

_nuvola

nuvola & cvs



care4identity

Brugsesteenweg 293 - 9900 Eeklo - tel: 00-32-(0)9-378.63.44 / 00-32-(0)9-378.02.02 - fax: 00-32-(0)9-327.09.13 - e-mail: info@nuvola.be

Wanneer men het heeft over **CVS** of "chronisch vermoeidheidssyndroom", worden heel wat verschillende benamingen door elkaar gebruikt. Dit heeft alles te maken met de onduidelijkheid die nog bestaat over de oorzaken, diagnose en behandeling van de ziekte.

ME staat voor Myalgische Encephalomyelitis. De term dateert van 1956 en duidt op een aandoening van hersenen en ruggemerg, met spierpijn en een grote vermoeidheid als voornaamste symptomen.

PVFS of Post-Viral Fatigue Syndrome: gaat uit van de veronderstelling dat de ziekte wordt ontlokt door de afweerreactie van het lichaam tegen een - niet nader geïdentificeerd- virus.

CFIDS staat voor Chronic Fatigue (and) Immune Dysfunction Syndrome: men veronderstelt dat de chronische vermoeidheid wordt veroorzaakt door een verstoord, en meer bepaald door een hyperreactief immuunsysteem.

CFS staat voor Chronic Fatigue Syndrome. Deze benaming biedt het voordeel dat ze niet verwijst naar mogelijke oorzaken, noch naar andere typerende kenmerken behalve de altijd aanwezige vermoeidheid. Zolang de ziekte niet beter begrepen, beschreven en bekend is, verdient deze "neutrale" benaming wellicht de voorkeur. De Nederlandse vertaling is CVS: Chronisch Vermoeidheidssyndroom.

Chronisch vermoeid of CVS?

Chronische vermoeidheid is in de geneeskunde een veelgehoorde klacht: zowat 2% van de bevolking zou ermee te kampen hebben. Bij het merendeel van deze mensen wordt de vermoeidheid veroorzaakt door een psychiatrische aandoening (depressie, psychosomatieke klachten, angsten...), door organische problemen of door een combinatie van psychologische, lichamelijke en sociale factoren.

Men spreekt echter pas van CVS (Chronisch Vermoeidheidssyndroom) wanneer de chronische vermoeidheid geen aanwijsbare oorzaak heeft. Dit zou impliceren dat de diagnose alleen maar door uitsluiting kan worden gesteld. Sinds 1994 bestaat er evenwel een consensus die de criteria voor CVS zo ondubbelzinnig mogelijk vastlegt.



Criteria

Hoofdcriterium

Om te spreken van CVS, moet aan één hoofdcriterium en ook nog aan 6 tot 8 nevenscriteria voldaan worden.

• Het hoofdcriterium is een klinisch vastgestelde, onverklaarbare voortdurende of steeds weerkerende vermoeidheid of uitputting die 6 maanden of langer duurt. De vermoeidheid is op een bepaald (soms aanwijsbaar) moment begonnen en was dus niet levenslang aanwezig.

Ze is niet het gevolg van grote inspanningen. Ze verdwijnt of vermindert niet door te rusten. Ze veroorzaakt een ernstige daling van de lichamelijke en geestelijke prestaties, en heeft daardoor een grote weerslag op het professionele, familiale en sociale leven.

Bovendien moeten andere ziektebeelden die chronische vermoeidheid kunnen veroorzaken, worden uitgesloten, met name:

- auto-immune chronisch inflammatoire aandoeningen (b.v. multiple sclerose) of kanker;
- bacteriële, parasitaire, HIV- of schimmelinfecties;
- chronische long-, hart-, maag-, darm-, lever-, nier-, bloed- of endocrinologische aandoeningen;
- neuromusculaire aandoeningen;
- bekende psychiatrische aandoeningen of slaapstoornissen;
- bijwerkingen van geneesmiddelen, misbruik van drugs of alcohol;
- blootstelling aan toxische stoffen.

• Nevencriteria

Bij de nevenscriteria onderscheiden we objectieve en subjectieve symptomen. Aan meer dan 6 subjectieve + 2 objectieve symptomen, of aan ten minste 8 subjectieve symptomen moet worden voldaan.

Objectieve symptomen:

- temperatuur tussen 37,5 en 38,6 °C;
- atypische keelontsteking (zonder ontstekingsvocht);
- tastbare pijnlijke hals- of okselklieren.

Subjectieve symptomen:

- koude rillingen of lichte koorts;
- keelpijn en pijnlijke hals- of okselklieren;
- veralgemeende spierzwakte of spierpijn;
- spierslapte die langer dan 24 uur na een inspanning blijft bestaan (en die voordien niet aanwezig was);
- verspringende spierpijnen zonder ontsteking;
- slaapstoornissen;
- klachtencomplex is abrupt ontstaan (binnen een bereik van maximum 2 dagen)
- minstens één neuropsychiatrische klacht

Geen yuppie ziekte

CVS werd vroeger ook wel eens smalend "de yuppie-ziekte" genoemd, omdat men dacht dat ze vooral jonge, hardwerkende, carrièregerichte mensen trof. Intussen is duidelijk geworden:

- dat de meeste patiënten tussen 20 en 50 jaar oud zijn, maar de ziekte ook voorkomt bij kinderen vanaf 7 jaar;
- dat CVS méér voorkomt bij vrouwen (ong. 1 man op 3 vrouwen);
- dat de ziekte in alle socio-economische groepen voorkomt, maar iets meer bij onderwijzend personeel en bij medische en paramedische beroepen;
- dat CVS-patiënten vaak een zeer actief, druk en vrij gestresseerd leven leiden.

