

# VERMOEIDHEID

na een CVA

De richtlijn 'Vermoeidheid' in de praktijk

Ernst Evenhuis & Isaline Eijssen

## Vermoeidheidsrichtlijn in CVA-richtlijn 2 voorbeelden

- Werk, p 100**  
 Effectieve behandelmethoden voor het omgaan met de knelpunten die ten grondslag liggen aan een verminderde terugkeer naar werk. **In de ergotherapierichtlijn "Vermoeidheid ten gevolge van MS, CVA of de ziekte van Parkinson" wordt de bewijsvoering beschreven ten aanzien van effectieve behandelmethoden (Evenhuis & Eyssen, 2012).**  
 Aanbevolen behandelingen zijn: de energy conservation course (groepsbehandeling), vermoeidheidsmanagement (individueel en/of telefonisch) en cognitieve therapie gecombineerd met principes van graded activity (Evenhuis & Eyssen, 2012).
- Vermoeidheid, p128**  
**Het is aan te bevelen dat de ergotherapeut de ergotherapierichtlijn vermoeidheid gebruikt voor het bieden van de behandeling gericht op het leren omgaan met vermoeidheid na een CVA. Wanneer cognitieve stoornissen de basis vormen van de ervaren vermoeidheid kan ook gebruik gemaakt worden van de interventie "Niet rennen maar plannen".**

## Inhoud

- Wat is vermoeidheid?
- Behandeling
  - Aandachtspunten uit de richtlijn
  - Gedragsverandering

## Vraag

*Ben je wel eens moe?*

## Vraag

*Is vermoeidheid na een CVA anders dan gewone vermoeidheid?*

## Ervaren vermoeidheid



Bron: Hersenstichting

## Vermoeidheid bij CVA

- Vermoeidheid bij CVA: 70% (50% na 2 jaar)
- Normaal in de fase van herstel < 1 jaar
- Na 1 jaar (soms 2 jaar) kan vermoeidheid chronisch worden
- Verschillende factoren spelen een rol

## Wat is vermoeidheid?

### Acute Vermoeidheid

- Aanwijsbare reden (lichamelijke / mentale inspanning, leefstijl)
  - Recent, tijdelijk & beschermend
  - Beperkt functionele activiteiten, kwaliteit van leven niet
- (Zorgwijzer vermoeidheid-hersenstichting 2010)

### Chronische Vermoeidheid

- Langer dan 6 maanden
  - Sneller lichamelijk en/of mentaal onwel bevinden
  - Uitputting & langzaam herstel
  - Beperkt functioneren op gewenste niveau
- (Ned Tijdschr Geneeskd. 2012; Zorgwijzer Hersenstichting 2010)

## Vraag

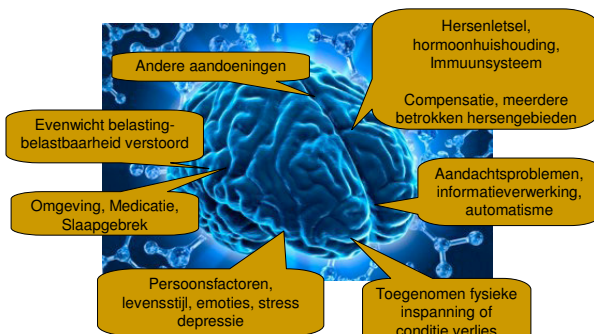
*Stel dat u chronisch vermoeid bent;*

*Waar moet dan in de behandeling rekening mee worden gehouden?*

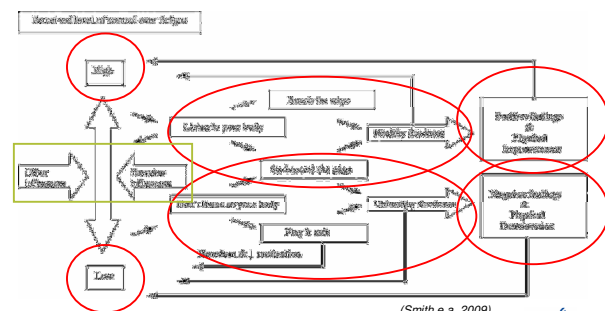
## Vraag

*Welke interventies gebruikt u als ergotherapeut om chronische vermoeidheid bij CVA te behandelen?*

## Vermoeidheid



## Model – ervaren vermoeidheid



## Impact op dagelijks leven

- Invloed hebben op verschillende activiteiten
  - Sociale activiteiten
  - Relaties en gezin
  - Werk, Opleiding, Vrije tijd
  - Begrip bij anderen
  - ...
- Afhankelijkheid
- Isolement
- Fysiek, Mentaal, Cognitief functioneren

*(Copperman in Trombly 2002, Barak 2007, Evenblij 2008)*

## Werken de interventies?



## Ergotherapierichtlijn vermoeidheid

### ERGOTHERAPIERICHTLIJN

#### VERMOEIDHEID

bij MS, CVA of de ziekte van Parkinson



Ernst Evenhuis & Isaline Eyssen  
Afdeling Revalidatiewetenschap  
VU medisch centrum, Amsterdam

