

Behandeling

Vermoeidheid bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa (IBD)

Vermoeidheid komt veel voor bij mensen met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa.

Deze informatie is voor mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa (IBD) die chronisch moe zijn in de rustige fase van de ziekte. In deze informatie leest u meer over vermoeidheid, de verschillende soorten vermoeidheid en de behandeling.

(073) 553 30 51

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Vermoeidheid

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis werken we met de 'Vermoeidheidsaanpak bij Crohn en colitis ulcerosa' (de V-ACCU). Deze informatie is onderdeel van de V-ACCU en van de zorg die de MDL-artsen en IBD-verpleegkundigen geven.

Het is belangrijk om klachten van vermoeidheid te bespreken met uw MDL-arts of IBD-verpleegkundige. Samen met u kan er gezocht worden naar manieren om de vermoeidheid aan te pakken.

Vermoeidheid bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa (IBD)

Vermoeidheid komt veel voor bij IBD. Als de ziekte actief is en er ontstekingen zijn, heeft bijna iedereen klachten van vermoeidheid.

Waarschijnlijk heeft u dat ook gemerkt. Maar vermoeidheid komt niet alleen veel voor tijdens de actieve fase van IBD; ook in de rustige fase van de ziekte zijn veel mensen moe (tot wel 83%).

Gevolgen

Van alle problemen die mensen met IBD ervaren, wordt vermoeidheid genoemd als het symptoom waar ze het meeste last van hebben. Veel mensen geven aan dat een gebrek aan energie het erg moeilijk maakt om de normale dagelijkse activiteiten uit te voeren. Vermoeidheid heeft vaak grote gevolgen voor uw privéleven en het gezinsleven, het seksuele leven en de zorg voor de kinderen.

Ook heeft vermoeidheid veel gevolgen voor uw sociale leven. Het contact met familie en vrienden kan minder worden en het bezoeken van een feestje wordt moeilijker. Het lage energieniveau kan het moeilijk maken om te sporten of uit te gaan. Vaak moet u dan kiezen waaraan u wel en niet kunt meedoen.

Als u werkt, kunt u bijvoorbeeld merken dat uw concentratie minder goed is, dat u tussendoor moet rusten of geen hele dagen kunt werken. Iedereen ervaart vermoeidheid op zijn of haar eigen manier.

Welke gevolgen heeft vermoeidheid voor uw leven?

Wanneer is vermoeidheid niet normaal?

Iedereen is weleens moe. Na een drukke dag met de kinderen, na het sporten of na een werkdag. Deze vermoeidheid is kort aanwezig, gaat over na een korte rustpauze en heeft weinig invloed op uw dagelijkse activiteiten. Bij IBD kan een vermoeidheid ontstaan die op chronische vermoeidheid (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/chronisch-vermoeidheidssyndroom>) lijkt.

Chronische vermoeidheid wordt omschreven als:

Een onprettige, ongewone, abnormale of een buitensporige vermoeidheid van het hele lijf. Een vermoeidheid die niet (helemaal) verklaard kan worden door de activiteiten die ondernomen zijn. De vermoeidheid bestaat langer dan een maand en is steeds aanwezig of komt steeds terug. De vermoeidheid verdwijnt niet door slaap of rust. Deze vorm van vermoeidheid heeft een groot effect op de kwaliteit van leven van mensen.

Herkent u deze vorm van vermoeidheid bij uzelf?

Vragenlijst over vermoeidheid

Er bestaan verschillende soorten vermoeidheid. Vermoeidheid kan lichamelijk (fysiek) zijn of juist meer invloed hebben op het denken en voelen (cognitief, mentaal, psychisch).

Door het invullen van een vragenlijst over vermoeidheid kunnen u en uw behandelaar een indruk krijgen van hoe u zich de laatste dagen voelde. Deze vragenlijst is de Multidimensionele Vermoeidheidsindex(MVI). De 20 vragen geven inzicht in de soort vermoeidheid.

Als dit met u besproken is, dan wordt de vragenlijst voor u klaargezet in MijnJBZ of IBDream.

Wat kunnen uw MDL-arts en IBD-verpleegkundige voor u doen?

Het is belangrijk om klachten van vermoeidheid altijd te bespreken met uw MDL-arts of IBD-verpleegkundige. Zij bekijken eerst of er medische oorzaken zijn voor uw vermoeidheid. Bijvoorbeeld doordat de ziekte actief is, door bloedarmoede of tekorten aan vitamines, door ondervoeding of andere ziekten. Zijn er medische oorzaken dan behandelt uw arts deze, waardoor de vermoeidheid mogelijk vermindert.

