

CROHNIËK

Uitgave van Crohn & Colitis NL • Jaargang 47 • September 2025

Thema
LEEFSTIJL

3
**‘Ik voel me beter
en slaap beter’**

5 | Wat eten
we
vandaag?

18 | Bewegen
als
medicijn

21 | Rust vinden:
geen luxe, maar
noodzaak

Onze informatie over leefstijl

Als je IBD hebt, krijg je meestal medicijnen om jouw symptomen onder controle te krijgen. Veel mensen hebben baat bij medicijnen. Daarnaast is er steeds meer aandacht voor leefstijl en de gunstige invloed van een gezonde leefstijl op IBD. Veel mensen met IBD zijn op zoek naar praktische tips over een gezonde leefstijl: voeding, beweging en ontspanning. Daar helpt Crohn & Colitis NL je graag bij.

Onze website

Je vindt op onze website allerlei informatie over leefstijl gebundeld op één pagina, met verwijzingen naar andere informatie op onze website over voeding, beweging en ontspanning, zoals bijvoorbeeld onze brochure over voeding.



Podcasts, video's en opnames bijeenkomsten

Je kunt onze podcast over gezonde leefstijl niet alleen beluisteren, maar ook de video bekijken. Evenals een webcast over voeding, video's om in beweging te komen met IBD'er en sportcoach Wieteke van den Boogert, een webinar over de invloed van leefstijl op IBD, en video-opnames of presentaties van IBD-dagen waar vaak leefstijlonderwerpen aan bod komen.



Onze activiteiten

Crohn & Colitis NL organiseert het hele jaar door activiteiten waarbij je in contact komt met andere mensen met IBD. Bijvoorbeeld wandelingen in het hele land, of samen fietsen of hardlopen. Ook organiseren we kookshops en andere leefstijlbijeenkomsten. Je vindt een overzicht van al onze activiteiten op onze website.



'Dat we liever niet bewegen zit in ons DNA'

18

Neuropsycholoog Erik Scherder is een man met een missie: Nederlanders moeten meer bewegen. Om je fitter en gelukkiger te voelen, ook als je IBD hebt. Ziektes waar hij van dichtbij mee te maken heeft (gehad).



Lot van Gelder leefde al tien jaar relatief klachtenvrij met de ziekte van Crohn. Tot ze vorig jaar fistels kreeg en diverse operaties moest ondergaan. Na de eerste operatie besloot ze te focussen op wat wél binnen haar invloed lag: haar leefstijl en ontspanning.

24

EN VERDER

Leefstijl 4 • Wat eten we vandaag 5 • Ervaring Celena 9
Onderzoek voeding 10 • Elke stap telt 12 • Ervaring Milou 15
MDL-arts over bewegen 16 • Ervaring Saskia 20
Rust vinden: geen luxe, maar noodzaak 21 • Column 25
Normale slaap: voor iedereen anders 26 • Op zoek naar balans 28
Roken, alcohol en drugs 30 • Colofon 31

KLEIN BEGINNEN

Je kunt er niet meer omheen; je hoort en leest steeds vaker dat een gezonde leefstijl belangrijk is. Als je gezond leeft, heeft dat een positieve invloed op lichaam en geest. Vertaald naar IBD: met een gezonde leefstijl houd je je ziekte beter onder controle en kunnen je klachten zelfs verminderen. Mooie woorden en vergezichten, maar iedereen weet dat het volhouden van een gezonde leefstijl niet altijd makkelijk is. En, ook al leven sommige mensen met IBD nog zo gezond, ze merken niet altijd de voordelen hiervan, omdat hun ziekte allesbepalend is in hun dagelijks leven.

Hoewel volhouden een uitdaging is en niet iedereen de voordelen merkt, is gezonde leefstijl voor iedereen – met en zonder IBD – belangrijk. In deze Crohniek staan veel praktische tips en handreikingen waarmee je direct aan de slag kunt. Begin met iets dat bij je past. Een kleine tip van ondergetekende: pak niet teveel tegelijk aan, dat weet hij uit eigen ervaring.

Veranderen van leefstijl en het volhouden gaan niet over 'één nacht ijs'. Wees niet te streng voor jezelf. Veranderen kost tijd en heb geduld. Neem kleine stapjes en focus op wat goed gaat. Om het cliché maar te gebruiken: een goed begin is het halve werk.

Na het schrijven van dit voorwoord is het voor mij tijd om m'n hardloopschoenen – na geruime tijd – weer aan te doen. Ik weet wat het mij brengt en het wordt niet direct weer 10 km aan een stuk. Maar ik moet ergens beginnen, om straks toch weer die 10 km vol te houden.

Succes met jouw eerste stap!

Menne Scherpenzeel

Directeur Crohn & Colitis NL



foto: Joris Aker

Balans is belangrijk voor je gezondheid

Wat is leefstijl? En hoe kan een gezonde leefstijl je helpen om minder last van je ziekte te hebben? Antwoord op deze en andere vragen, vind je in dit speciale themanummer.

Deze Crohniek bestaat uit 3 thema's, voeding, beweging en ontspanning. Die 3 thema's zijn weer gebaseerd op de 6 pijlers van het Leefstijlroer. Deze 6 pijlers beïnvloeden samen jouw lichamelijke en geestelijke gezondheid. De pijlers, voeding, beweging, verbinding, ontspanning, middelen en slaap, bieden handvatten die kunnen helpen om een gezondere leefstijl te krijgen.



Uitgangspunt van het Leefstijlroer is:
Neem kleine stapjes; Focus op wat al goed gaat;
Veranderen kost tijd, heb geduld.



www.leefstijlroer.nl



Wat eten we vandaag?

Hoe doe je dat nu, een IBD-verantwoorde maaltijd op tafel zetten? Waar begin je, met daarnaast een baan, kinderen en een pijnlijke en energieslurpende darm?

Samen met Sofie Kurstjens geven we je het eerste duwtje in de rug. Sofie is het wandelende voorbeeld van de uitspraak *practice what you preach* – doe wat je zegt. Tien jaar geleden, in de puberteit, kreeg zij de diagnose colitis ulcerosa. 'Mijn ontstekingswaardes werden met medicijnen steeds beter, zo voelde het echter niet. Ik merkte dat voeding voor mijn gevoel wel invloed had.

Hierdoor kreeg ik steeds meer interesse in voeding. Dit zorgde ervoor dat ik voeding en diëtetiek ging studeren. Nu werk ik al een aantal jaren bij Crohn colitis diëtist. In het afgelopen jaar ben ik getraind door Marjo Campmans-Kuijpers (zie artikel op pagina's 10-11). De voedingstips die ik adviseer aan mensen met IBD, pas ik ook op mijzelf toe.'



