

## Omgaan met vermoeidheid bij nierfalen

### Vermoeidheid

"..de afwas doen, een boodschap doen, douchen, koken, iets uit de kast pakken... het kost me allemaal zo veel energie".

"..ik lig vaak op de bank te slapen..., ik vind het erg vervelend voor mijn vrouw, want ik heb er af en toe de puf niet meer voor om met haar mee op bezoek te gaan bij vrienden... we doen ook niet meer zo veel samen".

"..ik lig 's avonds al vroeg in bed".

Mensen beleven hun vermoeidheid op verschillende manieren. Men spreekt van "ik voel me zwak, slap, suf", tot "ik heb geen fut, geen kracht en geen energie meer".

### Oorzaken van vermoeidheid door nierfalen

Vermoeidheid komt bij veel verschillende lichamelijke of geestelijke aandoeningen voor zoals bij hartziekten, kanker, diabetes, schildklierproblemen, migraine, depressie etc. Vermoeidheid bij nierfalen wordt meestal veroorzaakt door een tekort aan rode bloedlichaampjes (bloedarmoede), maar kan ook een gevolg zijn van de ophoping van afvalstoffen in het bloed. Bloedarmoede wordt veroorzaakt doordat door de zieke nieren het hormoon erythropoëtine (EPO) minder goed wordt afgescheiden. EPO stimuleert de aanmaak van nieuwe rode bloedcellen door het beenmerg.

Vaak geven mensen na dialyse aan moe te zijn, maar voelen zij zich de dag erna weer fit genoeg om hun activiteiten te kunnen uitvoeren. Wanneer de bloedarmoede wordt behandeld en de dialyse start, kan de moeheid (geleidelijk) afnemen, maar niet altijd.

### Andere oorzaken van vermoeidheid

Vermoeidheid kan ook optreden door het overmatig gebruik van alcohol, veel roken, te veel of juist te weinig eten, door te weinig beweging, onregelmatig slapen, of onverstandig medicijngebruik. Klachten kunnen zijn: moeheid, een bleke huid, kortademigheid bij inspanning, hartkloppingen, soms hoofdpijn en duizeligheid. Met moeheid wordt een algemeen gevoel van lusteloosheid en energiegebrek bedoeld.

Andere factoren zijn o.a. piekeren, gebrek aan steun uit uw omgeving, slapeloosheid, te veel of juist te weinig activiteiten of beweging. Het is belangrijk uw grenzen niet te overschrijden, maar te weinig bewegen kan ook vermoeidheidsklachten veroorzaken. Zie voor meer informatie het hoofdstuk: "Het belang van bewegen".

## Omgaan met vermoeidheid

Wanneer u een tekort aan rode bloedlichaampjes blijkt te hebben, kunt u een behandeling met het medicijn EPO krijgen. Deze stof versterkt de aanmaak van rode bloedlichaampjes waardoor u zich weer fitter kunt gaan voelen. De arts zal dit met u bespreken.

Ziet u het niet meer zitten omdat u moe bent OF bent u moe omdat u het niet meer ziet zitten?

- Wees bereid uw vermoeidheid en de beperkingen die het geeft te ervaren en hier niet tegen te vechten.
- Luister naar uw lichaam.
- Verdeel uw energie overdag.
- Houd genoeg energie over voor leuke dingen en ontspanning.
- Sta open voor humor en een lach.
- Blijf zo lang mogelijk werken.
- Leer de vermoeidheid te accepteren en een plaats te geven in uw leven.
- Wees reëel om onderscheid te kunnen maken tussen wat u wilt en wat u kunt.
- Stel realistische en haalbare doelen.
- Voorkom gewenning van middagdutjes.
- Voorkom somberheid.

## Het belang van bewegen

Bewegen is goed voor lichaam en geest; in welke vorm dan ook, beweeg! Het leert u wanneer iets te veel is of wanneer u juist nog wél door kunt gaan met een lichamelijke inspanning; hierdoor leert u ook vertrouwen op te bouwen in uw lichaam.

Wanneer u hier meer informatie over wil adviseren we u om hierover in gesprek te gaan met uw huisarts of te informeren bij fysiotherapeuten in uw omgeving.

## Wanneer het allemaal niet meer gaat

Als u merkt dat u moeite hebt met het omgaan met vermoeidheid, en hierdoor boos, emotioneel, verdrietig, somber of depressief bent, kunt u ondersteuning zoeken bij patiëntenverenigingen waar u uw gevoelens kunt delen en waar lotgenoten vaak goede bruikbare tips aan elkaar geven. Ook kunt u terecht bij uw maatschappelijk werker van de afdeling Dialyse die dan samen met u kijkt hoe het beste om te gaan met uw vermoeidheid.

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth TweeSteden Ziekenhuis)** (013) 221 00 00

**Locatie ETZ Elisabeth**

**Afdeling Dialyse:** (013) 221 29 10

**Route 10**

**Locatie ETZ Waalwijk**

**Eerste etage** (013) 221 12 93

**Gezondheidscentrum Het Koetshuis**

**Medische Maatschappelijk Werk:** (013) 221 00 50