

# Letty

**Letty van der Schaaf (59)** is verpleegkundig consulent Longziekten in het Amsterdam UMC, locatie AMC. Ze zit al veertig jaar in het vak en woont met haar man in Zaandam.



Misschien wel het allermeeste van mijn vak: zien waartoe iemand in staat is. Als longverpleegkundige geef ik een advies, maar de patiënt moet het daarna zelf doen. Zo kwam een paar jaar geleden de 62-jarige Rob op mijn spreekuur. Hij leefde niet erg gezond: hij rookte veel en zat zestig uur per week op kantoor. Nadat hij een ernstige luchtweginfectie kreeg, werd hij heel benauwd. Ineens kon hij bijna niks meer. COPD, luidde de diagnose.

Toen ik Rob voor het eerst sprak, had hij nog maar 45 procent longfunctie. Bovendien had zijn vrouw kanker, vertelde hij, en kampte zijn zoon met psychische problemen. Om er voor hen te kunnen zijn, wilde hij er alles aan doen om op te knappen. COPD genezen is helaas niet mogelijk, maar hij kon echt wel iets doen om zich beter te voelen. In ons gesprek raadde ik hem allereerst aan om te stoppen met roken. Dat valt niet mee, het geeft altijd stress en gedoe. Daarnaast verwees ik hem door naar longrevalidatie. Eenmaal daar merkte hij pas echt wat hij allemaal niet meer kon. Hij kwam zichzelf behoorlijk tegen. Maar: het lukte hem om te stoppen met roken. Ook bouwde hij zijn werk af, met de hulp van medisch maatschappelijk werk. Doordat hij zo goed de regie pakte en een betere conditie opbouwde, was hij geschikt voor *invasieve longvolume-*

*reductie*. Hierbij plaatst de arts kleine metalen apparaatjes (coils) in het slechtste deel van de longen. Daardoor werkt het overige longweefsel beter en worden de kleine luchtwegen wijder. Deze ingreep wordt in het UMCG in Groningen gedaan. De ingreep verliep bij Rob prima en sloeg goed aan. Inmiddels zie ik hem nog twee keer per jaar op mijn spreekuur. Het gaat goed met zijn gezondheid. Daardoor kan hij de situatie thuis ook beter aan.

## Wie met zichzelf aan de slag gaat, voelt zich meestal beter

Al leg ik altijd uit dat aan jezelf werken positief kan uitpakken, niet iedereen wil zo met zichzelf aan de slag. Uiteindelijk heeft iemand natuurlijk het recht om iets wel of niet te doen. Rob nam mijn advies ter harte en gooide het roer om. Hopelijk heeft hij nog veel mooie jaren voor de boeg.

# Vermoeidheid bij COPD: een probleem dat aandacht verdient

Mensen met COPD zijn regelmatig benauwd, dat is bekend. Maar lang niet iedereen weet dat ze ook vaak vermoeid zijn. Onderzoeker Martijn Spruit zoekt uit waardoor dit komt. En dat geeft weer ideeën voor de behandeling.

kers precies meten hoe het met de vermoeidheid gaat tijdens een dag.' Er doen al 164 mensen mee aan het onderzoek. Wanneer het precies klaar is, is nog niet bekend. 'Door de coronacrisis liepen we vertraging op', vertelt Spruit.

### Een behandeling op maat

De eerste resultaten laten zien dat de vermoeidheid bij iedereen anders verloopt. Sommige mensen voelen zich vooral 's ochtends moe als ze opstaan, anderen juist aan het eind van de dag. Weer anderen zijn de hele dag door vermoeid of juist helemaal niet. Het kan bij iemand zelfs van dag tot dag verschillen. En niet alleen wanneer maar ook waardoor iemand moe is, verschilt. 'Daarom is het belangrijk dat we bij de behandeling van COPD rekening houden met de verschillen tussen mensen', zegt Spruit. 'De meeste mensen met COPD krijgen nu medicijnen, zoals puffers. Die zorgen ervoor dat zij minder benauwd zijn en dat de longfunctie niet te veel afneemt. Maar die medicijnen helpen niet tegen de vermoeidheid. Daarvoor kunnen juist andere behandelingen helpen. Bijvoorbeeld lichaams oefeningen om meer conditie op te bouwen. Of gezonde voeding.

## 'Helaas helpen puffers niet tegen vermoeidheid'

Mensen kunnen ook leren om hun energie beter te verdelen over de dag en om beter om te gaan met hun klachten. Tot slot kun je aandacht besteden aan psychische zaken, zoals somberheid en angst. Welke behandeling het beste werkt, verschilt waarschijnlijk ook weer van mens tot mens.'

### Vermoeidheid bij corona

De resultaten van de studie naar vermoeidheid bij COPD kunnen ook mensen met een andere blijvende longziekte helpen. Mensen met astma, longfibrose of sarcoidose voelen zich ook vaak

moe. Spruit: 'Dat geldt voor minstens de helft van deze mensen. Daarnaast komt vermoeidheid vaak voor bij mensen met een andere langdurige ziekte, zoals reuma, suikerziekte, hartfalen of nierziekten.'