Sofie Kurstjens

Podcast-video gezonde leefstijl

Tv- en radiopresentator Tim de Wit, die zelf de ziekte van Crohn heeft, gaat in gesprek over gezonde leefstijl met MDL-arts Marjolijn Duijvestein, personal trainer en IBD'er Wieteke van den Boogert en Menne Scherpenzeel, directeur van Crohn & Colitis NL.



Leefstijlbijeenkomst 11 oktober 2025 met Erik Scherder en Sofie Kurstjens

Op 11 oktober organiseert Crohn & Colitis NL een landelijke leefstijlmiddag in Kaap Doorn met Erik Scherder en Sofie Kurstjens. Een bijeenkomst om je te inspireren meer te bewegen en om je te helpen gezonde voeding in je dagelijks leven in te passen.



Meer leefstijl-tips en -informatie

Speciaal vanwege dit themanummer lanceren we in september een leefstijlpagina op onze website, waar je nog meer informatie, tips en adviezen vindt.



Heel kort samengevat is goede, IBD-verantwoorde, voeding onbewerkt, gevarieerd, met voldoende vezels en voldoende vocht. We splitsen het op per productgroep, met de Schijf van Vijf als basis.



Wat is onbewerkte voeding?

Onbewerkte voeding herken je aan dat het er uitziet zoals het er oorspronkelijk uit zag. Enkele voorbeelden: een citroen is onbewerkt. Een pak ice tea citroen is bewerkt. En een bakje zalmzalade is meer bewerkt dan een moot zalm. Je kan ook kijken naar de lengte van de ingrediëntenlijst op een product: hoe langer en hoe meer onherkenbare ingrediënten, des te meer het product bewerkt is. ●

Groente en fruit

Vanuit het Voedingscentrum is het advies om 250 gram groente en 200 gram ('2 stuks') fruit te eten per dag. Sofie vult aan: 'Variatie kan je aanbrenge door verspreid over de dag groente en fruit te eten, bijvoorbeeld in de vorm van snoepgroenten en als aanvulling door fruit zoals een appel, banaan of roodfruit door de havermout te roeren. Als je klachten hebt door groente of fruit, kan het helpen om goed te kauwen en het te koken of te stomen. Eten op (lichaams)temperatuur is makkelijker te verwerken voor het lichaam. Ga je 's avonds uit eten? Eet dan extra groente en fruit bij het ontbijt of de lunch. Print de seizoenskalender van het Voedingscentrum uit en eet met het seizoen mee: fijn voor je portemonnee en het klimaat. Bij kinderen kan het helpen de groentes of het fruit te pureren tot een saus of smoothie. Door het puren verteert een deel van de vezels, maar alle beetjes helpen.'



TIP

IBD met overgewicht komt regelmatig voor. Als je af wilt vallen of last hebt van prednison eetbuien: eet meer groente en fruit. Het vult en bevat veel goede voedingsstoffen. ●



Eiwitrijke producten

'Eiwitrijke producten kan je verdelen in twee groepen: dierlijk en plantaardig. Bij dierlijke eiwitten kan je denken aan vlees, vis, zuivel en eieren. Plantaardige eiwitten zitten in peulvruchten, tofu, tempeh en noten. Kies voor onbewerkte producten en varieer: smeer in plaats van normale pindakaas 100 procent pindakaas of een andere 100 procent notenpasta op de boterhammen van jou en je kind. Vervang de hamburger door een tartaartje en de kant en klare vleesvervangers door peulvruchten. Reageert je lichaam op koemelk? Kijk dan of een alternatief als ongezoete sojadrink of geitenmelk wel lukt. Bij peulvruchten is het handig deze goed af te spoelen voor het koken. Het vocht eromheen kan namelijk prikkelend zijn voor je darmen.'

TIP

Bij een opvlamming kan het helpen maaltijden op te splitsen en is het belangrijk dat je het spierweefsel weer opbouwt. Kies daarom voor eiwitrijke snacks: een bakje (lactosevrije/plantaardige) kwark met noten of een vezelrijke cracker met een plakje kaas en gekookt ei. ●

Koolhydraten

'De twee codewoorden bij koolhydraten zijn volkoren granen (meervoud). Kies voor volkoren brood, pasta, rijst, crackers, toastjes, tortilla's, noem het

maar op. En eet verschillende soorten granen: ontbijt met volkoren havermout, lunch met volkoren tarwe- of speltbrood en dineer met volkoren rijst (zilvervliesrijst) of quinoa. Voor de volkoren granen moeten de darmen harder werken en ze smaken anders dan de 'normale' witte granen. Begin daarom met kleine stapjes: combineer bijvoorbeeld witte met volkoren pasta of rijst. Of start met één maaltijd waarbij je volkoren producten gebruikt.'

TIP

Bij gezondheidsclaims zoals 'vezelrijk' of 'rijk aan vezels', zitten er niet per se volkoren granen in. Controleer daarom of op de ingrediëntenlijst het woord 'volkoren' staat. Je kan ook gebruik maken van de 'Kies Ik Gezond'-app van het Voedingscentrum (zie pagina 8). ●

Vezels

Voor mensen met IBD zijn vezels belangrijk genoeg om apart benoemd te worden. Vezels zijn voeding voor goede darmbacteriën, ze halen het vocht uit poep en zorgen voor soepele poep en dragen bij aan een verzadigd gevoel. Vezels zitten in volkoren granen, groente en fruit, noten, pitten, zaden en peulvruchten. Probeer bij een opvlamming ook vezels te blijven eten. Het kan helpen deze anders te bereiden: warme groenten en havermout-pap vallen bijvoorbeeld beter dan rauwe groenten en volkoren crackers.'

TIP

Bekijk met de Eetmeter app van het Voedingscentrum (zie pagina 8) hoeveel gram vezels je per dag eet. Voor volwassen vrouwen is het aanbevolen ongeveer 30 gram per dag te eten, voor mannen 40 gram. ●

Vetten

De term vetten klinkt misschien negatief, onbewerkt en onverzadigd zijn ze echter erg goed voor je. Sofie geeft aan dat dit wel een ingewikkelde productgroep is: 'Margarine en halvarine zijn bijvoorbeeld onverzadigde vetten, maar bewerkt. Roomboter is minder bewerkt, maar bestaat uit verzadigde vetten. En iedereen wil weleens chips of een koekje: bewerkte, verzadigde vetten. Mijn advies is om de balans te zoeken: eet noten of 100 procent notenpasta, eet zalm, gebruik olijfolie, drink halfvolle zuivelproducten. Dan kan je prima een keer genieten van een roombotercake of chips.'