De IBD-verpleegkundige kijkt met u of de manier waarop u omgaat met uw ziekte (psychische beleving), of uw leefstijl, redenen zijn voor het ontstaan of verergeren van uw klachten.

Hierna krijgt u uitleg over de mogelijke oorzaken van vermoeidheid en hoe deze te maken hebben met vermoeidheid.

Uw MDL-arts en IBD-verpleegkundige beslissen samen met u wat voor u de beste manier is om klachten en vermoeidheid aan te pakken.

Ziekteactiviteit en pijn

- Bij ziekteactiviteit is bijna iedereen moe. Uw arts bepaalt of er ziekteactiviteit is en onderzoekt of u symptomen heeft die te maken hebben met IBD.
- Pijnklachten kunnen ook vermoeidheid veroorzaken en uw MDL-arts vraagt u daarom of u pijnklachten heeft.
- Uw arts laat ook het calprotectine in uw ontlasting bepalen. Bij een waarde boven 200 is ziekteactiviteit mogelijk (ook) de oorzaak van uw vermoeidheidsklachten.

Andere ziekten

Misschien heeft u naast Crohn of colitis ulcerosa een andere ziekte die klachten van vermoeidheid geeft. Uw MDL-arts is hiervan op de hoogte of vraagt dit bij u na.

Tekort aan ijzer, vitamines of mineralen

Bij een ijzertekort kan bloedarmoede ontstaan. Uw arts laat het Hemoglobine (Hb) en ferritinegehalte in uw bloed onderzoeken in het laboratorium. Ook het foliumzuur, vitamine B12, vitamine D en magnesium in uw bloed worden onderzocht, omdat een tekort aan

vitaminen en mineralen ook vermoeidheid kan geven.

Heeft u een tekort, dan bespreekt de MDL-arts met u of een aanvulling nodig is. Meer informatie over voeding leest u in de folder Voedingsadviezen bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/ziekte-van-crohn-en-colitis-ulcerosa-voedingsadviezen>). Mogelijk verwijst uw arts u door naar de diëtist.

Ondervoeding

Veel patiënten verliezen lichaamsgewicht tijdens de actieve fase van de ziekte. Bent u meer dan 3 kg afgevallen in de afgelopen maand of meer dan 6 kg in het afgelopen half jaar, dan heeft u een risico op ondervoeding. Door ondervoeding kan vermoeidheid ontstaan of toenemen.

Ook bij een laag gewicht neemt dit risico toe. Ondergewicht wordt vastgesteld met 'De Body Mass Index' (BMI). Dit is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. Er is sprake van ondergewicht als uw BMI lager is dan 18,5.

- Een vragenlijst om na te gaan of u ondervoed bent (SNAQ en BMI) wordt voor u klaargezet in MijnJBZ of IBDream.
- Wilt u zelf aan de slag om te herstellen van ondervoeding? De webpagina 'gezond aankomen' (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/afvallen-en-gewicht/gezond-aankomen.aspx>) van het Voedingscentrum geeft meer informatie. Uw MDL-arts kan u verwijzen naar de diëtist als u ondervoed bent.

Psychische beleving

Bijna iedereen die (chronisch) ziek is, krijgt te maken met geestelijke (psychische) en/of maatschappelijke (psychosociale) gevolgen van de ziekte. IBD heeft grote gevolgen voor de kwaliteit van uw leven. Gevoelens van angst, mild-depressieve klachten en depressie komen vaak voor bij IBD.

Angst

Angst hebben of bang zijn, is een natuurlijke reactie op gevaarlijke situaties. Als u bang bent, heeft dat invloed op uw lichaam. Uw hart gaat sneller kloppen en u gaat sneller ademen. Bang zijn is normaal en nuttig als er gevaar dreigt, het helpt om weg te vluchten of te vechten. Wanneer u vaak angst heeft of bang bent noemen we dat angstklachten. Deze klachten zijn normaal als u in uw leven met moeilijke situaties of problemen te maken krijgt.

Ook somberheid en verdriet horen bij het leven. Het zijn normale reacties op nare gebeurtenissen. Ook als u veel zorgen heeft, bijvoorbeeld over geld, werk, relaties, uw gezin of uw gezondheid, kunt u zich somber voelen.

