

## Chronische Vermoeidheids Syndroom (CVS) Polikliniek Interne geneeskunde

Vrijwel dagelijks worden naar de polikliniek Interne geneeskunde mensen verwezen met onverklaarde, aanhoudende vermoeidheid. Dit patroon bestaat in de gehele westerse wereld. Het gaat om grote aantallen mensen, die vaak bezorgd, soms zelfs wanhopig zijn. Chronische vermoeidheid is wereldwijd uitvoerig en wetenschappelijk onderzocht. In Nederland wordt dit gedaan in het kenniscentrum Chronische Vermoeidheid te Nijmegen ([www.nkcv.nl](http://www.nkcv.nl)).

### Doelstellingen polikliniek Interne Geneeskunde

- het **uitsluiten** van behandelbare oorzaken van vermoeidheid;
- het **vaststellen van CVS** volgens vaste criteria;
- het **starten van** een begeleidingstraject, waarin cognitieve gedragstherapie de spil vormt.

### Werkwijze polikliniek Interne Geneeskunde

Zodra u een afspraakdatum heeft gekregen voor de polikliniek krijgt u vooraf een vragenlijst toegestuurd. Het is de bedoeling dat u deze lijst ruim (minimaal 1 week) van tevoren terug stuurt. De artsen kunnen zich nu goed voorbereiden.

Bij het **eerste bezoek** gaat de arts dieper in op uw klachten. Hij/zij zal ook een lichamelijk onderzoek bij u doen. Eventueel zal de arts uw bloed willen laten nakijken en röntgenonderzoek met u afspreken. Ook zal de arts vroegere bloed- en röntgenonderzoeken bekijken.

Bij het **tweede bezoek** zal de arts alle verzamelde gegevens en de conclusies daaruit met u bespreken. Er zijn 3 mogelijke uitkomsten:

- Er is een **verklaring voor uw klachten** gevonden. De arts bespreekt met u wat de diagnose is, wat voor onderzoeken er verder moeten gebeuren en wat de behandelingsmogelijkheden zijn.
- Er is **geen verklaring** gevonden, maar u voldoet **niet** aan de diagnose CVS. De klachten bestaan dan nog te kort of zijn niet ernstig genoeg voor deze diagnose. In het algemeen is dit een gunstig bericht omdat in dergelijke gevallen de klachten vaak spontaan zullen verbeteren.
- De **diagnose CVS** wordt gesteld. Aangezien er ondanks alle wetenschappelijke onderzoeken in de wereld geen enkele effectieve behandeling met medicamenten is gevonden, zal met u **cognitieve gedragstherapie** besproken worden. Dit is de enige bewezen effectieve behandeling gebleken om uit de vicieuze cirkel van CVS te komen.

### Wat is het Chronisch Vermoeidheids Syndroom (CVS)?

#### Vermoeidheid

Moeheid komt zeer veel voor. Iedereen is wel eens moe en velen ervaren het zelfs dagelijks. Dit is verklaarbaar en wordt als normaal beleefd. Doorgaans gaat het over na slaap of rust. Soms blijft vermoeidheid langere tijd aanwezig, zonder dat daar een duidelijke oorzaak voor

aan te wijzen is. Ook dan gaat de moeheid bij de grote meerderheid van de mensen binnen enkele weken tot maanden over.

### **Vermoeidheid na ziekte**

Moeheid kan ook ontstaan bij chronische lichamelijke ziekten (bijvoorbeeld spierziekten, multiple sclerose, hartziekten, darmziekten) of na het doormaken van een ernstige ziekte (bijvoorbeeld na een herseninfarct of na behandeling voor kanker).

### **Wanneer is er sprake van CVS**

CVS is niet meer dan een naam voor een ernstige aanhoudende vermoeidheid, waaraan geen herkenbare ziekte ten grondslag ligt. Patiënten en patiëntenverenigingen gebruiken vaak de naam ME (myalgische encephalomyelitis). Wetenschappers en artsen zijn daar niet gelukkig mee. De reden hiervoor is dat deze naam duidt op een ontsteking van het zenuwstelsel waarvoor geen aanwijzingen zijn gevonden. Daarom gebruiken zij liever de term CVS. CVS voldoet aan de volgende criteria:

- ernstige, aanhoudende of telkens terugkerende vermoeidheid;
- die niet verbetert door rust;
- die leidt tot sterke afname van het functioneren (persoonlijk, sociaal, beroepsmatig);
- waarvoor geen lichamelijke verklaring te vinden is;
- die tenminste 6 maanden bestaat.

Zoals gezegd, kan op het moment dat de diagnose gesteld wordt geen lichamelijke oorzaak (meer) worden vastgesteld. Toch is er soms een duidelijk lichamenlijk beginpunt aan te wijzen (bijvoorbeeld een infectie, operatie, ongeval of bevalling). Ook heftige gebeurtenissen in de persoonlijke sfeer kunnen soms een beginpunt van de vermoeidheid zijn (bijvoorbeeld overlijden van een dierbare, echtscheiding of een nieuwe baan).

### **Bijkomende klachten**

Naast de vermoeidheid kunnen één of meer van de volgende verschijnselen aanwezig zijn:

- problemen met de concentratie of het korte -termijn geheugen;
- zere keel;
- gevoelige lymfeklieren in hals of oksel;
- spierpijn, spierzwakte;
- gewrichtspijn;
- hoofdpijn;
- slaapstoornissen;
- na inspanning een gevoel van malaise dat langer dan 24 uur aanhoudt
- maag -of darmklachten
- duizeligheid
- prikkelbaarheid
- transpireren en soms nog andere klachten.

## Komt CVS vaker voor?

CVS wordt tegenwoordig vaker herkend en vastgesteld. De schatting is dat er per 100.000 inwoners 15-20 mensen aan de criteria voldoen. Dat zijn ongeveer 27.000 mensen in Nederland. CVS komt drie keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Ook bij jong volwassenen komt CVS meer voor. Deze tijd is voor hen een zeer belangrijke fase van scholing en zelfontplooiing.

## Wat doet de CVS in het dagelijks leven?

Patiënten voelen zich, zelfs na lange nachtrust, **niet uitgerust** en zijn veel **minder actief** dan vroeger. Met moeite kunnen ze zichzelf nog net verzorgen. Hun relaties, sociale contacten en werk kunnen er onder lijden, tot in sommige gevallen arbeidsongeschiktheid toe. Dit alles maakt dat sommige patiënten zich somber, gefrustreerd en onbegrepen gaan voelen en in een vicieuze cirkel belanden.

## Wat voor behandelingen zijn er voor CVS

Ondanks alle wetenschappelijke onderzoeken is er bij CVS geen enkele effectieve behandeling met medicamenten gevonden. De enige benadering, die bij een belangrijk deel van de mensen met CVS effect heeft, is cognitieve gedragstherapie (CGT).

- Het doel van cognitieve gedragstherapie is de patiënt aan het eind van de behandeling weer in staat te stellen alles weer te kunnen wat belangrijk voor hem/haar is.
- De kern van de therapie is het doorbreken van de vicieuze cirkel van moeheid, die gedachten en gedragingen uitlokt, die de moeheid instandhouden of zelfs verergeren.

Deze therapie wordt gegeven door een psycholoog met specifieke belangstelling hiervoor.