TIP

Gebruik de 80-20 regel in je eetpatroon. 80 procent van wat je eet bestaat uit voedzame, goede voeding. De overige 20 procent mag je besteden aan minder voedzame voeding: het taartje op de verjaardag van je zus of het ijsje op een warme dag. ●

Vocht

Het algemene advies is om anderhalf tot twee liter vocht te drinken per dag.



Volhouden

Leuker kunnen we het niet maken, wel makkelijker. Gezond eten is een mooi idee, maar hoe houd je het vol? Met deze 10 tips kun je het makkelijker volhouden:

- 1. Begin klein:** gooi niet in één keer je hele eetpatroon om. Zet kleine stapjes die passen bij jouw darmen en jouw leven.
- 2. Kies wat bij jou past:** houd je niet van ontbijten? Start dan met (in stukjes gesneden) fruit of een volkoren cracker in plaats van een groot ontbijt.
- 3. Vertel het anderen:** deel met je omgeving dat je anders gaat eten en vraag om hun steun. Samen volhouden is makkelijker dan alleen.
- 4. Gebruik de 80-20 regel:** eet 80 procent van de tijd gezond, en laat 20 procent ruimte voor iets extra's.
- 5. Gebruik de als-dan methode:** als je bijvoorbeeld trek hebt in iets zoets, neem dan eerst een glas water en een stuk fruit.
- 6. Maak het jezelf makkelijk:** zelf koken/onbewerkt eten kan meer tijd kosten. Voorgesneden groente, een airfryer en/of slow-cooker helpen je.
- 7. Kook vooruit:** kook op je vrije dag extra porties voor de dagen

waarop je het drukker hebt. Meal-preppen op je vrije dag voorkomt stress op drukke dagen. En zorgt dat je snel een gezonde maaltijd op tafel kunt zetten.

8. Verzamel je favoriete recepten: maak een persoonlijk receptenboekje met gezonde maaltijden die je lekker vindt en goed verdraagt.

9. Gun jezelf tijd: een nieuwe gewoonte aanleren duurt een paar maanden. Terugval hoort erbij — het betekent niet dat je faalt.

10. Vraag hulp als dat nodig is: wil je aankomen, afvallen of heb je specifieke vragen? Laat je begeleiden door een diëtist, bij voorkeur iemand met ervaring met IBD en/of getraind door Marjo Campmans-Kuijpers.

Tot slot: wanneer je last krijgt van je buik, kan dit vervelend en pijnlijk zijn. Maar zie het als een teken dat jouw lichaam je iets wil vertellen. Luister hiernaar. Ook voor je darmen geldt: liefde gaat door de maag.

'Als het lukt om vocht zonder toegevoegde suikers of zoetstoffen in te nemen, doe het dan. Met fruit of thee kan je water smaak geven. Koffie en zuivel zijn gezond, maar kunnen prikkelen. Ter afwisseling kan je decafé, lactosevrije melk of de eerder genoemde ongezoete sojadrink drinken. Probeer ook eens kefir of kombucha, dit zijn gefermenteerde dranken waar de goede darmbacteriën gek op zijn. Begin met kleine hoeveelheden, omdat deze producten bij de start voor meer winderigheid kunnen zorgen. Let bij het combineren met een maaltijd erop dat je eerst je eten goed kauwt en doorslikt en daarna pas drinkt. Je

darmen zijn je erg dankbaar als jij je eten goed kauwt.' Drink alleen niet teveel bij maaltijden, een aantal slokjes is voldoende. Teveel drinken heeft een negatieve invloed op je spijsvertering.'

TIP

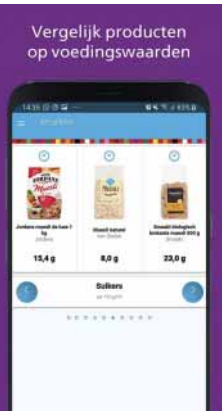
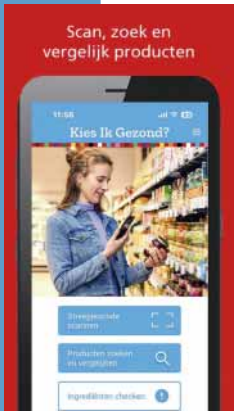
Om voldoende te drinken kan je de als...-dan... methode toepassen. Deze werkt als volgt: je neemt een vaste activiteit in je dagprogramma (tandenpoetsen, naar de wc gaan) en combineert dit met drinken: 'Als ik mijn tanden heb gepoetst, dan drink ik een beker water', 'als ik mijn handen was na een toiletbezoek, dan drink ik een paar slokken water'. ●

Handige gratis apps Voedingscentrum

'Kies Ik Gezond?'



Met deze app kan je in de supermarkt de streepjescode van een product scannen of thuis een product opzoeken. Je ziet dan meteen wat erin zit én je kan producten met elkaar vergelijken. Een fijne functie in de app is de ingrediëntenchecker. Hiermee kan je ingrediënten selecteren waarvan je mogelijk klachten krijgt. Wanneer je vervolgens een product scant, zie je meteen of dat ingrediënt in het product zit. Je hoeft dus niet meer zelf het hele etiket te lezen.



Je kan beide apps combineren: Je kunt producten uit de 'Kies ik Gezond?'-app favoriet maken in Mijn Eetmeter. Je kunt dan in Mijn Eetmeter snel terugvinden of een product gezond is of niet.

Mijn Eetmeter



Mijn Eetmeter is een eetdagboek waarin je dagelijks invult wat je eet of drinkt. De app laat vervolgens zien of je voldoende voedingsstoffen en energie binnenkrijgt. Je kan per dag zien hoeveel je eet uit de Schijf van Vijf en daarbuiten. Voor producten buiten de Schijf van Vijf adviseert de app gezondere alternatieven.



Recept voor een zalm quinoa bowl met pompoen en tzatziki

Je vindt op onze website een heerlijk en gezond recept voor twee personen, dat je precies kunt aanpassen naar jouw wensen. Wil je een dagje vegetarisch eten? Koop geen zalm maar kikkererwten en rooster deze in de oven. Eet je geen melkproducten? Kies voor sojayoghurt of lactosevrij in plaats van normale Griekse yoghurt. Wil je het gerecht ook in de zomer eten? Vervang de pompoen en courgette dan door 200 gram groene asperges en 1 zoete punt paprika.



Meer informatie

Je vindt op onze website meer informatie over voeding en onze brochure over voeding.



De invloed van voeding

Vijftien jaar geleden, op haar twintigste verjaardag, krijgt Celena Kilwinger-Kroeze een 'cadeautje' van haar darmen. Ze wordt die dag erg ziek. 'Ik kreeg last van obstipatie, maar dacht al snel dat het waarschijnlijk te maken had met IBD. Crohn zit namelijk bij ons in de familie.' Haar vermoeden bleek te kloppen. 'De artsen gaven aan dat er sprake was van Crohn, later veranderde dit in colitis ulcerosa.'