### WERKBOEK ERGOTHERAPIERICHTLIJN

#### VERMOEIDHEID

bij MS, CVA of de ziekte van Parkinson



Ernst Evenhuis & Isaline Eyssen  
Afdeling Revalidatiewetenschap  
VU medisch centrum, Amsterdam

## Richtlijn Vermoeidheid

### Richtlijn

- Deel 1
  - Doelstelling & Doelgroep
  - Rol ergotherapie
  - Methodologie voor de ontwikkeling van de richtlijn
- Deel 2
  - Inhoud richtlijn
  - De behandeling
  - Uitgangsvragen, actiepunten, literatuur, conclusies en aanbevelingen
  - Stroomschema

### Werkboek

- Praktische werkversie
- Uitwerking van de actiepunten
- Voorbeelden van formulieren en instrumenten

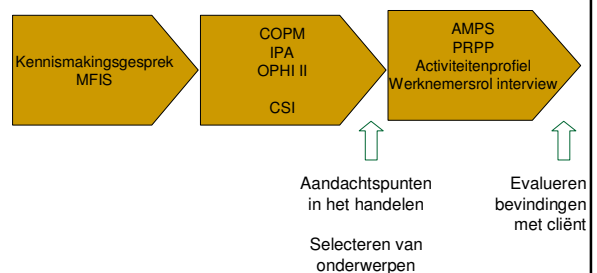
## Inclusie criteria

- Indicatie ergotherapiebehandeling
- Diagnose MS, CVA of de ziekte van Parkinson
- Chronische vermoeidheid
- MFIS score  $\geq$  38
- Inefficiënt omgaan met energie
- Disbalans rust/activiteit
- Coping problematiek
- Problemen impact vermoeidheid op het handelen

### Verwijzing en/of samenwerking

- Medische factoren (medicatie, anemie, ..)
  - Deconditionering
  - Slaap/waak
  - Stress
  - Psychopathologie
- Arts  
Fysiotherapeut  
Arts, Verpleegkundige  
Maatschappelijk werk  
Psycholoog

## Probleem inventarisatie



## Doelen & Plan van aanpak

- Behandelstrategieën
  - Health promotion
  - Preventie
  - Herstel/ontwikkeling
  - Aanpassing/compensatie
  - Handhaving
- Interventie vormen
  - Therapeutisch gebruik van jezelf
  - Therapeutisch gebruik van activiteiten
  - Het consultatieproces
  - Het educatieproces

## Doelen & Plan van aanpak

- Leerstijlen
  - Concrete ervaring
  - Abstracte begrippen en concepten
  - Reflectieve observatie
  - Actief experimenteren

## Interventies gericht op:

- Leefwijze van de cliënt
- Communicatie
- Ontspanning
- Dagindeling
- Uitvoering van activiteiten
- Ergonomie en houding
- Aanpassingen en gebruik van hulpmiddelen
  
- Activiteitenweger
- Cognitieve compensatiestrategieën
  
- Cognitieve gedragstherapie combi met Graded Activity
- Motivational interviewing, Health counseling

W  
E  
R  
K  
B  
L  
A  
D  
E  
N

## Bijstellen, Evalueren en Afronden

- COPM
- IPA
- Activiteitenprofiel
- Niet de MFIS totaalscore
  
- Afronden
- 3-6 maanden controle afspraak

## Gedragsverandering

## Aanpakstijl als ergotherapeut

Aanpakstijlen om aan te sluiten bij de leerstijl van de cliënt

Instructie aanpak	<b>Uitleg: theorie en essentie van de leerinhoud.</b> Opdrachten: oefenen en toepassen van de leerinhoud.
Reflectie aanpak	<b>Opdoen van ervaringen in spelvorm, zoals rollenspelen en simulatiespelen.</b>
Zelfstudie aanpak	<b>Uit veelal zelfstandig verzamelde informatie wordt de belangrijkste kennis gesorteerd.</b>
Oefen aanpak	<b>Uitvoeren van opdrachten of het doen van experimenten in een concrete situatie zonder dat vooraf de bijbehorende theorie uitvoerig is gestudeerd.</b>

## Leerstijl

Besliser	Bezinner
Denker	Doener

## Leerstijl cliënt vs aanpak ergotherapeut

Leerstijl	Aanpakstijl	Didactiek
Besliser	Instructie	Startpunt in theorie, gesloten opdrachten/oefeningen
Bezinner	Reflectie	Startpunt in het opdoen van ervaringen, gesloten opdrachten/oefeningen
Denker	Zelfstudie	Startpunt in theorie, open opdrachten/oefeningen
Doener	Oefen	Startpunt in het opdoen van ervaring, open opdrachten/oefeningen

## Vraag

- Welke leerstijl heb jij?
- Welke aanpakstijl heeft je voorkeur?
- Hoe pas je het toe in de praktijk?

## Richtlijn vermoeidheid

- Verkrijgbaar:
  - Downloaden via EN site onder:  
[http://ergotherapie.nl/documentatie /dossiers.html](http://ergotherapie.nl/documentatie/dossiers.html)
  - Ernst Evenhuis: [e.evenhuis@vumc.nl](mailto:e.evenhuis@vumc.nl)
  - Isaline Eyssen: [i.eyssen@vumc.nl](mailto:i.eyssen@vumc.nl)
- Feedback is welkom!

## Discussie / vragen