord slaap-waakritme en eetpatroon, concentratieproblemen, vermijdingsgedrag en sociaal isolement, pijn of ouders die ook last hebben van chronische moeheid).

HET STELLEN VAN DE DIAGNOSE CHRONISCHE MOEHEID OF CVS

Om de diagnose chronische moeheid of CVS te stellen vindt er een uitgebreid gesprek plaats met de dokter en word je lichamelijk onderzocht. En er wordt onderzocht of er geen andere lichamelijke en psychische oorzaken zijn voor de moeheid. Dit kunnen meerdere onderzoeken zijn (bijvoorbeeld bloedonderzoek of urineonderzoek).

CRITERIA

Er is geen test die chronische moeheid of CVS kan aantonen. Wel hebben we diverse criteria die helpen bij het vaststellen van de diagnose.

Je hebt chronische moeheid als:

- Er moeheid is die je eerder niet had en die langdurig aanhoudt.
- Je onvoldoende bijkomende klachten hebt voor de diagnose CVS
- De moeheid komt niet door een andere psychische of lichamelijke ziekte.

Je hebt CVS als:

- Er moeheid is die je eerder niet had en die al minstens zes maanden duurt.
- Er vier of meer van de volgende bijkomende klachten zijn:
 - o Verminderd geheugen, verminderde concentratie
 - o Gevoelige lymfeklieren in hals of oksel
 - o Keelpijn
 - o Spierpijn
 - o Gewrichtspijn
 - o Hoofdpijn
 - o Geen verbetering van de moeheid na slapen
 - o Beperkte inspanning door de moeheid

WELKE BEHANDELINGSMOGELIJKHEDEN ZIJN ER?

Omdat bij chronische moeheid en CVS meerdere factoren een rol lijken te spelen, kunnen we de behandeling inzetten op meerdere vlakken. Een combinatie van therapieën, zowel op geestelijk als lichamelijk vlak werkt het beste. Behandeling met medicijnen lijkt niet te helpen, er is dus geen pil die alles oplost.

LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

Je lichamelijke activiteit kun je verbeteren met een gericht beweegprogramma. Dat programma kun je onder begeleiding zelf opstellen. Sommige kinderen worden verwezen naar de fysiotherapeut die een speciaal programma voor je kan samenstellen, 'graded exercise therapy' of GET genoemd. Met deze therapie ga je stap voor stap iedere keer wat meer doen en volhouden.

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

Cognitieve gedragstherapie (CGT) richt zich op de factoren die de chronische moeheid en CVS-klachten in stand houden, want we kennen immers de oorzaken niet. Dus de behandeling kan zich niet richten op de oorzaken. Het doel van de therapie is dat je je bewust wordt welke factoren in je denken, voelen en gedrag je kunt beïnvloeden om beter te worden. Bijvoorbeeld met het herstel van je slaap-waakritme en geleidelijke verbetering van je lichamelijke activiteit.

Bij CGT ga je nadenken over de stappen die je kunt zetten om een normaal dagritme te ontwikkelen, en vervolgens maak je een plan om langzamerhand, heel langzaam, je activiteiten weer uit te breiden aan de hand van door jou gestelde doelen. Je bent ook in gesprek met de therapeut over je gedachten over de moeheid. Je krijgt ook veel informatie over de aandoening chronische moeheid of CVS, zodat je beter begrijpt waarom je welke klachten hebt. Zo leer je bijvoorbeeld welke gedachten je verder helpen en welke gedachten je tegenwerken en wat je kunt doen als je een terugval hebt. Tijdens de behandeling leer je oplossingen te bedenken voor de problemen waar je tegenaan loopt. Je ouders kunnen daarnaast ook begeleiding krijgen als dat nodig is. Zij kunnen daar ook veel van leren over de chronische moeheid of CVS. De therapie duurt voor CVS gemiddeld zes maanden, voor chronische moeheid kan dat korter zijn.

WIE DOET DE BEHANDELING?

Cognitieve gedragstherapie wordt gegeven door een gespecialiseerde psycholoog die ervaring heeft met chronische moeheid en CVS bij kinderen.

Er bestaat voor kinderen met CVS ook een speciale internetbehandeling (FitNET) die opgezet is door de universitair medisch centra van Utrecht en Nijmegen. FitNET (Fatigue In Teenagers on interNET) is een online CGT-behandeling volgens een precies stappenplan. Nadat je bent ingelogd op een speciale website kom je in contact met een psychotherapeut die je online gaat behandelen. Je krijgt een intensief en direct mailcontact. De resultaten zijn goed, zo'n 70% van de jongeren is na een half jaar beter.

Bij de jongeren bij wie geen of onvoldoende verbetering is te zien, moet opnieuw worden bekeken of ze wel chronische moeheid of CVS hebben, of dat andere lichamelijke of psychische factoren een rol spelen.