Oorzaken

Over de oorzaken van CVS bestaan verschillende theorieën, maar niet één daarvan levert een onomstotelijk bewijs.

- Een mogelijke hypothese is dat CVS wordt veroorzaakt door een -nog niet geïdentificeerd- virus dat het immuunsysteem voortdurend activeert.

Er zijn inderdaad heel wat virussen bekend die tijdens de infectieperiode een sterke vermoeidheid veroorzaken. Van sommige virussen, zoals het Epstein-Barr virus (beter gekend als de mononucleosis of the kissing disease) weet men dat ze uitzonderlijk een chronisch actieve infectie veroorzaken, met blijvende vermoeidheid als gevolg. Correlaties tussen Epstein-Barr en CVS, en tussen CVS en andere bekende virussen zoals Herpes type 6, HIV en een aantal enterovirussen, zijn uitvoerig bestudeerd, maar nooit kon een oorzakelijk verband worden vastgesteld.

- Hoewel tot nog toe dus geen "CVS -virus" kan worden geïdentificeerd, laat men de mogelijkheid open dat een virus, of zelfs een ander voorbijgaand trauma, een chronische reactie van het immuunsysteem veroorzaakt. Dit betekent dat het immuunsysteem voortdurend actief blijft, ook wanneer de infectie al voorbij is. Abnormaal hoge dosissen van immuunactiverende factoren - waarvan sommige inderdaad vermoeidheid kunnen veroorzaken - zouden daardoor in de bloedstroom terechtkomen en tot een chronische uitputting leiden.

Overigens heeft vrij recent onderzoek aangetoond dat in de orgaansystemen waarover de patiënt het meeste klaagt -de spieren, het immuunstelsel, het bloedstelsel- persistente virussen worden gevonden. Bij gezonde personen worden ziekteverwekkende virussen op relatief korte termijn (enkele weken of maanden) geëvacueerd, terwijl bij CVS-patiënten de virussen lange tijd, zelfs nog jaren na de infectie, aanwezig blijven.

- Andere theorieën gaan dan weer in de richting van endocriene stoornissen, of zoeken naar psychologische factoren.

- En tenslotte blijft het mogelijk dat CVS wordt veroorzaakt door één enkele, tot nog toe onbekende factor.



Diagnose

Er bestaat geen test waarmee de diagnose van CVS ondubbelzinnig kan worden gesteld. De arts zal dan ook in de eerste plaats goed moeten luisteren naar zijn/haar patiënt, en de klachten die hij/zij beschrijft toetsen aan de standaardcriteria (zie hoger).

De meeste voorkomende klachten van CVS-patiënten zijn:

- de ziekte is plots begonnen, maar werd meestal voorafgegaan door een infectie (griepachtige aandoening, keelontsteking, maagdarmondsteking...); zelfs een minieme inspanning veroorzaakt een extreme vermoeidheid in de spieren (myalgie) waarvan men slechts langzaam herstelt. Vaak heeft men ook last van onwillekeurige spiercontracties;
- men kan helemaal niet, of slechts deeltijds werken;
- hoofdpijn
- cognitieve stoornissen zoals concentratie- en aandachtsproblemen, geheugenstoornissen, moeilijkheden om te spreken (zich vergissen in woorden). Samen leiden deze klachten tot een vermindering van de intellectuele mogelijkheden;
- grote schommelingen in de fitheidstoestand: men is niet de hele dag door vermoeid; een- voor de patiënt- overdreven lichamelijke of intellectuele inspanning kan een opstoot uitlokken;
- een overactiviteit van het autonome zenuwstelsel, met bijvoorbeeld frequent urineren, (hart)kloppingen
- griepachtige klachten die af en toe de kop opsteken, met keelpijn en pijnlijk gezwollen lymfeklieren ;
- verstoorde lichaamstemperatuur met nachtelijk zweten, koude lichaamsuiteinden (vingers, tenen...) en soms ook lichte koorts en rillingen;
- slaapstoornissen (in de beginfase vooral slaperigheid, en daarna inslaap- en/of doorslaapstoornissen);
- slechte fijne motoriek en evenwichtsstoornissen die erger worden bij duisternis;
- stoornissen van de zintuigen met o.m. paresthesie (jeuk en kriebelingen),
- tinnitus (geluidswaarnemingen) en fotofobie (lichtschuwheid);
- uitgesproken alcoholintolerantie;
- emotionele labiliteit;
- atypische depressie (geen echte depressie), met soms ook depersonalisatie (zelfvervreemding) en desoriëntatie;
- spastisch colon

In een tweede fase zal de arts trachten om de klachten te objectiveren door een klinisch onderzoek. In de meeste gevallen levert dit evenwel maar weinig resultaat op.



- Bij sommige patiënten stelt men een -weliswaar atypische- keelontsteking en gezwollen lymfeklieren vast.
- Het neurologisch onderzoek toont vaak een abnormale Rombergtest aan (wankelen en neiging tot vallen wanneer men met gesloten voeten en ogen rechtop moet staan) en soms ook onwillekeurige spiercontracties; andere neurologische tekens komen alleen maar voor als de ziekte werd voorafgegaan door een infectie die ook het centraal zenuwstelsel heeft aangetast.
- De spierzwakte kan duidelijk worden vastgesteld bij een inspanning, maar niet in rusttoestand.
- De bloeddruk is gewoonlijk laag.
- Meestal wordt het klinisch onderzoek nog aangevuld met een aantal routine-onderzoeken zoals laboratoriumonderzoek van het bloed, een echocardiogram of ritmeonderzoek van het hart (ECG), een EEG (electrocardiogram), een radiografie van de borstkas (RX thorax), een rug-germergpunctie, een hersenscan, een MR-onderzoek van de hersenen (magnetische resonantie)...