## 'De uitkomst van dit onderzoek kan alle mensen met een blijvende longziekte helpen'

Ook mensen die een infectie hebben gehad, zijn vaak moe. Zoals mensen met corona. Dit voorjaar deden CIRO en het Longfonds onderzoek naar de klachten van mensen die het coronavirus hebben gehad. Ruim 1.600 mensen vulden een vragenlijst in over hun klachten. Hieruit bleek dat vermoeidheid in deze groep een groot probleem is: negen van de tien mensen die de vragenlijst invulden, hadden hier last van. Vermoeidheid kwam zelfs nog vaker voor dan benauwdheid, waar ruim zeven van de tien deelnemers last van hadden. Spruit: 'De mensen die meededen aan dit onderzoek waren wel een selectie. Zij hadden zich allemaal aangemeld bij het coronalongplein of bij een Facebookgroep voor mensen met blijvende klachten. Maar dat vermoeidheid ook een probleem is bij corona, dat is wel duidelijk.' Al met al speelt vermoeidheid dus een rol bij veel verschillende ziekten. 'Het is een breed probleem, dat zeker de aandacht verdient', is de conclusie van Spruit.

Zelf iets doen aan uw vermoeidheid? Kijk op pag. 26

## onderzoek

'Mensen met COPD hebben vaak last van vermoeidheid. Maar zorgverleners weten dit niet altijd. Daardoor besteden zij hier niet zoveel aandacht aan', vertelt Martijn Spruit. 'Een aantal jaar geleden was er een bijeenkomst van artsen, onderzoekers en patiënten. Zij bespraken samen welke onderwerpen belangrijk zijn om te onderzoeken op het gebied van longziekten. De patiënten vertelden toen dat vermoeidheid een groot probleem voor hen is. Ruim de helft van hen heeft hier last van. Het is niet alleen vervelend, het heeft ook echt invloed op hun leven. Doordat mensen moe zijn, kunnen ze veel dagelijkse dingen niet meer doen. Toen we dat hoorden, gingen we daar meteen mee aan de slag.'

### Stappenteller

Waarom komt het dat mensen met COPD zo vermoeid zijn? Om dit te onderzoeken, vroeg Spruit geld aan bij het Longfonds. Het onderzoek deed hij samen met collega's uit Maastricht, Nijmegen, Amsterdam en Hasselt (België). 'We kijken bij een grote groep mensen met COPD hoe moe ze zijn. Daarnaast zoeken we waardoor dat komt. Is het bijvoorbeeld doordat ze lichamelijk minder fit zijn, slecht slapen of geestelijk niet lekker in hun vel zitten? Misschien is er iets mis in hun bloed, bijvoorbeeld een teveel aan ontstekingsstoffen. Of hebben ze, naast de COPD, andere ziekten waardoor ze vermoeid worden. Denk bijvoorbeeld aan hartproblemen of bloedarmoede.'

## 'Wanneer en waardoor is iemand vermoeid? Dat is bij iedereen anders'

Spruit wil in vier jaar vierhonderd mensen met COPD onderzoeken. Zij komen allemaal weleens voor hun COPD bij de huisarts of longarts. Ze worden twee jaar gevolgd. 'We meten verschillende dingen', vertelt Spruit. 'Zo vullen de deelnemers een aantal keer een vragenlijst in. Die gaat over vermoeidheid, maar bijvoorbeeld ook over benauwdheid, slapen, geestelijke gezondheid en andere ziekten die mensen hebben. We meten ook hoe actief mensen zijn op een dag. Daarvoor krijgen zij een soort stappenteller mee. Dat apparaatje meet precies hoeveel je op een dag beweegt. Het kan zelfs meten hoe goed je slaapt. Ten slotte nemen we wat bloed af. Daarin meten we ontstekingsstoffen. Zo kunnen we zien of mensen met meer ontstekingsstoffen in het bloed ook meer last hebben van vermoeidheid.'

### Acht keer een piepje

Bij een kleinere groep van zestig mensen wil Spruit nog preciezer meten hoeveel klachten zij hebben. 'Hiervoor krijgen zij tijdens het onderzoek een aantal keer een iPod mee naar huis', vertelt Spruit. 'Die geeft acht keer per dag een piepje. Als het apparaatje piept, moeten de deelnemers aangeven hoe zij zich op dat moment voelen. Zijn ze moe, benauwd, hebben ze genoeg energie? Waar zijn ze op dat moment en met wie? Zo kunnen wij als onderzoeker



Wie is...  
**Martijn Spruit?**



'Veel mensen met een longziekte hebben elke dag last van vermoeidheid. Ik denk dat we hier veel meer aan kunnen doen dan alleen medicijnen geven. Ik zet me graag in voor een betere zorg en een prettiger leven voor deze mensen.'

Martijn Spruit (45) is wetenschappelijk directeur en lid van de raad van bestuur van het CIRO in Horn (Expertisecentrum voor Chronisch Oorzaakfen). Daarnaast is hij professor aan de Universiteit van Maastricht. Hij is getrouwd en heeft drie tienerdochters. Hij houdt van hardlopen, trimhockey en uit eten gaan.