Depressie

Bij een depressie bent u langer dan 2 weken somber en/of heeft u nergens zin in. Ook kunt u zich moe, onrustig, schuldig en waardeloos voelen. We weten dat angststoornissen en depressie zorgen voor vermoeidheid of een toename van vermoeidheid. Vermoeidheid kan er voor zorgen dat gevoelens van angst, mild-depressieve klachten en depressie erger worden.

Vermoeidheid bij IBD geeft dus niet alleen praktische maar ook psychische gevolgen. Zo houden de klachten elkaar in stand. Uw MDL-arts bekijkt of u symptomen heeft die op psychische klachten wijzen.

Een vragenlijst om onderzoek te doen naar angst en depressie (HADS) wordt voor u klaargezet in MijnJBZ of IBDream.

Wat kunt u doen om angst en depressie te verminderen?

Wilt u zelf aan de slag om u beter te voelen? Dan kunt u verschillende websites of apps bekijken. U kunt ook leren hoe u mindfulness kunt gebruiken.

Website en apps om angst en milde depressie te verminderen

- Grip op je dip.nl (<https://www.gripopjedip.nl/nl/Home/>) is een website voor mensen tussen 16 en 25 jaar. De website geeft goede informatie, tips, mogelijkheden om te e-mailen met deskundigen en een cursus die allemaal kunnen helpen bij somberheid en een (milde) depressie.
- Kleur je leven (<https://www.kleurjeleven.nl/>) is een online cursus voor volwassenen om zelf of met begeleiding depressieve klachten aan te pakken. Met de 'Kleur je leven app' kunt u de therapie via uw smartphone volgen.

Mindfulness

Mindfulness is 'het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen'. U leert om gedachten, gevoel (geestelijk en lichamelijk) en de omgeving op te merken zonder te oordelen of iets goed of fout is. Ook leert u om gedachten en gevoel te zien als gebeurtenissen die voorbij gaan en niet als feit. Mindfulness helpt u om minder op de automatische piloot te leven en meer bewust door het leven te gaan. Het geeft u dus ook meer mogelijkheden om te kiezen hoe u kunt reageren in verschillende situaties. Dit kan helpen om beter voor uw lichaam te zorgen, waardoor u uw energiebalans beter kunt bewaken.

Er is beperkt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness op vermoeidheid bij IBD. Maar de resultaten zijn bemoedigend.

Wilt u zelf graag aan de slag met mindfulness? Dan bieden de apps hieronder goede oefeningen.

- VGZ Mindfulness coach app (<https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app>) (ook voor niet VGZ verzekerden) heeft oefeningen die u helpen om meer met uw aandacht 'in het hier en nu' te zijn. U bent meer zelfbewust, rustig en ontspannen. Hierdoor krijgt u meer energie en slaapt u beter. Ook stress heeft minder vat op u.
- Headspace (<https://www.headspace.com/>) (Engelstalig).

Waar kan uw arts u bij helpen?

Uw arts kan u aanmelden voor PPEP4All of doorverwijzen voor psychologische of psychosociale zorg.

PPEP4All

Het programma PPEP4ALL wil bijdragen aan de kwaliteit van uw leven. Het programma helpt u bij zelfmanagement. Het helpt u om te gaan met de gevolgen van Crohn en colitis ulcerosa op uw dagelijkse leven en is een aanvulling op de medische behandeling. Het programma helpt u om een balans te vinden tussen wat de ziekte van u vraagt en hoe u uw leven wil leiden. U krijgt informatie en gaat uw eigen grenzen ontdekken. Binnen het groepsprogramma kunt u uw eigen doelen stellen.

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis biedt PPEP4ALL (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/beter-in-balans-met-ibd>) bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa aan. Een IBD-verpleegkundige en/of de psycholoog begeleiden de 9 bijeenkomsten. De kosten voor het werkboek (ongeveer €30,--) betaalt u zelf.

Psychologische of psychosociale zorg

Klachten van vermoeidheid kunt u aanpakken met hulp van een psycholoog.

De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa, de medische onderzoeken en de behandeling kunnen een zware belasting voor u zijn, maar ook voor uw omgeving. Het kan moeilijk zijn om met het ziek zijn en de lichamelijke beperkingen om te gaan. Een psycholoog behandelt mensen met psychische klachten die te maken hebben met de lichamelijke problemen die iemand heeft.

Uw MDL-arts kan u aanmelden voor psychologische zorg. De psycholoog van het Jeroen Bosch Ziekenhuis heeft kennis van IBD en bepaalt samen met uw MDL-arts of IBD-verpleegkundige welke vorm van psychologische zorg het beste past bij uw situatie.