Deze en eventuele andere onderzoeken zijn ook nuttig om andere uitlokkende oorzaken van de chronische vermoeidheid (bv MS) uit te sluiten.

Behandeling

Wanneer de hypothese van CVS wordt weerhouden, is het belangrijk dat de arts in een open gesprek met de patiënt de situatie uiteenzet, de prognose bespreekt en de mogelijke behandelingen overloopt.

Over de behandeling van CVS bestaat evenmin consensus, en er wordt nogal wat geëxperimenteerd met geneesmiddelen, supplementen, psychotherapie enz.



Een aantal courante behandelingsmethoden zijn:

- Tricyclische antidepressiva: in lage dosissen kunnen ze nuttig zijn voor patiënten met een CVS. Ze worden in hoge dosissen voorgeschreven aan patiënten met een depressieve gemoedstoestand die door endogene (dwz vanuit het lichaam zelf) of reactieve factoren kan worden veroorzaakt.
- Amantadine (Amantan®), is een geneesmiddel dat oorspronkelijk werd gebruikt in de ziekte van Parkinson, en sinds enige tijd ook bij MS-patiënten die eveneens met een sterke algemene vermoeidheid te kampen kunnen hebben. Recent werd aangetoond dat dit middel ook antivirale eigenschappen bezit, en met name preventieve bescherming biedt tegen influenza A-infecties.
- Calciumantagonisten kunnen nuttig zijn voor de symptomatische behandeling van spierpijnen, die bij 75% van de CVS-patiënten voorkomen.
- Er zijn nogal wat aanwijzingen dat de essentiële vetzuren linoleenzuur en alfa-linoleenzuur bescherming vormen tegen virale infecties. Toediening van deze vetzuren zou bij CVS-patiënten een gunstig effect hebben.
- Omdat heel wat symptomen van CVS wijzen op een ontregeld immuunsysteem, heeft men verschillende vormen van immunotherapie uitgetest, zoals de toediening van hoge dosissen immunoglobinen.
- CVS-patiënten krijgen soms extreem hoge dosissen vitaminen (B12, B6, vitamine C) of mineralen (vooral magnesium en zink) toegediend, of ze gaan op eigen initiatief supplementen slikken. Het nut hiervan is niet wetenschappelijk bewezen, de mogelijke gevaren van overdosering daarentegen zijn wel duidelijk aangetoond.
- Psychotherapie en gedragstherapie. Vanuit de gedragstherapie maakt men een onderscheid tussen de oorzakelijke factoren van CVS (b.v. virale infecties) en de onderhoudende factoren (b.v. een onregelmatig rust- en activiteitschema. In de cognitieve gedragstherapie steunt de behandeling grotendeels op een betere hantering van de onderhoudende factoren die er vaak voor zorgen dat het CVS steeds ernstigere vormen aanneemt. Volgende thema's komen in de therapie aan bod:
 - verwerking van de ziekte en het invaliderend aspect;
 - het zoeken naar een aan gepaste levensstijl;
 - revalidatie op fysiek en psychosociaal vlak;
 - behandeling van slaapproblemen en eventueel aanwezige emotionele problemen zoals stressklachten of depressies.

CVS en levensstijl

Rust en inspanning

Vermits één van kenmerken van CVS een hyperactief immuunsysteem is, wordt de patiënt in een eerste fase meestal aangeraden om gedurende een periode zeer veel te rusten. Daarna wordt gestart met het progressief opbouwen van een inspanningsschema, waarbij de patiënt zelf zijn grenzen moet ontdekken en die beetje bij beetje leert verleggen. Het komt erop aan het juiste evenwicht te vinden tussen inspanning en rust, en grote inspanningen die een opstoot kunnen uitlokken, te vermijden.

Werk en gezin

In veel gevallen moet de patiënt lange tijd ziekteverlof moet nemen, en/of een andere arbeidsregeling vinden, zoals deeltijds werk of thuiswerk. Helaas slaagt niet iedereen daarin, en zien CVS-patiënten zich soms verplicht om hun werk op te zeggen en invaliditeit aan te vragen.

De zorg voor het huishouden en de eventuele kinderen weegt vaak te zwaar. In Amsterdam wordt momenteel geëxperimenteerd met een buddysysteem, naar analogie met de AIDS-buddies- waarbij buddies zowel praktische hulp (koken, inkopen, zorg voor de kinderen...) als emotionele steun bieden.

Voeding

Een gezonde, evenwichtige voeding is uiteraard belangrijk. Een voldoende aanvoer van complexe koolhydraten is nodig, o.m. om de hypoglycemiaanvallen die bij CVS frequent zijn- te voorkomen.

Sterk beperkende diëten, zoals die in de alternatieve geneeskunde vaak worden gepromoot, hebben hun nut niet bewezen, evenmin als het populaire anti-candidadieet.

CVS-patiënten verdragen over het algemeen geen alcohol, en zullen dat in principe dan ook spontaan vermijden.

Zwangerschap

CVS-patiënten kunnen zonder problemen de pil blijven nemen. Tijdens de zwangerschap wordt bij de meeste vrouwen een merkelijke verbetering van hun toestand vastgesteld. Toch betekent dit niet noodzakelijk een aansporing voor CVS-patiënten om zwanger te worden: na de geboorte volgt immers een vermoeiende postnatale periode, en ook later kan de zorg voor een kind behoorlijk belastend zijn.