Celena Kilwinger-Kroeze

In de jaren die volgden gaat Celena aan de slag als maatschappelijk werkster, trouwt ze en krijgt ze twee kinderen. De afgelopen jaren waren voor haar pittig. 'Drie jaar lang was mijn colitis onrustig. Ik had last van bloed bij mijn poep en opnieuw obstipatie. Om de ontsteking rustig te krijgen, slikte ik prednison. Door de bijwerkingen kwam ik kilo's per jaar aan.'

Betere poep

'Het zit in mijn karakter om aan te pakken, om te onderzoeken en verbeteren. Ik besloot daarom een traject te starten bij een diëtiste, met als doel het stabiel krijgen van mijn gewicht. Het afvallen ging goed, alleen merkte ik dat de kennis over IBD bij mijn behandelaar miste. Ik was op zoek naar een voedingspatroon dat bij mij paste, bij mijn colitis. Via internet vond ik uiteindelijk de praktijk waar ik begin dit jaar startte met de begeleiding van een diëtist met kennis van IBD. In de afgelopen maanden leerde ik hoe mijn poep soepeler kon worden. Dat heeft te maken met de vezels die je eet, maar ook met hoe je zit op het toilet. Ik beweeg meer, eet verschillende graansoorten en heb minder behoefte aan snacks tussendoor. In de afgelopen jaren had ik de neiging om minder te eten bij een ontsteking, om de effecten van prednison tegen te gaan. Nu weet ik dat ik juist meer moet eten, zodat mijn lichaam de kracht heeft om de ontsteking onder controle te krijgen. Met kinderen kan het best lastig zijn om een dieet te volgen. Mijn kinderen lusten veel, soms kan ik echter niet anders dan een alternatief voor hen klaarmaken. Dan eet ik quinoa en zij pasta.'

'Ik beweeg meer, eet verschillende graansoorten, en heb minder behoefte aan snacks tussendoor'

Eén tegen 100

'Recent rondde ik de begeleiding af. Ik zou het iedereen aanraden om bij vragen over voeding naar een diëtist te gaan. Je hoeft niet alleen te worstelen of de 100 diëten uit te proberen die je kan vinden op het internet. Wel is het belangrijk om te vragen of de diëtist gespecialiseerd is in IBD en om je verzekering te checken voor je start. Vanuit de basisverzekering krijg je 3 uur per jaar vergoed, vergoeding vanuit de aanvullende verzekering kan verschillen per zorgverzekeraar. Ik had het geluk dat een deel van de kosten werden betaald door mijn werkgever.'

DAPA-studie: persoonlijke voedingsadviezen voor mensen met IBD

Met volle overgave zet Marjo Campmans-Kuijpers, assistant professor Voeding in het UMCG, zich in om voeding een volwaardige plek te geven binnen de behandeling van IBD. Ze ontwikkelde de DAPA-studie en een toolbox, en zorgde ervoor dat inmiddels 150 diëtisten in Nederland specifiek zijn getraind om mensen met IBD goed te kunnen begeleiden. Campmans en haar collega MDL-arts professor Gerard Dijkstra delen één helder doel: de kennis over voeding die in de wetenschap beschikbaar is, bij de patiënt brengen.

De meeste mensen met IBD vragen zich af wat ze zelf kunnen doen als het om voeding gaat. Vaak zijn ze voorzichtig met wat ze eten. Maar hoe weet je zeker of je dan niets tekortkomt? Of je bijvoorbeeld genoeg eiwitten of vezels binnenkrijgt? De DAPA-studie helpt om daar antwoord op te geven.

Wat is de DAPA-studie?

DAPA staat voor Dietary Analyses and Personalized Advice. De studie

Vragenlijsten

Onderzoekers werken in de studie met vragenlijsten, speciaal ontwikkeld voor mensen met IBD. Deelnemers vullen twee uitgebreide vragenlijsten in: één over voeding en één over hoe zij hun relatie met eten ervaren, oftewel hun Food-Related Quality of Life (FR-QoL). Die laatste meet hoe jouw relatie met eten je dagelijks leven beïnvloedt, niet alleen fysiek, maar ook emotioneel en sociaal.

allerlei lichaamsfuncties. Micronutriënten, vitamines (zoals B12 of D) en mineralen (zoals ijzer, calcium of magnesium) heb je in kleinere hoeveelheden nodig, maar zijn onmisbaar. Ze ondersteunen je immuunsysteem, botten, zenuwstelsel en nog veel meer. Bij mensen met IBD kunnen tekorten in zowel macro- als micronutriënten voorkomen, zoals bijvoorbeeld vaak vezels, B12 of eiwitten. Dit kan komen door verminderde opname of eetlust of door het weglaten van voedingsmiddelen uit angst voor klachten.

Persoonlijke voedingsanalyse

Na het invullen van de vragenlijsten krijgt iedere deelnemer vervolgens een persoonlijke voedingsanalyse. 'Met de analyse kunnen deelnemers zelf aan de slag met een speciaal ontwikkelde toolbox of met ondersteuning van een van de 150 speciaal getrainde diëtisten. De toolbox bevat praktische adviezen en voorbeelden, zoals: wat kun je doen als je geen melk verdraagt? Hoe eet je voldoende vezels? Hoe pas je je voeding aan bij een stoma? En hoe kun je spiermassa behouden of opbouwen, als je afvalt door je ziekte?', legt Campmans-Kuijpers uit. 'Na zes maanden vullen deelnemers de vragenlijsten opnieuw in. Daarmee meten we of het voedingspatroon is veranderd én of de kwaliteit van leven is verbeterd.'

Voeding bij IBD

'Mijn droom?' zegt Campmans-Kuijpers. 'Dat we patiënten meer grip



geven op hun eigen gezondheid, met begrijpelijke en onderbouwde voedingsinformatie. Zodat ze zich weer zekerder voelen over wat ze wel en niet kunnen eten. Patiënten moeten zélf met de adviezen aan de slag kunnen. Want pas als kennis landt, verandert er echt iets!

Looptijd DAPA-studie

De DAPA-studie wordt gefinancierd door het MDL Fonds en loopt nog tot eind 2025. Inmiddels hebben ruim honderd mensen meegedaan; 43 deelnemers hebben het volledige traject al doorlopen. De eerste resultaten worden eind dit jaar verwacht. Het is niet meer mogelijk om mee te doen aan de DAPA-studie.

Andere wetenschappelijke studies IBD en voeding

- VITA-GrAID studie: voeding en vitamines bij IBD
- Bio Modem: CDED-dieet en hartslagmeters
- Leef met IBD: met voeding en leefstijlaanpassingen minder last van vermoeidheid
- Mediterraan dieet: dit dieet is goed voor je darmflora.

