

VERMOEIDHEID

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende problemen bij mensen met MS.

Er zijn 2 aspecten aan vermoeidheid:

- Lichamelijke vermoeidheid
- Geestelijke vermoeidheid

Zowel lichamelijke als geestelijke vermoeidheid kunnen toenemen onder invloed van warmte, slaapproblemen, pijnklachten en depressieve gevoelens.



Het is belangrijk om dit symptoom aan uw omgeving (partner, kinderen, collega's ...) uit te leggen. Het is een subjectieve en onzichtbare klacht die daarom niet altijd begrepen wordt. Dit onbegrip kan lijden tot verlies van zelfvertrouwen. Als u het gevoel hebt dat uw omgeving u niet begrijpt, kan u een aantal zorgverleners aanspreken (arts, verpleegkundige, psycholoog). Zij kunnen u helpen om het gezin en uw omgeving te informeren over uw aandoening en de vermoeidheid die ermee gepaard gaat. Ze kunnen ook antwoorden op hun vragen.

Hoe gaat u om met vermoeidheid als gevolg van de aandoening?

- Luister naar uw lichaam en drijf het niet voorbij zijn grenzen (durf te stoppen en gun uzelf de nodige rust).
- Verdeel uw activiteiten over de dag, zodat u niet alle inspanning op hetzelfde moment van de dag moet doen.
- Bouw rustmomenten in, zodat uw lichaam kan recupereren. Zo kan uw lichaam zich beter aanpassen aan de inspanning en kan u lichamelijke vermoeidheid vermijden.
- Raadpleeg uw arbeidsarts op het werk met de vraag naar aangepast werk.

Gebruik eventueel hulpmiddelen:

- **Om te helpen bij het dagelijks leven:** een krukje in de douche, looprek, hellend vlak, stok, traplift, aanpassing van de bestuurderszetel in de auto (gas en rem aan het stuur)
- **Om energie te sparen:** boodschappen doen via het internet of laten leveren door supermarkten, aangepast transport (in sommige steden), persoonlijke hulp (poetshulp, kinderoppas), ...

Hoe gaat u om met geestelijke vermoeidheid?

Aarzel niet om erover te spreken met uw naasten en hulp te vragen aan zorgprofessionals (arts, verpleegkundige, psycholoog). Het is belangrijk om uw gevoelens uit te drukken. U kan psychologische ondersteuning krijgen.

U kan ook hulp inroepen van patiëntenverenigingen.



Het is belangrijk om te weten dat regelmatige lichaamsbeweging helpt om de vermoeidheid door de aandoening te verminderen.



DE SLAAP

De kwaliteit van uw slaap zal verbeteren dankzij de volgende tips.

Adviezen om beter te slapen:

- De kamer mag niet te warm zijn (18-19 °C) en moet overdag goed verlucht worden (u legt beter een extra deken over het bed dan de verwarming een graad hoger te zetten).
- Zorg dat u op regelmatige uren gaat slapen. Probeer vooral steeds op hetzelfde moment op te staan.
- Vermijd alcohol, koffie en andere en stimulerende dranken na 18 uur.
- Vermijd het gebruik van elektronica (smartphone, tablet) één uur voor het slapen gaan.
- Zorg voor een ontspannend avondritueel: een boek lezen, tv-kijken, muziek luisteren.
- Las een piekermoment in ongeveer één uur voor het slapen gaan. Maak tijd om de voorbije dag te overlopen en eventuele to do's op te schrijven.
- Ga naar bed van zodra u zich slaperig voelt. Doe geen dutjes 's avonds voor tv.
- Uw bed dient alleen om in te slapen. Als u merkt dat u langer dan 20 minuten wakker ligt, ga dan beter weer in de zetel zitten en wacht tot u slaperig wordt. Probeer vervolgens opnieuw naar bed te gaan.
- Een wekker dient om u wakker te maken. Kijk dus 's nachts niet naar uw horloge of wekker.
- Plan uw lichaamsbeweging vroeger op de dag en niet aan het einde van de dag.
- Vermijd dutjes overdag. Als u zich overdag toch te vermoeid voelt, gun uzelf dan een kort dutje van ongeveer 20 minuten.
- Neem een vieruurtje en 's avonds een licht avondmaal.



**Als de slaapproornissen aanhouden,
maak dan een afspraak bij een
specialist.**