Er bestaat geen enkele aanwijzing dat CVS aan de foetus kan worden doorgegeven.

Autorijden

Door de verminderde cognitieve en visuele capaciteit, kan autorijden gevaarlijk zijn. de verzekering moet op de hoogte worden gebracht van het gezondheidsprobleem.



Hoewel tot nog toe dus geen "CVS -virus" kon worden geïdentificeerd, laat men de mogelijkheid open dat een virus, of zelfs een ander voorbijgaand trauma, een chronische reactie van het immuunsysteem veroorzaakt. Dit betekent dat het immuunsysteem voortdurend actief blijft, ook wanneer de infectie al voorbij is. Abnormaal hoge dosissen van immuunactiverende factoren - waarvan sommige inderdaad vermoeidheid kunnen veroorzaken- zouden daardoor in de bloedstroom terechtkomen en tot een chronische uitputting leiden.

Overigens heeft vrij recent onderzoek aangetoond dat in de orgaansystemen waarover de patiënt het meeste klaagt -de spieren, het immuunstelsel, het bloedstelsel- persistente virussen worden gevonden. Bij gezonde personen worden ziekteverwekkende virussen op relatief korte termijn (enkele weken of maanden) geëvacueerd, terwijl bij CVS-patiënten de virussen lange tijd, zelfs nog jaren na de infectie, aanwezig blijven.

Andere theorieën gaan dan weer in de richting van endocriene stoornissen, of zoeken naar psychologische factoren.

En tenslotte blijft het mogelijk dat CVS wordt veroorzaakt door één enkele, tot nog toe onbekende factor.

Referentiecentra voor CVS

- UZ Pellenberg, Weligerveld 1, 3212 Pellenberg, tel. 016 33 88 75;
- UZ Antwerpen, Wilrijkstraat 10, 2650 Edegem, tel. 03 821 45 88;
- UZ Gent, Polikliniek 2, De Pintelaan 185, 9000 Gent, tel. 09 240 23 50;



Chronisch Vermoeidheidssyndroom (cvs)

Vreemd, je was actief, een echtedoorzetter en je had altijd zo'n plezier in het leven. Maar op de één of andere manier ben je al meer dan een half jaar niet meer 'de oude'; je voelt je moe, na enige inspanning vaak zelfs uitgeput en je hebt van die vreemde spierpijnen. En daarbij al die andere klachten - om wanhopig van te worden! En dat is nog niet het ergste: Bij laboratoriumonderzoek kan niets afwijkends worden gevonden, zodat het voor kan komen dat artsen zelfs concluderen dat je helemaal gezond bent.

Herkent u dit beeld? Dan is het heel goed mogelijk dat al die klachten worden veroorzaakt door Myalgische Encephalomyelitis (ME). De term ME suggereert dat er ontstekingen van de hersenen en het ruggenmerg zijn. Deze zijn echter tot op heden niet aangetoond. Daarom spreken artsen liever over Chronisch Vermoeidheidssyndroom (CVS).

Wat is ME

ME/CVS is een ziekte die gekenmerkt wordt door ernstige vermoeidheid en die het lichamelijk en geestelijk functioneren beïnvloedt. Daarnaast heeft degene die aan de ziekte lijdt te kampen met symptomen die met de spieren en met de hersenen te maken hebben. ME/CVS ontstaat sluipend waardoor er soms geen begin aan te wijzen is. Meestal openbaart de ziekte zich na een virusinfectie zoals verkoudheid, griep, waterpokken, ziekte van Pfeiffer, mazelen, leverontsteking, cytomegalie, of een andere infectie zoals toxoplasmose of brucellose. Natuurlijk heeft iedereen na een virusinfectie wel eens last van moeheid en pijnlijke spieren. Gewoonlijk verdwijnen deze verschijnselen in de loop van enkele weken of maanden. Kenmerkend voor de ziekte ME/CVS is echter dat de klachten niet overgaan, dat de ernst van de symptomen van dag tot dag en zelfs van uur tot uur verschilt en dat de spieren vaak lange tijd nodig hebben om van een normale inspanning te herstellen. Overigens verschillen de symptomen per individu: De één kan (part-time) blijven werken, de ander heeft een rolstoel nodig of is volledig bedlegerig. Iedereen (dus ook kinderen!) kan op elke leeftijd deze ziekte krijgen.

Oorzaak

Het is nog niet bekend waardoor de ziekte wordt veroorzaakt. Men vermoedt dat een storing in het immuunsysteem (afweersysteem) een rol speelt. Onderzoek op dit gebied heeft nog geen definitieve resultaten opgeleverd. ME is niet besmettelijk.



Diagnose

ME is een 'onzichtbare' ziekte, dat wil zeggen een ziekte die niet door middel van laboratoriumonderzoek kan worden aangetoond. Daardoor concluderen sommige artsen dat 'het wel psychisch zal zijn'. Toch kunnen ME-patiënten bij goed doorvragen onderscheiden worden van mensen die alleen overspannen of depressief zijn. Omdat er nog geen diagnostische test voor de ziekte bestaat, wordt tot nu toe de diagnose gesteld aan de hand van de symptomen, de ziektegeschiedenis en door uitsluiting van andere aandoeningen.

Symptomen

De verschijnselen die vaak bij ME/CVS voorkomen zijn in vier groepen te verdelen.

Niet alle patiënten vertonen klachten uit alle groepen, maar de symptomen uit groep 1 zijn kenmerkend voor de ziekte.

