

Lichamelijke klachten en onverklaarbare pijn/vermoeidheid

Iedereen is wel eens moe of heeft lichamelijke klachten; na een drukke of intensieve periode, als gevolg van een ziekte of ongeval, een ongezonde leefstijl, emotionele gebeurtenissen etc. Door logisch nadenken, gesprekken met anderen en een bezoek aan de huisarts wordt meestal duidelijk wat de oorzaken zijn van deze klachten en kan rust en actie ondernomen worden om van je klachten te herstellen. Als je klachten lang duren en met rust en/of behandeling niet overgaan, terwijl er geen duidelijke lichamelijke verklaring (meer) te vinden is kan er sprake zijn van chronische vermoeidheid (CVS) of onverklaarbare lichamelijke klachten (bijvoorbeeld CANS).

Bij aanhoudende vermoeidheids- en/of pijnklachten is het belangrijk om goed uit te zoeken of er een medische verklaring te vinden is voor de aard en de ernst van de klachten, daarnaast welke factoren de klachten verergeren en factoren die het herstel belemmeren zoals onder- of over belasting, slaapproblemen, piekeren, stress, middelengebruik en conditieverlies (fysiek en psychisch).

Quickscan

- Ben je vaak moe en/of gaat je moeheid niet over door meer rusten/slapen waardoor studie moeizaam gaat?
- Heb je langdurig last van spierpijn, hoofdpijn, keelpijn, buikpijn of pijn in je gewrichten en kun je je door deze klachten moeilijk concentreren?
- Heb je geen energie/interesse meer om te sporten of ontspannende/sociale activiteiten te ondernemen?
- Heb je het idee niet meer te kunnen voldoen aan al je verplichtingen?
- Loopt je studie vertraging op of wordt je in je studeren belemmerd door de klachten die je ervaart?
- Zie je op tegen gewone dingen zoals traplopen, boodschappen doen, afspreken met vrienden, studeren en volgen van college en werkgroepen?
- Heeft je stemming te lijden onder je klachten of voel je je vaak alleen, omdat je niet kunt meedoen met je studie/huisgenoten?
- Word je steeds passiever of dwing je jezelf juist meer te doen dan eigenlijk goed voor je is?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Het is allereerst belangrijk om voor jezelf na te gaan wat nu echt belangrijk voor je is en daarnaast om de balans te vinden tussen inspanning en ontspanning (waaronder sporten en slapen). Het is behulpzaam om anderen hier bij te betrekken.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Wij bieden kortdurend individuele gesprekken aan en/of kunnen helpen met het zoeken naar een geschikte behandeling buiten de TU. Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

Voor intensievere begeleiding en behandeling kan door de huisarts verwezen worden naar o.a. CIRAN, Sophia Revalidatie en andere multidisciplinaire behandelcentra. Daarnaast is individuele (studie)begeleiding mogelijk door de studieadviseur en/of studentendecaan.

Meer informatie

- Omgaan met chronische vermoeidheid (Jaap Spaans), ISBN13: 9789031352234
- Leven met pijn (Martine Veehof & Karlein Schreurs), ISBN13: 9789461050816
- Voluit leven (Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsbergen), ISBN13: 9789085066866
- <http://www.mecvs.nl/>