Voor meer informatie:



150 diëtisten

vind je via onze website:



Wist je dat..

..mensen met IBD vaker moeite hebben om op gewicht te blijven?

Dit komt doordat de darmklachten, zoals diarree en buikpijn, de eetlust verminderen en de opname van voedingsstoffen belemmeren.

..87 procent van de mensen met actieve IBD onvoldoende eiwitten vanuit voeding binnenkrijgt?

Zelfs bij rustige ziekte zijn er tekorten: 39 procent van de mensen met IBD komt niet aan voldoende eiwitinname.

..veel mensen met IBD bepaalde voedingsmiddelen vermijden uit angst voor klachten.

Dat leidt regelmatig tot tekorten aan vezels, vitamine B12 of calcium – vooral als bijvoorbeeld melk of volkorenproducten worden geschrapt.

..150 diëtisten in Nederland speciaal zijn getraind op voeding bij IBD?

Deze diëtisten werken met de DAPA-toolbox en kunnen mensen met Crohn of colitis ulcerosa helpen om hun voeding op een praktische manier te verbeteren. Een van die diëtisten is Sofie Kurstjens (zie pagina's 5, 6 en 7).

..je bij een opvlamming spiermassa verliest?

Tijdens een opvlamming breekt je lichaam spierweefsel af. Daardoor daalt je spiermassa, terwijl je die juist nodig hebt om energie te verbranden en voor je weerstand. Juiste voeding is dan extra belangrijk.

..sarcopenie obesitas vaker voorkomt bij mensen met IBD?

Dit is een combinatie van obesitas (overgewicht) en sarcopenie (verlies van spiermassa en spierkracht): een hoog vetpercentage, maar te weinig spiermassa.

Patiënten krijgen meer grip op hun gezondheid met begrijpelijke en onderbouwde voedingsinformatie'

onderzoekt of persoonlijk voedingsadvies kan bijdragen aan een betere kwaliteit van leven bij mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Het is een onderzoek onder leiding van het UMCG, waarbij mensen met IBD inzicht krijgen in hun voedingsinname én persoonlijk advies ontvangen', vertelt Campmans-Kuijpers.

Tekorten

Na het invullen van de vragenlijsten is duidelijk welke macro- en micronutriënten je binnenkrijgt en of er tekorten zijn. Macronutriënten zijn voedingsstoffen die je lichaam in grote hoeveelheden nodig heeft, zoals koolhydraten, vetten en eiwitten. Ze leveren energie en zijn belangrijk voor

Elke stap telt

Vermoeidheid door IBD maakt dagelijks bewegen soms lastig, terwijl juist beweging herstel bevordert en ontstekingen remt. Korte sport- en beweegmomenten geven energie, verminderen vermoeidheid en helpen om opvlammingen beter te herkennen. Sportarts Arjan Kokshoorn van het Jeroen Bosch Ziekenhuis legt uit waarom sporten en bewegen essentieel is voor mensen met IBD.

Als sportarts met jarenlange ervaring met IBD-patiënten raakte Kokshoorn betrokken bij het Energize IBD pilotonderzoek in Rijnstate, een pilotstudie naar dagelijkse beweeginterventies, en bij het V-ACCU leefstijlonderzoek in 's-Hertogenbosch, waarin patiënten leefstijldata delen.

Beweging op maat

‘Er is geen one-size-fits-all,’ vertelt Kokshoorn. ‘Samen bepaal je wat haalbaar is.’ Als je net start of in een opvlamming zit, begin je met laagdrempelig bewegen, zoals een korte wandeling of een fietstocht. Vind je dit niet uitdagend genoeg en zit je in een stabiele fase, dan kun je eventueel kiezen voor intensievere trainingen. In het Energize-IBD pilotonderzoek volgden deelnemers een High Intensity Intervaltraining (HIIT) drie keer per week, twaalf weken lang, terwijl het V-ACCU-leefstijlonderzoek een breder pakket aan leefstijlinterventies biedt.

Bij zelf opbouwen kun je stap voor stap overgaan van rustige wandelingen naar interval-oefeningen voor thuis. Zo pas je de intensiteit aan op hoe jij je voelt en ontdek je wat je aan kunt zonder overbelasting.

Laagdrempelig starten staat voorop: kies bijvoorbeeld een vast moment voor een korte wandeling of fietstocht en breid dit langzaam uit met langere wandelingen en fietsritten. Zo ontdek je stap voor stap wat goed voelt.

Inspanningstest

Beweegangst kan iedereen tegenhouden. Je hebt het al een paar keer geprobeerd en het wil niet lukken. Je wilt nu echt goed van start gaan. Soms ontstaan er vragen over hoe actief je veilig kunt bewegen. In dat geval kun je kiezen voor een inspanningstest bij een fysiotherapeut of sportarts. Zo’n test geeft je inzicht in je conditie en grenzen, en helpt bij het verantwoord opstellen van een sport-beweegschema. Zo sport of beweeg je met meer plezier en energie.

Sport en beweging bij vermoeidheid en koorts

Bij een opvlamming met koorts geldt een sportverbod: rust is je beste medicijn. Kokshoorn benadrukt: ‘Neem die dagen extra rust, en verdubbel het aantal koortsdagen als herstelperiode voordat je weer begint.’ Pas je beweegplan aan op je ziekteactiviteit en belastbaarheid. Bij verhoogde ontstekingswaarden zonder koorts kun je lichte activiteiten blijven doen, zoals rustige wandelingen of fietsen.

‘Blijven zitten houdt de moeheid vaak in stand’, waarschuwt Kokshoorn. Als je weinig energie hebt, kun je zittend of liggend simpele mobiliteitsoefeningen en rustige ademhalingsoefeningen doen om je bloedsomloop op gang te houden zonder je lichaam te overbelasten. Dit helpt je spieren en bloedcirculatie actief te houden zonder dat het veel energie kost.

Probeer bijvoorbeeld de volgende oefeningen vanuit een stoel of liggend:

- 1. **Zit-naar-staan:** kom op en ga weer zitten, dit versterkt je beenspieren op een zachte manier.
- 2. **Enkelrotaties:** draai je enkels langzaam naar binnen en naar buiten terwijl je zit, om de doorbloeding te bevorderen.
- 3. **Ademhalingsoefening:** adem rustig in door je neus, laat je buik uitzetten en adem langzaam uit via je mond. Herhaal dit een paar keer. Dit helpt om spanning los te laten en je lichaam tot rust te brengen.

Zelfregie en herstel

Dagelijkse korte beweegmomenten helpen je signalen te herkennen en geven je meer controle. ‘Met kleine stapjes leer je snel wanneer je rust nodig hebt of juist kunt bewegen.’ Naast deze dagelijkse beweging is sporten of een intensievere activiteit twee-tot driemaal in de week, een



Sportarts Arjan Kokshoorn

goede aanvulling om fitheid te verbeteren. Deze mix van kort bewegen en regelmatig sporten brengt rust in de dag.