1) Perioden van voortdurende, allesoverheersende geestelijke en/of lichamelijke uitputting:

Dit kan zich uiten in een gevoel dat men zich nauwelijks overeind kan houden of in krachteloosheid van de spieren in armen of benen na enige lichamelijke inspanning, bijvoorbeeld bij lichte huishoudelijke karweitjes, de persoonlijke verzorging of een paar honderd meter lopen. Geestelijke inspanning kan dezelfde gevolgen hebben. Lichamelijke en geestelijke inspanning kost de meeste patiënten dan ook de grootste moeite, terwijl de herstelperiode buitensporig lang duurt, soms wel enkele dagen of zelfs langer.

2) Storingen in het zenuwstelsel:

- Slecht geheugen, onvermogen tot concentreren.
- Slaapstoornissen. Soms een omkering van het dag/nacht-ritme, levendige nachtmerries.
- Emotionele labiliteit, prikkelbaarheid, depressies, ook bij mensen die zeer stabiel waren voordat ze ziek werden.
- Onhandigheid. Eenvoudige dingen die vroeger vanzelf gingen, zoals iets pakken of aan reiken, kosten soms abnormaal veel moeite. Moeite met praten of schrijven.
- Sommige patiënten krijgen al na 10 minuten een lamme tong van het praten. Bovendien kost het soms moeite de juiste woorden te vinden, of wordt de volgorde van letters of woorden in een zin verwisseld.
- Overgevoeligheid voor licht, geluid of geuren.
- Hoofdpijn, druk op het hoofd of licht in het hoofd.
- Wazig zien.
- Gevoeligheid voor kou en weersveranderingen.
- Op-en-neer vliegende lichaamstemperatuur, gecombineerd met overmatige transpiratie.
- Plotseling opkomende aanvallen van duizeligheid of misselijkheid na lichamelijke of geestelijke inspanning. -Sommige patiënten vallen flauw en kunnen verschijnselen hebben die op verlamming lijken.
- Vaak moeten plassen.

3) Slechte functie van het immuunsysteem:

- De ene infectie na de andere, bijvoorbeeld vaginale infecties, rode ogen, steenpuisten, voortdurende snotterigheid en kaakholte-ontstekingen.
- Allergieën.

4) Daarnaast komen vrij vaak de volgende klachten voor:

- Flauwtegevoelens.
Dit kan zich ook uiten in plotselinge geïrriteerdheid.
- Darmstoornissen, zowel verstopping als diarree.
- Voedselintoleranties.

Klachten

Ik voel me moe. het is niet dat ik geen zin heb om dingen te ondernemen maar als ik alleen nog maar boodschappen heb gedaan ben ik al moe. Ik ben niet alleen moe in mijn spieren, ze doen ook pijn. Ik heb ook nog pijnlijke gewrichten. Vaak zeg ik dan tegen mijzelf, kiezen op elkaar je hebt nog haast niets gedaan vandaag. Maar dat helpt niet. Als ik zo heb doorgedrukt heb ik daarna soms dagen nodig voor ik weer iets kan doen. Ik slaap veel, ook overdag. 's Middags slaap ik soms wel twee uur. 's Avonds ben ik daarna evengoed uitgeput.. Ik voel mij ongelukkig vanwege deze ziekte. Dat past helemaal niet bij mij. Vroeger was ik altijd bezig. Eerder zou ik mijzelf actief en energiek noemen dan lui. Als ik geen last had van deze klachten zou ik best tevreden zijn maar die klachten maken het leven tot een hel. Mijn dokter kan niets vinden. Hij heeft onderzocht of ik een virale infectie had maar dat heeft geen duidelijke diagnose opgeleverd. Het erge is dat niemand snapt wat er aan de hand is. Veel kennissen denken dat het "tussen de oren" zit. Nou ik geloof daar niets van.



Praktische en nuttige tips voor CVS-patiënten

Energie besparen

- Doe geen moeite om (ongelovige) mensen te overtuigen van de ernst van je ziekte.
- Probeer niet steeds jezelf te verantwoorden waarom je bepaalde dingen niet kan of niet doet. Blijf ook niet steeds achter een verklaring zoeken waarom je dit kan of niet. Maar leer wel duidelijkheid te krijgen in wat je goed kan en wat niet, bij wie je je goed voelt en bij wie niet. Gooi je schuldgevoelens overboord, zij dienen tot niets.
- Het is niet omdat je "te actief" was in het verleden, dat je zelf de schuld draagt aan je ziekte.
- Je hoeft je niet schuldig te voelen als je wel een beetje kan fietsen maar niet kan studeren of werken. Fietsen, wandelen, bewegen in de buitenlucht is goed voor je. Voel je daar niet schuldig over.
- Maak een onderscheid tussen mensen die je energie geven en zij die aan je energie weten.
- Bepaal je eigen grenzen, weet dat jij alleen jezelf kan voelen.
- Durf NEEN te zeggen.
- Maak een week- en dagplanning.
- Wissel lichte en zwaardere taken af: je kan gaan liggen of zitten terwijl je bewust in en uit ademt. Weet dat je ademt: volg je ademhaling en geniet ervan.
- Bevestig stickers op bepaalde plaatsen in je woning, agenda,... die je eraan doen herinneren.

