MS en vermoeidheid

Veel mensen met MS ervaren veranderingen in hun beschikbare energie en voelen zich vermoeid.

Er zijn meerdere factoren die vermoeidheid erger kunnen maken en waar u mogelijk invloed op heeft. Denk bijvoorbeeld aan pijn, andere lichamelijke aandoeningen, medicijnen, stemming, slaapstoornissen, cognitieve klachten, conditieverlies, angst en niet helpende gedachten en opvattingen over vermoeidheid.

Veel mensen met MS zijn hierdoor vaak zoekende hoe ze hier het beste mee om kunnen gaan in hun dagelijks leven.

Wanneer u hierdoor vastloopt in het dagelijks leven, geef dit dan aan bij de MS-verpleegkundige. De MS-verpleegkundige kan u doorverwijzen naar een professional die de klachten in kaart kan brengen en samen met u een plan van aanpak kan opstellen. Dit kan met hulp van therapeuten in de eerste lijn of in de specialistische revalidatie; het verschilt per situatie.

Waar kunt u zelf al op letten?

- Zorg voor een goede kwaliteit van slapen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/tips-en-adviezen-voor-een-goede-nachtrust).
- Probeer de belasting over de dagen te verdelen. Dit houdt in dat u probeert te voorkomen dat u de ene dag heel veel doet en vervolgens de volgende dag(en) heel weinig.
- Probeer geestelijke activiteiten af te wisselen met lichamelijke activiteiten.
- Neem bij voorkeur kleine mini-pauzes door de dag heen in plaats van één keer op een dag lang rusten.

Code NEU-343

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis
Laatste revisie: 4 augustus 2025 - 10:36