Dit kan zorg door de psycholoog van het JBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/medische-psychologie>) zijn of door een psycholoog buiten het ziekenhuis of door een psychosociale zorgverlener buiten het ziekenhuis

(<https://www.crohn-colitis.nl/wp-content/uploads/2020/03/Psychosociale-zorg-en-IBD-versie-juni-2020.pdf>). Buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis werken een aantal psychosociale zorgverleners die kennis hebben over de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. U vindt ze op de website van de landelijke vereniging psychosociaal werkenden (<https://lvpw.nl/>).

De begeleiding door psychosociale zorgverleners wordt bij de meeste zorgverzekeringen (voor een deel) vergoed uit de aanvullende verzekering. De zorg valt onder complementaire/alternatieve zorg.

Slaapproblemen/ slaapstoornissen

Slaapproblemen komen veel voor bij IBD. Iets meer dan de helft van de patiënten heeft er last van. Slapeloosheid komt bij 27% van de patiënten met IBD voor. Bijna een kwart van de patiënten gebruikt minimaal 1 keer per week slaapmedicijnen.

Als u bijna elke nacht niet goed slaapt, overdag moe bent of in slaap valt, kan het zijn dat u een slaapprobleem of slaapstoornis (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/slaapstoornissen>) heeft. U kunt voor uzelf nagaan of u last heeft van een slaapstoornis. Vul daarvoor het schema van slaapklachten

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2019-11/SWC-001A%20Schema%20van%20slaapklachten.pdf>) in.

Als u duidelijk last heeft van een aantal klachten, is het belangrijk om dit met uw MDL-arts te bespreken. Een goede slaapkwaliteit lijkt ervoor te zorgen dat een ziekte uitbraak (exacerbatie) bij IBD wordt voorkomen.

Slaapproblemen door bijvoorbeeld maag- en darmklachten of rusteloze benen en slaapstoornissen kunnen klachten van vermoeidheid geven. Ook kan vermoeidheid ervoor zorgen dat u minder goed slaapt. Bijvoorbeeld als u door vermoeidheid overdag of in het begin van de avond slaapt of erg vroeg naar bed gaat. Zo houden minder goed slapen en vermoeidheid elkaar in stand.

Bent u minder goed gaan slapen omdat u moe bent?

Wat kunt u doen om beter te slapen?

Door de tips en adviezen voor een goede nachtrust

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/tips-en-adviezen-voor-een-goede-nachtrust>) te gebruiken, kunt u mogelijk uw nachtrust te verbeteren.

U kunt ook leren hoe u mindfulness kunt gebruiken. Meer informatie hierover leest u onder het kopje 'Psychische beleving' hierboven.

Waar kan uw arts u bij helpen?

Uw MDL-arts kan u verwijzen naar de huisarts voor begeleiding bij slaapproblemen. In sommige situaties kan uw huisarts of MDL-arts u verwijzen naar het Slaap/Waakcentrum (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum>).

Bewegen

De diagnose IBD zorgt er bij 1 op de 3 mensen voor dat zij minder gaan bewegen. Daarvoor kunnen veel redenen zijn en die zijn voor iedereen anders. Ook vermoeidheidsklachten kunnen ervoor zorgen dat u minder beweegt. Dat kan juist weer zorgen voor klachten van vermoeidheid. Zo houden minder bewegen en vermoeidheid elkaar in stand.

Ga eens voor uzelf na wat u voorheen deed aan beweging en of u minder bent gaan bewegen? Wat is daarvan de reden?

Artsen en patiënten zijn ervan overtuigd dat bewegen bij IBD de klachten van vermoeidheid kan verminderen. Bewegen bij IBD is veilig en veroorzaakt geen nieuwe ziekteactiviteit. Veel patiënten ervaren dat de vermoeidheidsklachten minder worden als zij gaan bewegen. Actief worden levert de meeste gezondheidswinst op bij mensen die nog niet lichamelijk actief zijn.

Gaat u weer of meer bewegen, zorg dan voor een goede verdeling. Naast bewegen is ook rust belangrijk. Tijdens rust herstelt uw lichaam. Het is ook belangrijk dat u de zwaarte en de tijd die u beweegt, aanpast aan uw lichamelijke mogelijkheden. Wanneer u te intensief of te lang beweegt, kan uw vermoeidheid erger worden. Zoek daarom naar de juiste verdeling van uw energie, waarbij u kunt bewegen zelfs als u moe bent, maar niet alles geeft als u zich wat beter voelt.