Energieleveranciers op lange termijn

- Zoek contact met lotgenoten die je kunnen opvangen tijdens moeilijke momenten.
- Doe wel moeite om je partner, ouders, kinderen (kortom de mensen die je nauw aan het hart liggen en met je samenleven) te overtuigen van de ernst van je ziekte.
- Probeer je bron van inkomsten zeker te stellen door een gesprek met de sociaal assistent(e) en medisch adviseur van je mutualiteit.
- Probeer toch je studies af te ronden, desnoods gedeeltelijk, via gespreide examens of andere faciliteiten.
- Concentreer je enkel op wat je WEL nog KAN (ook al is dat soms maar een beetje), heb geduld en hamer je niet vast op wat je niet meer kan.
- Zorg goed voor jezelf en wees elke dag lief voor jezelf.
- Kies iedere dag iets uit om jezelf te verwennen en geniet ervan.
- Doe vooral dingen die je leuk vindt, dat verbruikt minder energie.
- Zoek een hobby.
- Zoek iets wat bij je past om je te ontspannen: taichi, yoga, tuinieren, lezen, creatief bezig zijn, tekenen, schilderen, breien...
- Beweeg elke dag: stel je eigen oefenschema op naargelang hetgeen je zelf aankan. Doe dit iedere dag op hetzelfde tijdstip: zo kan je het beter integreren in je dagschema en wordt het na verloop van tijd vanzelfsprekend.
- Kom elke dag buiten en maak een wandelingetje in de natuur.

Praktische en nuttige tips voor CVS-patiënten

Energie door rust - relaxatie- slaap

- wanneer je met iets bezig bent je proberen te onspannen door het zo rustig mogelijk te doen. Gejaagdheid kost energie. Door de manier waarop je iets doet, zowel zittend als liggend, kan je er energie uithalen of verspeelen.
- best een knierol of een opgerolde handdoek onder je knieën leggen omdat dat je lage rugspieren ontspant.
- een U-vormig kussen gebruiken om je schouderpijnen te ontlasten tijdens het zitten of liggen. Verkrijgbaar in baby- en ergonomische winkels of bij een bewegingsconsulent.
- je arbeid verlichten door een goede zithouding en aanpassing van de hoogten van je stoel, tafel, strijklank....
- relaxatietechnieken aanleren bij een therapeut of kinesist: ze helpen je je spieren te ontspannen en je geest te kalmeren. Dagelijks een half tot een uur relaxeren bezorgt energie.
- volgende maatregelen treffen bij een ernstig slaapttekort als gevolg van in- en doorslaapproblemen : je arts verwittigen en naar een geschikt slaadmiddel zoeken (best zonder verslavend effect), je kamer verduisteren en anderen er attent op maken je absoluut niet te storen, een masker en oordopjes gebruiken wanneer licht en geluid een probleem vormen.
- gezonde slaapgewoontes opbouwen : raadpleeg je arts en/of lectuur hierover.

Alleen zijn - geestelijk herbronnen

Het kan vermoeiend zijn om steeds maar weer geconfronteerd te worden met anderen en/of door de gewone dagdagelijkse dingen. Alleen zijn of je tijdelijk afzonderen is dan een manier om energie bij te tanken. Lichaamelijk tot rust komen en je gedachten stopzetten of misschien gewoon even uithuilen, kunnen je helpen om nadien weer goedgeluimd voor de dag te komen en het beste van jezelf te geven. Hoe moeilijk het ook kan zijn, maak je huisgenoten ervan bewust hoe belangrijk het voor jou is om je niet te storen op jouw veilige plek. Ze zullen er geleidelijk aan wennen en ervaren dat je na je 'herbronning' redelijker, beter aanspreekbaar en energieke bent. In het begin kan het zelfs moeilijk voor je zijn om 'alleen' te zijn, tijd te maken voor jezelf. Veel succes!

Een korte oefening om je even te ontspannen

Ga ergens zitten waar je niet gestoord kan worden, ook niet door de telefoon :

- Neem plaats op een stoel, je rug is recht, beide voeten naast elkaar op de grond. Voel hoe je voeten de grond raken.
- Beeld je in dat je kruin aan een touwtje wordt opgetrokken, trek je kin een beetje in en laat je schouders naar omhoog zakken.
- Adem een paar keer diep in en uit.
- Sluit je ogen. Je ogen worden zacht en glimlachen. (Als je ogen ontspannen kan je geest ook ontspannen.) Denk aan een ogenblik dat je je heel goed voelde of iemand ontmoet(te) die je heel graag ziet. Bij het uitademen stuur je deze glimlach naar je kaken zodat je gezicht zich ontspant. Stuur die glimlach dan door heel je lichaam. Blijf rustig vanuit je buik in- en uitademen.
- Volg je ademhaling een paar tellen, waarna je bij de volgende inademing : 'IN' denkt, en bij de uitademing : 'UIT'. Doe dit ongeveer 10 keer.
- Vervolgens denk je : 'DIEP' bij de inademing, en 'TRAAG' bij de uitademing. Dit doe je ook zo'n 10 maal.
- Bij de volgende inademing denk je dan 'GEMAKKELIJK' en bij de uitademing 'LOSLATEN'.
- Open daarna je ogen en rek je even uit. Het leven is weer wat lichter geworden.

VOEDINGSADVIES

Vermoeidheid is een signaal dat het, gezien de interne en/of externe omstandigheden, allemaal teveel is voor het lichaam. Vermoeidheid kan ontstaan als de reserves aan vitamines en mineralen zijn uitgeput. Hierbij speelt langdurige belasting een rol. Deze belasting kan uit verschillende factoren bestaan zoals ziekte, te weinig lichaamsbeweging, stress of teveel en ongezond eten.