Gemotiveerd blijven

Vier elke kleine stap en houd je vorderingen bij in een simpel dagboek of met een stappenteller. Programma’s als Nederland in Beweging zijn laagdrempelig en thuis te volgen, pas tempo en intensiteit aan op hoe je je voelt. Zo houd je het leuk en blijf je in beweging.

Beweging voor jong en oud

Voor kinderen en jongeren is bewegen leuk met spel: korte estafettes, wandelrondjes tijdens pauzes of speurtochten in de tuin. Als ouders en leraren meedoen, wordt bewegen vanzelfsprekend en plezierig.

Met deze praktische en positieve aanpak laat Kokshoorn zien dat sporten en bewegen bij IBD haalbaar is. Elke stap telt en helpt je energie te krijgen, beter te slapen en zelf de regie te nemen over je gezondheid.

Meer informatie

- 1 Overzicht vergoedingen sportzorg door zorgverzekeraars
- 2 Inspanningstest bij Jeroen Bosch Ziekenhuis
- 3 Energize-IBD pilotonderzoek en het artikel in een eerdere Crohniek over de pilotstudie
- 4 Informatie op onze website
- 5 In de infographic van Kenniscentrum Sport & Bewegen zie je de beweegrichtlijnen en tips hoe je bewegen meer onderdeel maakt van je dagelijks leven.
- 6 Met de Beweegrichtlijnentest van Kenniscentrum Sport & Bewegen zie je of je aan de beweegrichtlijnen voldoet.



1



2



3



4



5



6





Breng beweging in je dag
elke stap telt!

Ochtend Middag Avond

Volwassenen en senioren

Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is minimaal nodig voor een gezonde leefstijl?

2,5 uur per week
matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, fietsen, tuinieren en fitness.

2x per week
spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: dansen, springen, fitness en hardlopen.

Voor senioren in combinatie met balansoefeningen zoals op één been staan of yoga.



Voor iedereen geldt: Voorkom veel en langdurig stilzitten

Sta regelmatig op en beweeg tijdens werk, lezen, puzzelen of tv-kijken.



Ga voor meer informatie naar www.beweegrichtlijnen.nl of scan de QR-code en doe de Beweegrichtlijnentest!



Scan de code en doe de test!




‘Dankzij fysiotherapie ben ik fitter dan ooit’

Milou (29) kreeg in 2013 de diagnose ziekte van Crohn. Na jaren vol vermoeidheid, ontstekingen en terugvallen vond ze dankzij de juiste fysiotherapeut een manier om haar conditie op te bouwen en haar leven terug te winnen.

Ik was 17 toen ik de diagnose Crohn kreeg, maar had toen al jaren gezondheidsklachten. Na talloze onderzoeken en specialisten was het uiteindelijk een reumatoloog die doorvroeg en zag dat mijn calprotectine-waarde veel te hoog was. Toen wist ik eindelijk wat er aan de hand was. De opluchting duurde niet lang. Medicijnen hielpen onvoldoende en een onschuldige val tijdens een vakantie leidde tot ernstige enkelblessures: ‘Ik zat tien maanden in een rolstoel en moest opnieuw leren lopen.’

In de jaren die volgden probeerde Milou telkens te sporten, op advies van het ziekenhuis. ‘Steeds als ik dacht: nú ga ik het goed aanpakken, ging het mis. Personal trainers in de sportschool hadden te weinig kennis over de ziekte van Crohn. Ik ging over mijn grenzen, kreeg ontstekingen in mijn gewrichten en moest weer stoppen.’ Een vicieuze cirkel.

Corona als keerpunt

Toen Milou vorig jaar corona kreeg, veranderde alles. ‘Ik kon letterlijk niets meer. Een boterham smeren was al te vermoeiend.’ Via de huisarts kwam ze bij een ergotherapeut en fysiotherapeut terecht. ‘Ik begon met vijf minuten wandelen, om de dag. Meer kon ik niet aan.’ Stap voor stap bouwde ze haar conditie op. ‘Mijn fysiotherapeut leerde me écht luisteren naar mijn lichaam. Zij zag vaak eerder dan ik wanneer het tijd was om te stoppen.’

Nu, een jaar later, maakte ze iets bijzonders mee: ‘Afgelopen weekend liep ik 17 kilometer in Brugge. Dat had ik nooit durven dromen. Vorig jaar kon ik om de dag vijf minuten lopen. Nu ben ik een weekend weggeweest én heb ik genoten.’



fysiotherapeut Nadia Feldner (links) en Milou

Minder medicijnen

De fysieke vooruitgang heeft ook medisch effect: ‘Ik gebruik nu minder medicijnen. Het ziekenhuis denkt dat het door het sporten komt. Mijn lichaam kan gewoon meer aan.’ Thuis traint Milou met lichte gewichten. Ze stemt haar oefeningen af met haar fysiotherapeut, blijft realistisch en bewaakt haar grenzen goed. ‘Ik check telkens: hoe voel ik me vandaag? Kan ik iets meer, of juist minder? Die bewustwording is zo waardevol.’

Haar advies aan anderen met IBD?

‘Gun jezelf de begeleiding. Zoek een fysiotherapeut die met je wil meedenken. In het ziekenhuis zeggen ze vaak: “Luister naar je lichaam.” Maar hoe moet dat dan? Een goede fysiotherapeut helpt je die signalen te herkennen. Wat mij alleen niet lukte, kreeg ik met hulp wél voor elkaar.’



We zitten in een comfortcrisis

Tegenwoordig bewegen mensen veel minder dan vroeger. Hoe komt dat en wat moeten we doen om meer in beweging te komen? Sander van der Marel, MDL-arts in het Haaglanden MC, vertelt hierover en geeft handige tips.

Is bewegen belangrijk? Van der Marel antwoordt volmondig: 'Ja, bewegen is belangrijk. Voor iedereen, dus ook voor mensen met IBD.' Volgens de MDL-arts is de gemiddelde westerling opgehouden met bewegen. 'Alles is ongeveer geautomatiseerd en daarmee doen we onszelf te kort. We zitten midden in een comfortcrisis.'

Voordelen

'Door meer te bewegen komen er stofjes vrij waar je blij van wordt, maar ook stofjes die een gunstig effect hebben op onze spier- en botgezondheid. Bewegen bevordert de groei van gezonde bacteriën in de darmen en verbetert de werking van de spijsvertering en kan ontstekingen remmen. Dat is wetenschappelijk bewezen.'

