

HIGHCOACHING

Coaching op een hoger niveau



Dit is een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 1, nr.5

Chronisch vermoeidheidssyndroom

Door Johan Hooglugt

ME/ CVS

Het chronische vermoeidheidssyndroom is een aandoening waarbij de patiënt langdurig vermoeid is en waarbij hij of zij al snel vermoeid is na een korte inspanning. Als het gaat om het chronische vermoeidheidssyndroom is er veel verwarring in de medische wereld.

Het gaat om een aandoening die door sommige medici ook **myalgische encefalomyelitis of ME** genoemd wordt. Deze aandoening veroorzaakt spierpijn en gaat samen met een ontsteking van het ruggenmerg en soms ook van de hersenen. De Wereld gezondheidsorganisatie (WHO) beschouwt het chronische vermoeidheidssyndroom als een ziekte van het zenuwstelsel.

Wat zijn de symptomen van CVS?

Een van de belangrijkste symptomen is de vermoeidheid. Voorwaarden zijn:

- deze duurt langer dan 6 maanden
- niet het resultaat van extreme inspanning
- rust brengt geen verbetering
- de vermoeidheid verstoort je normale functioneren

Extra voorwaarden:

- concentratiestoornis
- spierpijn
- keelpijn
- hoofdpijn
- opgezette pijnlijke klieren

Wat is de oorzaak van ME/ CVS?

Wetenschappers zijn wereldwijd vanuit diverse invalshoeken op zoek naar de oorzaken van ME/ CVS. Medici zoeken naar virussen, de psychologie naar trauma's of foutieve cognities die ME/

CVS kunnen veroorzaken. Vanuit de wetenschap zijn zij er nog niet uit wie gelijk heeft. Het lijkt erop dat het een samenloop van diverse oorzaken kan zijn.

Wat kun je doen tegen CVS?

Op dit moment zijn er niet echt kant en klare behandelmethoden.

De maatregelen zijn vooral gericht op het bestrijden van de symptomen die bij CVS voor komen. Welke behandeling voor welke patiënt aanslaat is vooraf niet te zeggen. Vaak is het een of meerdere van de symptomen van ME/ CVS die kunnen worden bestreden en- of verlicht.

Vaak worden de klachten van ME/ CVS door anderen onderschat. Je ziet namelijk niet veel aan deze patiënten. Toch worden zij enorm in hun functioneren beperkt.

De behandeling is op meerdere vlakken. Voor veel patiënten is het zoeken naar de juiste behandeling. Door hun vermoeidheid zijn zij vaak beperkt in de af te leggen reisafstanden, waardoor zij in de meeste gevallen niet de juiste zorg kunnen ontvangen.

Hieronder beschrijf ik een aantal behandelmethoden (niet limitatief):

- Medische behandelingen

Het gebruik van antivirale middelen. Toedienen van hormonen als Cortisol. Voorschrijven van Carotine en het co-enzym NADH. Daarnaast wordt vaak antibiotica voorgeschreven. Aanpak van spierpijn en hoofdpijn.

- Alternatieve behandelingen

Hierbij kun je denken aan het voorschrijven van supplementen en voedingsvoorschriften om stoornissen in bijvoorbeeld de energiehuishouding en hormonale balans te herstellen. Middelen en technieken zoals pacing, neurofeedback en pijnbestrijding om de gevolgen van de ziekte te verminderen.

- Psychologische behandelingen

De behandeling van slaapstoornissen. Middelen en technieken van zelfregulatie.

Cognitieve gedragstherapie

Hierbij is het de bedoeling om het denken van de patiënt positief te beïnvloeden. Vaak denken patiënten met ME/CVS dat ze bijna niets meer kunnen. Dit komt voornamelijk doordat zij zich te vermoeid of te ziek voelen. Het kan van groot belang zijn om deze negatieve gedachte om te buigen naar een positief gevoel, waardoor zij weer het gevoel krijgen meer aan te kunnen.

HeartMath

HeartMath is een unieke methode en kan terug vallen op een solide wetenschappelijke basis. De methode en effecten zijn gedurende circa 15 jaar wetenschappelijk onderzocht in diverse onderzoeken en studies. De methode is ontwikkeld door het non-profit instituut "HeartMath Institute", opgericht in 1991 in Californië, USA.

De kracht van het programma ligt in de combinatie van eenvoud en effect. De wetenschappelijke basis is vertaald naar technieken die gemakkelijk te leren zijn. Zij zijn altijd en overal toepasbaar. Consequent gebruik van de technieken levert bijzondere resultaten op

HeartMath wordt in Nederland steeds vaker ingezet als instrument om mensen te begeleiden in hun gezondheid. Een voorbeeld hiervan is dat het Stress reductie Programma van HeartMath is opgenomen in het (zakelijke) pakket van Achmea. Het volgen van het SRP wordt vanuit dit pakket vergoed.

Uit een grootschalig onderzoek in Nederland naar de effectiviteit van re-integratietechnieken methoden is de methode HeartMath zeer goed uit het onderzoek gekomen. Het is als effectief beoordeeld als methode bij reïntegratie. (slechts 6 van de 49 interventies zijn als effectief beoordeeld).

Bronnen:

ME/CVS Stichting
ME/CVS Vereniging
HeartMath Benelux
Gezondheidsnet

Voor meer informatie

Bezoek mijn website:
<http://www.highcoaching.nl>

Stuur een mail naar:
hooglugt@highcoaching.nl

Twitter: HooglugtJohan

Telefoon: 06-39558109

HeartMath Benelux
www.heartmathbenelux.com