Wat kunt u doen om (meer) te gaan bewegen?

Er is weinig onderzoek gedaan naar hoeveel en hoe intensief u moet bewegen of welke soort beweging het beste is om vermoeidheid te voorkomen of te verminderen. Daarom raden we aan bij IBD minstens de beweegerichtlijnen te volgen. Deze richtlijnen gelden voor alle inwoners van Nederland. Kies voor een vorm van bewegen waar u plezier in heeft.

Beweegmeters, websites, apps en coaching kunnen u stimuleren en helpen om weer of meer te gaan bewegen.

Beweegmeter

Een beweegmeter zoals een stappenteller, activity tracker of smartwatch kan u stimuleren en helpen om weer of meer te gaan bewegen. Op de website van de consumentenbond vindt u uitleg over beweegmeters. Een keuzehulp

(<https://www.consumentenbond.nl/activity-tracker/keuzehulp-activitytrackers>) kan u helpen bij het kiezen van een beweegmeter die bij u past.

SamenGezond website en app

SamenGezond (<https://www.samengezond.nl/>) is een initiatief van zorgverzekeraar Menzis. Alle informatie wordt ontwikkeld en gecontroleerd door onafhankelijke experts. Een website en een app kunnen u helpen bij het leren en motiveren wat u kunt doen om u fitter te voelen. Alles in uw eigen tempo. Ook als u meer wilt gaan bewegen, vindt u op de website artikelen en tips die u daarbij kunnen helpen.

Coaching bij overgewicht

Bent u te zwaar? Dan kunt u gebruik maken van een coaching programma. Dit programma is een zogenaamde 'Gecombineerde Leefstijl Interventie' (afgekort als GLI). In 's-Hertogenbosch en omgeving wordt het programma Cool aangeboden. Het programma duurt 2 jaar. U werkt aan uw leefstijl waarbij ook bewegen een belangrijk onderdeel is. Dit programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering.

- Woont u in 's-Hertogenbosch en omgeving? Kijk op de website van Leefstijl coaching Den Bosch (<https://leefstijlcoachingdenbosch.nl/cool/>).
- Woont u in de Bommelerwaard? Dan kunt u deelnemen aan het programma Cool (<https://www.cool-bommelerwaard.nl/>) in Ammerzoden. Uw huisarts kan u doorsturen.

Beweegerichtlijnen

De Beweegerichtlijnen geven advies over de hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is voor een goede gezondheid. Bewegen richt zich op uw uithoudingsvermogen (conditie) en op kracht (spierversterkend).

U kunt een filmpje bekijken waarin de beweegerichtlijnen worden uitgelegd.

Bekijk het filmpje (<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegerichtlijnen/>)

Beweegerichtlijnen voor volwassenen en ouderen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten (2½ uur) per week aan matig intensieve inspanning verspreid over verschillende dagen. Voorbeelden van deze activiteiten zijn: wandelen, fietsen en zwemmen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen. Spierversterkende oefeningen zijn het trainen van de kracht, het uithoudingsvermogen en de omvang van de spieren. Bijvoorbeeld met hardlopen, fitness, bootcamp en skate-/waveboarden. Bij botversterkende oefeningen wordt het lichaam met het eigen gewicht belast. Voorbeelden van activiteiten zijn trampoline- en touwtjespringen.
- Bent u wat ouder: combineer de oefeningen dan met balansoefeningen.

- Voorkom veel stilzitten.

Wat doet u aan beweging en sport?

Hoe vaak en hoelang bent u actief?

Beweegt u voldoende volgens de beweegrichtlijn?

Zijn er onderdelen van de beweegrichtlijn die u kunt verbeteren?

Waar kan uw arts u bij helpen?

Uw MDL-arts kan u aanmelden voor PPEP4All (<https://www.ppep4all.nl/patient.html>) of u doorsturen naar de fysiotherapeut of de Sportarts van het Sport Medisch Centrum (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc>).

PPEP4All

Het programma PPEP4ALL (<https://www.ppep4all.nl/patient.html>) wil bijdragen aan de kwaliteit van uw leven. Het programma helpt u bij zelfmanagement. Het helpt u om te gaan met de gevolgen van Crohn en colitis ulcerosa op uw dagelijkse leven en is een aanvulling op de medische behandeling. Het programma helpt u om een balans te vinden tussen wat de ziekte van u vraagt en hoe u uw leven wil leiden. U krijgt informatie en gaat uw eigen grenzen ontdekken. Binnen het groepsprogramma kunt u uw eigen doelen stellen.

