



UMC Utrecht

Grip op vermoeidheid bij HIV



Vermoeidheid is een veel gehoorde klacht bij hiv. In deze folder leest u hier meer over.

Vermoeidheid

Meestal is er niet één oorzaak aan te wijzen voor de vermoeidheidsklachten, maar is het een combinatie van verschillende oorzaken, zoals bijvoorbeeld de oorzaken in onderstaande afbeelding.



Indien u erg vermoeid bent kunt u alle mogelijke oorzaken zelf eens langs lopen. Herkent u het en spelen deze factoren ook bij u een rol? Kunt u er zelf wat aan doen? Bijvoorbeeld door meer te gaan bewegen? U kunt bijvoorbeeld samen met anderen gaan wandelen of fietsen of een stappenteller gebruiken ter motivatie.

Strategieën

Zogenaamde strategieën kunnen u helpen in het dagelijks leven. Strategieën zijn 'slimme trucs' die ervoor zorgen dat u minder last heeft van de vermoeidheid.

Een goede dag- en weekstructuur, waarbij activiteiten afgewisseld worden, helpt om de vermoeidheid onder controle te houden. Ook het zoeken van sociale steun van mensen in uw omgeving is hierbij een belangrijke factor.

Het kan moeilijk zijn om activiteiten die u altijd op een bepaalde manier gedaan hebt, opeens anders te gaan doen. Bent u bijvoorbeeld in de ochtend altijd heel moe, dan kan het helpen om in de avond te douchen in plaats van in de ochtend. Het is lastig om deze gewoonte te veranderen, maar het heeft vaak wel een positief effect. Ook kan het helpen om bijvoorbeeld te zorgen voor meer afwisseling in uw dag tussen mentale taken en fysieke activiteiten.

Vindt u het moeilijk om zelf deze strategieën in te zetten of wilt u meer uitleg over vermoeidheid? Dan kan uw behandelend arts u verwijzen naar de afdeling Revalidatie in UMC Utrecht.

Revalidatie

De revalidatie afdeling werkt met specifieke trainingsmodules. Bijvoorbeeld de module *“Omgaan met vermoeidheid”*.

Binnen deze module wordt in kaart gebracht hoe uw dagen er nu uitzien en waar u problemen ervaart. Vervolgens wordt u geleerd welke strategieën u helpen om meer grip te krijgen op de vermoeidheid. Hierbij staan uw eigen ervaringen in het dagelijks leven centraal.

Een belangrijk onderdeel van elke module is het uitproberen van deze strategieën. U gaat thuis actief aan de slag met verschillende nieuwe strategieën en past deze toe in uw dagelijks leven. Tijdens de afspraken met de therapeut kunt u evalueren wat al beter gaat en waar nog aan gewerkt moet worden.

De module wordt gegeven door een ergotherapeut. Meestal komen mensen tijdens deze module 4-6 keer naar het UMC Utrecht, verdeeld over een periode van 6-8 weken.

Divisie Interne Geneeskunde en Dermatologie

Polikliniek Infectieziekten

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

T. 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2017, UMC Utrecht



Bezoekadres:
Heidelberglaan 100
3584 CX UTRECHT

Postadres:
Postbus 85500
3508 GA UTRECHT

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55