Hiervoor moet je niet meteen denken aan marathon lopen of deelnemen aan een triatlon. Maar meer aan veranderingen in je eigen omgeving. 'Kleine aanpassingen in je dagelijkse leven leveren al resultaat. Hou het klein, neem wat vaker de trap in plaats van de lift, pak de fiets voor een boodschap of doe oefeningen op een stoel die niet zwaar of vervelend voor je zijn. Belangrijk blijft dat je er plezier aan beleeft.' Uiteindelijk ga je je beter voelen en heb je minder last van somberheid of angstgevoelens, slaap je beter of val je een paar kilo af. 'Ik ben niet per se een voorstander van het gebruik van een stappenteller voor iedereen, maar voor sommige mensen kan het zeker een meerwaarde hebben. Het maakt je bewust van hoeveel, of juist hoe weinig, je beweegt op een dag. En het kan helpen bij het stellen van

haalbare doelen. Dat inzicht en die feedback kunnen motiverend werken. Doe wat bij je past. Het is ook leuk en het geeft uiteindelijk ook weer vertrouwen in je lichaam.'

Wijsheid

'De Gezondheidsraad zegt dat er veel gezondheidswinst is te behalen door meer te bewegen. We moeten mensen stimuleren om te blijven bewegen en minder stil te zitten.' Voldoende bewegen verkleint het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, depressieve symptomen, ontstekingsreacties in de darmen en bepaalde kankersoorten. In de tijd van onze (groot)ouders bewogen we veel meer. We gingen op de fiets of lopend naar school of naar de

'Kleine aanpassingen in je dagelijkse leven, leveren al resultaat'

winkels, veel werk was zonder machines, er werd buiten op het land gewerkt, er waren geen roltrappen, en er was geen Netflix. Maar tegenwoordig is het allemaal anders. We bestellen onze boodschappen en laten ze thuisbezorgen, kinderen spelen veel minder buiten, we pakken vaak de auto en we turen te lang en te vaak op onze mobiele telefoon in plaats van te bewegen. Terug naar vroeger, die tijd was zo gek niet. Van der Marel adviseert: 'Laten we gebruik maken van het beste van twee werelden, een beetje van toen en een beetje van nu. Want de huidige tijd heeft natuurlijk ook praktische voordelen, verfijnde horloges waar je je activiteiten mee nakijkt en vastlegt. Of thuis op de computer alvast fiets- of wandelroutes zoeken, zodat je voorbereid op pad gaat. En er is goede sportkleding te koop. Je vindt online veel bewegingsprogramma's voor elk niveau (zie kader). Gewoon thuis. Of je doet mee aan Nederland in Beweging, een televisieprogramma waarin lichaamsbeweging centraal staat.'

Tot slot: Van der Marel is groot voorstander en ambassadeur van bewegen maar af en toe een luie zaterdag en Netflixen vanaf de bank moet ook zeker kunnen.



Sander van der Marel

Online bewegingsprogramma's:

- **Hartstichting.nl:** 7 tips waarmee je thuis kunt sporten
- **Betersport.nl:** Thuis sporten zonder fitnessapparaten
- **YouTube:** 7-minuten workout Suzanne Schulting
- **Margriet.nl:** 10x Fit terwijl je zit
- **Unieksporten.nl:** 10 laagdrempelige tips om in beweging te blijven
- **Apps van diverse zorgaanbieders:** VGZ – PGGM&Co – Zilveren Kruis

Je vindt op onze website alle links naar de bovenstaande websites.





Op onze website vind je nog meer tips en adviezen, zoals de 4 pijlers om de kans op succes te vergroten en om ervoor te zorgen dat je bewegen op de langere termijn volhoudt.



Bewegen als medicijn

Neuropsycholoog Erik Scherder is een man met een missie: Nederlanders moeten meer bewegen, want we zitten veel te veel. Bewegen helpt je om je fitter en gelukkiger te voelen. Ook als je een chronische ziekte hebt zoals Crohn of colitis. Ziektes waar hij van dichtbij mee te maken heeft (gehad).

Mijn moeder had colitis ulcerosa en was het grootste deel van haar leven aan huis gekluisterd', vertelt Scherder. 'Daar zijn mijn broers en ik mee opgegroeid. Als wij uit school kwamen ging mijn moeder daarna 's middags slapen.'

Toiletten en dieet

Scherder herinnert zich de pijn die z'n moeder had als ze op de wc zat. 'Alles draaide altijd om toiletten, vooral als we onderweg waren. Ook was mijn moeder altijd op dieet. Als we uiteten gingen, keek ze op de menukaart en vroeg ze zich af wat we in het restaurant deden, want zij kon niets van de kaart eten.' Zijn moeder werd op haar 65e eindelijk geopereerd. 'Daarna kon ze pas echt gaan leven en haar oude hobby tennissen weer oppakken. Vóór de operatie was dat onmogelijk.'

Voor de neuropsycholoog was het vanwege de ziekte van zijn moeder daarom schrikken toen zijn dochter Crohn bleek te hebben. Uit respect voor haar privacy wil hij hier verder niets over vertellen. Maar hoe het is om een gezinslid met IBD te hebben, is hem niet onbekend.

Zitten te veel

Ook al is het volgens Scherder nooit je eigen schuld dat je een chronische ziekte krijgt, je kunt er wel veel aan doen om het risico te verkleinen. En ook om bijvoorbeeld minder opvlammingen te krijgen en langer in remissie te blijven. Bewegen is daarbij het sleutelwoord. Iets waar Scherder zich sinds zijn studententijd al hard voor maakt. 'Ik schreef een scriptie over ouderen in een verpleeghuis. Zij zaten de hele dag. Die passiviteit was vreselijk. Terwijl,

als je mensen uitdaagt om te bewegen, is dit goed voor hun lichaam en voor hun geest.'

Als het zo simpel is, waarom bewegen we dan niet meer? 'We bewegen liever niet. Dat zit in ons DNA. Kijk maar in de trein, waar er altijd een run op de bankjes is. We pakken liever de lift dan de trap. Dat heeft alles met de evolutie te maken. Toen we moesten jagen, hadden we veel rust nodig, want jagen kost energie. Ook denken kost energie, dus dat doen we liever niet te veel. Met de komst van AI worden we minder uitgedaagd om te denken en worden we (misschien) minder intelligent, want er wordt voor ons gedacht.'

Gezondheidsrisico's

Scherder ziet met lede ogen aan hoe jongeren op fatbikes en e-bikes fietsen. 'Terwijl zelf fietsen, zonder ondersteuning, niet alleen zorgt voor een fitter lijf, het is ook beter voor ons brein.' Een inactieve leefstijl en overgewicht zorgen voor zoveel gezondheidsrisico's. 'Vroeger hadden we het over ouderdomssuiker. Nu krijgen jonge kinderen van 5 jaar al diabetes type 2. En we krijgen op veel jongere leeftijd chronische ziektes dan vroeger.'

