

Naar een gerichte aanpak van vermoeidheid.

Vermoeid, mentaal moe, long-COVID, burn-out, depressief, niet uitgerust, opgebrand, oververmoeid, overspannen, chronische vermoeidheid.

Noem het maar op. Vaak worden deze vage symptomen op een hoop gegooid.

Eerst een voorbeeld:

Situatie 1. u heeft net pittig gesport, genoeg calorieën verbrandt, u komt thuis en u bent moe...uw partner zegt: "ga je even mee sporten?" "Nee, nu even niet..."

Situatie 2. u heeft de hele dag gewerkt, stilgezeten achter uw laptop of terminal, veel meetings gehad, veel mails, apps en contacten en bijna geen calorie verbrand, u komt thuis en u bent moe.... En uw partner zegt: "ga je even mee lekker sporten?" "Nee, nu even niet..."

Twee verschillende activiteiten: de eerste fysiek, de tweede mentaal, die zich allebei manifesteren in fysieke vermoeidheid, geen puf hebben, geen energie.

Het zal duidelijk zijn dat vermoeidheid verschillende oorzaken kan hebben. Soms herstelt men na enkele uren weer, soms kan volledig herstel van vermoeidheid zelfs maanden of jaren duren.

Lastig is dat we niet over een dashboard beschikken, zoals in onze auto waarop we onze energie-voorraden kunnen checken en kijken naar benzine, oliepeil, waterpeil, temperatuur enz. Eigenlijk weten we niet waarom we moe zijn. Dat maakt het ook moeilijk om er gericht iets aan te doen.

Een correcte diagnose leidt naar een adequate interventie. Is de diagnose of de inschatting fout of inadequaar, dan is de interventie meestal een gokje, gebaseerd op de hoop dat iets zal werken.

Maar het wordt nog lastiger: vermoeidheid is moeilijk te meten, we kunnen het niet zien op een röntgenfoto of MRI, we vinden het ook niet terug in een bloedtest. Daarnaast is er ook een subjectieve factor.

Bij Vortex hebben we een unieke methodologie ontwikkeld om te kijken naar de status van onze vitale systemen en naar de mogelijke oorzaken van de vermoeidheid. Hierdoor zijn we ook in staat om, afhankelijk van de oorzaak en de soort van vermoeidheid, met gerichte en effectieve interventies te komen.

Literatuur:

Kraaijenhof, H: Stress, Vermoeidheid en Burn-out – Een nieuwe epidemie; BlackBox Publishers, 2020

Watanabe, Y; Evengard, B; et.al: Fatigue Science for Human Health; Springer, 2008

Hamerslag, M; Altijd Moe; Elmar, 2002

Thurlings, N: Jong Burnout; Altamira, 2018

Teitelbaum, J: From Fatigued to Fantastic; Avery, 2001.

Schaper, F: Geen Tijd voor Burnout; Scriptum, 2004

Schaper, F: Eerste Hulp bij Stress en Vermoeidheid; Scriptum, 2007

Houtveen, J: De dokter kan niets vinden; Bert Bakker, 2009