Het gelijktijdig nuttigen van koolhydraten (basische vertering) en eiwitten (zure vertering) kan veel energie van ons lichaam vergen. De vertering kan daardoor langzaam en onvolledig verlopen. Dat komt omdat voor vertering van eiwitten en koolhydraten verschillende soorten spijsverteringssappen met bijbehorende enzymen nodig zijn. Door onvolledige vertering komen er stoffen vrij, die een belasting vormen voor het lichaam. Tevens kan onze darmflora uit evenwicht gebracht worden, waardoor maag-darmklachten kunnen ontstaan. Dit alles heeft als gevolg energieverlies en dus vermoeidheid. Daarnaast blijkt uit de praktijk dat ongeveer drie kwartier tot twee uur na inname van suikerrijk voedsel een loom gevoel optreedt.

Op deze uitgangspunten is het volgende dieet gebaseerd. Dit dieet vormt, aangevuld met voedingssupplementen, voldoende beweging en het leren omgaan met stress, de juiste stap naar de behandeling van chronische vermoeidheid. Dit dieet is ter ondersteuning van het genezingsproces. Het is een onderdeel van de aanpak, maar is wel een zeer belangrijke maatregel.

Algemene voedingsregels

- Gebruik zo min mogelijk suiker en suikerbevattende producten. Men name koek, snoep, gebak en frisdrank bevatten veel suiker.
- Pas het principe van de voedselscheiding van eiwitten en koolhydraten toe (uitleg volgt).
- Beperk het gebruik van eiwitten. Met name dierlijke eiwitten vereisen veel energie voor hun vertering.
- Beperk het gebruik van witmeelproducten. Gebruik bij voorkeur volkoren producten.
- Beperk te lang verhitte producten.
- Beperk bewerkt voedsel. Eet alles zoveel mogelijk vers en bij voorkeur biologische producten. We krijgen dan meer essentiële voedingsstoffen binnen.
- Beperk genotmiddelen: sigaretten, alcohol, cola en koffie.
- Eet zeker twee stuks fruit per dag, bij voorkeur tussen de maaltijden door. Alle vruchten blijven slechts zeer kort in de maag en worden met een minimum hoeveelheid energie en tijd in de darm verteerd.
- Gebruik iedere dag minimaal twee keer biogardeyoghurt of -drink, kefir of kwark. Deze producten bevatten nuttige bacteriën, die een steentje bijdragen aan de opbouw van een gezonde darmflora.
- Drink minimaal 1,5 tot 2 liter per dag, bijvoorbeeld mineraalwater, (kruiden)thee, vruchtensap of zure melkproducten.
- Ten slotte is het van belang rustig te eten, goed te kauwen en te drinken en vooral niet teveel te eten.

Algemene leefregels

Het is zaak om naar de signalen van je lichaam te luisteren. Zo is 'vechten tegen de moeheid'odeloos vermoeiend. Geef er zoveel mogelijk aan toe: wat vaker vroeg naar bed gaan, 's middags 'een uiltje knappen' of af en toe eens 'niks doen'. Jezelf verwennen hoort er ook bij: bezoek aan een kuurbad, sauna of schoonheidsspecialiste enz.

VOEDINGSADVIES

De volgende indeling in drie soorten vertering is gemaakt om het systeem van voedselscheiding ter verduidelijken. Voor eiwitten is zuur nodig om verteerd te worden en voor koolhydraten is een basisch (= niet zuur) milieu nodig om verteerd te worden. Het is de bedoeling om eiwitten en koolhydraten niet in één maaltijd te combineren. Kleine hoeveelheden eiwit zijn als beleg toegestaan. Dit betekent dus groep I en II of groep II en III combineren en niet groep I en III.

I. Eiwit (geconcentreerd en zure vertering)

- vlees, vis en gevogelte
- melk, kaas, ei en kwark
- peulvruchten
- tempeh/tahoe (natuurvoedingswinkel)

II. Groente/fruit en overigen (weinig geconcentreerd en 'neutrale' vertering)

- groente: liefst rauwkost en/of gestoomd
- verse kruiden
- fruit: bv. appel, aardbei, abrikozen, kersen, druiven, meloen, peer, perzik, nectarine, kiwi, bosbessen, bramen (bij voorkeur tussen de maaltijden door)
- noten, zaden en rozijnen
- biogarde, karnemelk, hüttenkäse, eventueel room
- eigeel : alleen zacht en als zelfgemaakte mayonaise
- vetten : koudgeperste plantaardige olie (niet verhitten), roomboter en olijfolie.

III. Koolhydraten (geconcentreerd en basische vertering)

- volkorenproducten: granen, vers gemalen, eventueel 8 uur weken, graanvlokken (muesli), volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkoren macaroni/spagetti.
- aardappelen
- bananen, gedroogd fruit.

VOEDINGSADVIES

Ontbijt

- 1 à 2 glazen vocht, bv mineraalwater of kruidenthee
- alleen fruit en vruchtensappen
- fruit met melkproducten (biogarde of kwark)
- biogarde met muesli of gemalen granen, hieraan kan nog worden toegevoegd: lijnzaadolie, honing, lecithinepoeder, pollen, zonnebloempitten, sesamzaad, fruit, gemalen noten, enz.
- volkoren brood met beleg (noten-, zaden-, of sesampasta, hüttekäse, kwark, plantaardige patésorten, tomaten, komkommer, avocadospread, fruit, fruitspread, honing en eventueel dun sneetje kaas).
- gestoomde groenten

Tussendoor (11 uur)

- mineraalwater, (bittere) kruidenthee, koffievervanger (noten- of vruchtenkoffie)
- of knäckebröd met notenpasta of rijstwafel
- of fruit of ongezoet vruchtesap
- of noten

Lunch of Avondmaal

Voor de lunch en warme maaltijd maken we een keuze uit een eiwitmaaltijd of een koolhydraatmaaltijd, gecombineerd met een 'neutrale' groep. Dus groep I en II (eiwit en neutraal) of groep II en III (koolhydraten en neutraal).