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis biedt PPEP4ALL bij de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa aan. Een IBD-verpleegkundige en/of de psycholoog begeleiden de 9 bijeenkomsten. De kosten voor het werkboek (ongeveer €30,--) betaalt u zelf.

Fysiotherapie

De fysiotherapeut is gespecialiseerd in de behandeling van mensen die zich niet goed kunnen of durven te bewegen. De fysiotherapeut helpt u om uw dagelijks functioneren te verbeteren en u te leren omgaan met uw beperkingen. Er zijn geen fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in IBD of maag-, darmproblemen. U kunt een fysiotherapeut zoeken via Fryanet (<https://www.fryanetnob.nl/therapeuten>) (biedt zorg aan mensen met reumatische aandoeningen) of een fysiotherapeut van chronisch zorg net (<https://chronischzorgnet.nl/nl/zorgzoeker>) (biedt zorg aan mensen met chronische aandoeningen)

Fysiotherapie wordt niet vergoed vanuit de basisverzekering. Een behandeling door de fysiotherapeut bij IBD kan wel (voor een deel) worden vergoed vanuit een aanvullende verzekering. Bekijk hiervoor uw zorgverzekering. Fysiotherapie heeft geen invloed op uw eigen risico.

Sportarts

Als u weer wilt sporten op een hoog niveau of wilt beginnen met (intensief) sporten kan de sportarts u ondersteunen. Zo nodig kan de sportarts een inspanningsonderzoek doen en de conditie van uw hart en longen bepalen. U krijgt een beweegadvies op maat.

De kosten voor een consult voor de sportarts worden vergoed vanuit de basisverzekering als uw arts u heeft doorverwezen.

Roken, alcohol en voeding

Van de leefstijlfactoren roken, alcoholgebruik (<https://www.alcoholinfo.nl/>) en voeding is in wetenschappelijk onderzoek niet aangetoond dat deze effect hebben op vermoeidheidsklachten. Wel wordt steeds meer duidelijk dat het aanpassen van uw levensstijl een positieve invloed kan hebben op de gevolgen van allerlei aandoeningen.

Bij IBD zijn niet alleen goed slapen en voldoende bewegen belangrijk. Ook niet roken, geen of niet meer dan 1 glas alcohol per dag gebruiken en gezond eten volgens de Schijf van 5 helpen om u gezond en fit te kunnen voelen en gezond ouder te worden. Als u op deze gebieden moeilijkheden ervaart of ondersteuning zoekt, bespreek uw leefstijl dan met uw MDL-arts of IBD-verpleegkundige.

Meer informatie over stoppen met roken, alcohol en voeding

- Stoppen met roken, www.ikstopnu.nl (<https://www.ikstopnu.nl/>).

- Informatie over alcohol, [www.Alcoholinfo.nl](https://www.alcoholinfo.nl) (<https://www.alcoholinfo.nl/>).
- Gezond eten met de schijf van vijf, www.voedingscentrum.nl (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>).

Disclaimer

Deze informatie is ontwikkeld op basis van de huidige wetenschappelijke inzichten. Voorlichtingsmaterialen van de farmaceutische bedrijven en anderen zijn in deze informatie opgenomen om u een zo volledig overzicht te geven van de beschikbare informatie.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de polikliniek Maag-, Darm-, Leverziekten, telefoonnummer (073) 553 30 51.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl>)

Spreekuur chronische darmontsteking (IBD)

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-chronische-darmontsteking-ibd>)

Meer informatie

Crohn & Colitis NL (<https://www.crohn-colitis.nl/leven-met/vermoeidheid/>)

Crohn & Colitis NL is een patiëntenorganisatie voor iedereen met de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of short bowel/darmfalen in Nederland. Zij geven informatie en tips over vermoeidheid. U kunt ook een filmpje bekijken over de ervaring van een patiënt over vermoeidheid bij IBD.

Folder Crohn & Colitis NL

(https://www.crohn-colitis.nl/wp-content/uploads/2020/03/Brochure-Vermoeidheid_UITVOUW.pdf)

Crohn & Colitis NL heeft in samenwerking met Janssen een folder geschreven over vermoeidheid bij IBD met informatie en tips.

Website Wij hebben Crohn.nl (<https://www.wijhebbencrohn.nl/ervaringen/>)

Op deze website vindt u blogs met ervaringen van andere patiënten met de ziekte van Crohn.

Code INT-195