

MOE: What to do?

Riekje Keijzer, kinderarts

Antonius Ziekenhuis

Inhoud voordracht:

- Gewoon of ongewoon moe
- Uitsluiten onderliggende pathologie
- Adviezen/Behandelopties
- **Niet** het chronisch vermoeidheidssyndroom (cvs)

Moeheid is een normale subjectieve ervaring van een fysiologisch fenomeen dat bij lichamelijke en/of mentale inspanning ontstaat en welke met voldoende rust , voeding en drinken weer verdwijnt.

Het is een **waarschuwingssignaal** van overbelasting en een signaal dat rust nodig is.

Aanhoudende en versneld optredende moeheid kan voorkomen bij overbelasting zonder voldoende rust

Een deel van de kinderen ziet moeheid als **abnormaal** of als een klacht die tot abnormale beperkingen heeft geleid en gaat er mee naar de dokter.

5% bezoekt jaarlijks de huisarts met de klacht moeheid

Bij de kinderarts staat moeheid in de **top 5** van meest voorkomende klachten

Voorkomen ernstige moeheid:

20.5% adolescente meisjes

6.5% adolescente jongens

Ernstige chronische moeheid(>6 mnd zonder criteria van cvs):

9.6% van de meisjes

2.3% van de jongens

Factoren bij ontstaan en instand houden:

Predisponerend biologisch: -genetische aanleg

-geslacht

-verminderde fysieke activiteit

Direct uitlokkend biologisch:-infecties

-start puberteit

-operatie

Instandhoudend biologisch: -inactiviteit

-slaapstoornissen

-**niet** viraal infect!

Uitlokkende psy-soc.factoren: -ingrijpende gebeurtenissen

Instandhoudende psy-soc.fact. : -oorzaak buiten zichzelf zoeken

Onderliggende somatische factoren:

- Orgaandysfunctie:
 - endocrien(hypofyse, bijnier, (bij)schilddklier, DM
 - pulmonaal (astma)
 - lever (chron.hepatitis)
 - nieren (insufficiëntie)
 - darmen (b.v.coeliakie, IBD, obstipatie, IBS)
- Gegeneraliseerd:
 - infectie(b.v. Lyme, Hep.B en C, EBV, CMV, HIV)
 - autoimmuun(SLE)
 - metabool
 - neoplasma
 - anemie
 - slaapstoornis
 - therapie(medicatie, bestraling, operatie)
 - intoxicatie
- Neurologisch:
 - spierdystrofie, ms,
- Drugsgelateerd:
 - bv. bijwerking antiepileptica



Anamnese: - orgaansystemen

- rode vlaggen: bv. afbuigende groeicurve, progressieve hoofdpijnlachten, lymfadenopathie, afnemende inspanningstolerantie.
- slaapproblemen(slaapvragenlijst + **gebruik multi media!!!!!!!**)
- checklist individual strength (meet moeheid in laatste 2 weken)



Kader 1 Checklist Individual Strength (CIS)

CIS-8: ernst van de vermoeidheid

(afkomstig van de CIS-20 ontwikkeld door Vercoulen, Nijmegen)

Normaalwaarden²:

Juiste hokje aankruisen		meisjes (sd)	jongens (sd)	
1. Ik voel me moe.	Ja, dat klopt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nee, dat klopt niet	12 jaar	23 (11,7)	20 (10,8)
2. Lichamelijk voel ik me uitgeput.	Ja, dat klopt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nee, dat klopt niet	13 jaar	25 (12,5)	20 (10,4)
3. Ik voel me fit.	Ja, dat klopt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nee, dat klopt niet	14 jaar	28 (12,4)	22 (10,4)
4. Ik voel me slap.	Ja, dat klopt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nee, dat klopt niet	15 jaar	30 (12,3)	21 (10,2)
5. Ik voel me uitgerust.	Ja, dat klopt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nee, dat klopt niet	16 jaar	31 (12,8)	23 (10,1)
6. Lichamelijk voel ik me in een slechte conditie.	Ja, dat klopt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nee, dat klopt niet	17 jaar	29 (13,1)	24 (10,4)
7. Ik ben gauw moe.	Ja, dat klopt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nee, dat klopt niet			
8. Lichamelijk voel ik me in een uitstekende conditie.	Ja, dat klopt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Nee, dat klopt niet			

Gemiddelde voor jongere met CVS: 46,1 (9,2).

7-punts likert-schaal: (Resp. 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 punten, maximale score 56, minimale score 8.)

Kader 1 Slaapvragenlijst (geïnterpreteerd en ingevuld door patiënt zelf)

Slaapproblemen:

Hoe vaak (nooit-zelden-soms-vaak-altijd (1-5))

- word je niet uitgeslapen wakker?
- heb je een onrustige slaap?
- word je gedurende je slaap wakker?
- heb je een lichte slaap?
- slaap je overdag?

5-punts likert-schaal (resp. 5, 4, 3, 2, 1 punten, maximale score 25, minimale score 5); 5-10 is normale slaapkwaliteit.

Slaapduur:

- hoeveel slaap denk je nodig te hebben? (uren)
- hoe lang slaap je werkelijk? (uren).

In slaap vallen:

- hoe lang duurt het voor je in slaap valt? (minuten)

Aanvullende diagnostiek:

- Volledig bloedbeeld+diff., BSE
- Na,K,Ureum, Kreat., Gluc., Ca, P, Mg, Ferritine
- ASAT, ALAT, GGT, Bilirubine, AF
- TSH, T4
- IgA, TIGA
- Bloedgas
- Urine sediment
- Virologie op indicatie
- RAST op indicatie

Oorzaak bij pubers vaak slaaptekort in combinatie met school en sociale eisen

Aanhoudende onverklaarde moeheid is meest voorkomende oorzaak van langdurig geheel of gedeeltelijk schoolverzuim

Therapie:

- **Ernstige moeheid, weinig impact:**

Leefregels: - strak eetpatroon

- strak slaappatroon

- vermijden pieken en dalen in activiteiten

- **Ernstig moe, veel impact:**

Leefregels of Cognitieve therapie

Geen plaats voor:

- Langdurige bedrust
- Suppleren Vit.B12, Vit.C, Q10, Mg,
Multivitamines, Mineralen
- Onvolwaardige eliminatie diëten
- Antidepressiva



- Deze presentatie is tot stand gekomen zonder sponsoring.
- Er is geen sprake van financiële belangenverstrengeling