Enkele voorbeelden van de combinatie van groep III (koolhydratengroep) en II (groente/fruitgroep) :

- volkorenbrood met rauwkost
- aardappelen met groente en botersaus of mayonaise
- pasta met groentesaus
- aardappelchips/maischips met avocadopasta
- rijst/gierst met groente, olie en gebakken banaan
- volkorenbrood met notenpasta
- koude rijstsalade met mayonaise, groente en kruiden

Enkele voorbeelden van de combinatie van groep I (eiwit-groep) en II (groente/fruitgroep) :

- vlees, vis, gevogelte of soja-product met groente
- gourmetten met vlees en groente
- vis-ovensotel met room/kwark en groente
- maaltijdsoup met vlees en groente
- omelet met tuinkruiden en tomaten-komkommersalade
- salade met tonijn, geraspte wortelen en sinaasappelsap
- chili con carne
- kipfilet met groente in wck

N.B. In dit dieet is niet gelet op de hoeveelheid cholesterol en calorieën, maar dat is ook niet het doel. Iemand met problemen hiermee moet zijn dieet natuurlijk aanpassen.



Technische Specificaties:

220VAC - 50/60Hz - 16A
 gewicht: 240 kg (leeg) / 640 kg (klaar voor gebruik)
 afmetingen: Zen Model: 218x94x68/84 cm
 Lux Model: 244x122x68 cm
 waterdichte doek in anti-schimmel en
 antibacterieel pvc, met binnenwateromloop
 in overeenstemming met alle CE verordeningen

floating met nuvola

Onvervangbare momenten voor het welzijn van lichaam en geest. Het spiersysteem ontspant volledig, de wervelkolom wordt uitgerekt. In deze ogenblikken van ontspanning komen dromen tevoorschijn: de stress van het alledaagse leven wordt vervangen door emoties die u opnieuw naar de prenatale fase brengen, in de baarmoeder. "Tussen de wolken te drijven...." dit is de terugkomende commentaar bij het verlaten van de warme omhelsing van nuvola's zoete wateren.



voordelen van nuvola

Nuvola is een innovatief "floating system" welke tot een volledige ontspanning van lichaam en geest leidt.

Heeft een veelzijdig gebruik : naast volledige ontspanning welke gecreëerd wordt door het gevoel van volledige gewichtloosheid is er ook mogelijkheid tot massage en lymfedrainage.

Een speciaal verlichtingssysteem, dat in het water wordt ondergedompeld, leidt tot een opeenvolging van waarneembare kleuren (ook met gesloten ogen) die u een nog dieper laten ontspannen.

Het bijzondere duikvermogen van de matras maakt het mogelijk om massage te geven zonder dat de klant noch de exploitant in aanraking komt met water.

Nuvola kan in elke ruimte, zonder enige voor-installatie, een normaal massagebed vervangen.

Dit alles leidt tot diepe ontspanning en uitermate genot.



Ervaringen uit de (para)medische praktijk

De omstuwing door water benadert het foetaal gevoel dat resulteert in een totale psychische en fysieke ontspanning. Deze ontspanning leidt tot een eerder langdurige spiertonusdaling met pijnvermindering bij patiënten met rugklachten.

De intense ontspanning die teweeg gebracht wordt door longitudinale waterstromen levert een grote hoeveelheid nieuwe energie: patiënten met het chronisch vermoeidheidssyndroom waren in staat - na herhaald gebruik - om hun dagelijks activiteitsniveau te verdubbelen.

Bij professionele sporters die het recuperatieprogramma gebruikten zien we een snellere recuperatie na intensieve trainingsarbeid en een grotere mentale en fysieke fitheid de dag na de behandeling; dit werd bereikt met een combinatie van het 'jetlagprogramma' en het lymfedrainageprogramma voor de onderste ledematen.

De omstuwing door water en de transversale waterstroming heeft een drainerend effect bij patiënten met - zelfs ernstig - lymfoedeem, waardoor een grotere mobiliteit van de patiënten mogelijk wordt.

zero 1

U droomt op de waterlijn van een ver tropisch eiland te liggen terwijl u een zeer ontspannende massage ontvangt!.....een warme golf streeft uw lichaam.... dit is ZERO 1

voordelen van zero 1

zero 1 is geschikt voor alle soorten massages, zonder dat de exploitant/cliënt in aanraking komt met water.

Om de 40 seconden wordt er een golf gecreëert welke opwaarts uw lichaam streeft, beginnend bij de voeten tot aan de nek, en weer terug naar beneden.

Het zero 1 systeem staat het lichaam toe, in volledige rust op de daarvoor voorziene plaats te liggen, om zo een perfecte grip tussen de masseur's handen en de klant zijn huid toe te laten.

De exploitant kan de temperatuur van het water regelen, evenals de kleuren.

zero 1 kan zonder enige problemen worden geïnstalleerd, en vervangt zo de normale massagetafel.



Technische Specificaties:

220VAC - 6A
afmetingen- Zero1: 220x82x80cm
paneel en stroom in roestvrij staal





care **4** identity

tel: 00-32-(0)9-378.63.44 / 00-32-(0)9-378.02.02
fax 00-32-(0)9-327.09.13 - mail: info@nuvola.be - www.nuvola.be