Daarom is één van de adviezen van de NlSportraad, waar Scherder deel van uitmaakt: beweeg elk halfuur 3 minuten. 'Helaas weigert de overheid tot nu toe dit advies over te nemen. We overwegen nu stappen richting de rechter. Want een actieve leefstijl kan zoveel gezondheidsrisico's voorkomen. Kinderen hebben recht op gezondheid en bewegen maakt daar een essentieel onderdeel van uit.'

Voor mensen met IBD kan bewegen bijdragen aan het verminderen van het risico op opvlammingen en aan het langer in remissie blijven.

'Bewegen versterkt namelijk je immuunsysteem, de kwaliteit van je bloedvaten en van de darmwand. Ook versterkt je met bewegen je weerstand tegen stress. Je activeert namelijk netwerken in je hersenen die je nodig hebt om controle over je stress te krijgen. Je wordt er ook flexibeler door', legt Scherder uit.

Medicijn tegen vermoeidheid

'Wandelen is een geweldig medicijn', vervolgt de neuropsycholoog enthousiast. 'Je moet er alleen wel soms moeite voor doen, ook als je geen zin hebt.' Voor veel mensen met IBD is bewegen een extra uitdaging, vooral als je last hebt van vermoeidheid. 'En toch is het advies bewegen, blijkt uit allerlei onderzoeken. Maar probeer het op te bouwen. De grens is matig tot intensief bewegen. Geen marathon gaan lopen, maar bijvoorbeeld een ommetje. Elke stap telt. Je hebt al een gezondheidseffect bij 1000 tot 1500 stappen. Je moet vooral niet-bewegen zien te vermijden, en bewegen als het kan. Ja, dat betekent dat je extra moeite moet doen. Lastig, want zoals ik al vertelde, mensen bewegen liever niet. Dus kleine stapjes, stel haalbare doelen, maar kom alsjeblieft in beweging.'

'Je hebt al een gezondheidseffect bij 1000 tot 1500 stappen'



Erik Scherder

Erik Scherder is hoogleraar Klinische Neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en hoogleraar bewegwetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Dankzij sporten voel ik me geen patiënt

Saskia (38) bokste veel tot ze zes jaar geleden de diagnose colitis ulcerosa kreeg en noodgedwongen op zoek ging naar een andere sport. 'Na de diagnose heb ik onderzocht wat ik nodig heb aan voeding, slaap, werk en beweging om zelf in balans te komen en om een goede moeder, werknemer en vriendin te kunnen zijn.'

Ik kies heel bewust voor wat goed is voor mij en wat er toe doet in het leven', vervolgt Saskia. 'Ik heb van veel ambities afscheid genomen. Onregelmatige diensten werken ging niet meer. Ik ben teruggegaan in uren en heb mijn werkritme aangepast. Boksen voelde niet meer prettig. Dat vond ik moeilijk te accepteren, ook omdat ik toen nog niet wist wat ik wel kon doen.'

Uitdaging zoeken

'Voor mijn gevoel verloor ik de kern van de sterke persoon die ik was. Ik zocht de uitdaging in het sporten.' Eerst ging Saskia bootcampen. 'Een fijne sport, maar de uitdaging zoals bij het boksen vond ik daar niet. Ik ben met mijn man en oudste zoon meegegaan naar survivalrun om te kijken of dat iets voor mij was. Dat was een goede keuze. Het is een uitdagende sport en ik ben niet zo dapper op hoogte, maar dat maakt het juist ook leuk. Het geeft mij de uitdaging en voldoening die ik miste. In maart heb ik zelfs een run gedaan tijdens een opvlamming. Dat doe ik niet nog een keer, maar ik heb er wél veel energie, voldoening en kracht uitgehaald.'

Energie verdelen

Saskia maakt bewust de keuze om meer energie te besteden aan sporten dan aan sociale activiteiten. 'Sporten geeft mij meer energie dan taart eten bij een verjaardag of rondstruinen op een festival. Ik spreek liever één-op-één met iemand af. Dat kost mij minder energie en je spreekt elkaar meer. Eerlijk en open hierover communiceren helpt. Ik ervaar vooral begrip. Ik heb hulp gehad om zo ver te komen en ik kan nu prima uitleggen dat het lastig is om energie te verdelen. Natuurlijk voel ik me ook weleens zwak,



Saskia

'Mijn colitis beperkt me, maar ik ben ook bootcamper en survivalrunner'

de ziekte overkomt je. Het is hard om ambities te laten varen en het is moeilijk om tegen je kinderen te moeten zeggen dat het even niet gaat. Sporten geeft mij energie en maakt dat ik me even geen patiënt voel. Als ik aan het sporten ben, voel ik me sterk. Ik heb colitis ulcerosa, een ziekte die mij beperkt, maar ik ben ook bootcamper en survivalrunner.'

Rust vinden: geen luxe, maar noodzaak

Leven met IBD is onvoorspelbaar. Je lichaam lijkt soms zijn eigen koers te varen, wat veel vraagt van je veerkracht. Ontspanning is dan geen luxe, maar essentieel voor herstel. Toch is ontspannen vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Psychosociaal therapeut Marieke Oosting van Praktijk MOOJ legt uit wat stress met je lichaam doet, waarom rust werkt en hoe je dit in je dagelijks leven kunt toepassen. Dat hoeft niet perfect, maar wel passend bij jou.

IBD brengt aanzienlijke fysieke klachten met zich mee. Het lichaam blijft in een staat van waakzaamheid, waardoor het zenuwstelsel zelden tot rust komt en herstel moeilijk op gang komt. Stress begint vaak niet in je hoofd, maar in je lichaam, vertelt Marieke. Denk aan een hoge hartslag, gespannen spieren of oppervlakkige ademhaling. Allemaal signalen dat je lijf zich onveilig voelt. Ontstekingen zijn op zichzelf al stressvol en zorgen voor verhoging van stresshormonen zoals cortisol, die invloed hebben op je spijsvertering, slaap, humeur en concentratie.

Stress kan opvlammingen uitlokken, maar het werkt ook andersom: IBD is een bron van fysieke stress. Het lichaam verkeert voortdurend in een staat van waakzaamheid, alsof het steeds iets moet bevechten. Daardoor wordt het zenuwstelsel zelden écht rustig en komt herstel lastig op gang.

Waarom ontspanning werkt

'Zeggen dat iemand gewoon minder stress moet hebben, helpt niet', zegt Marieke. 'Stress zit diep in je systeem.' Ontspanning draait niet alleen om rust in je hoofd, maar vooral om herstel voor je lichaam. Pas in die herstelstand kunnen spijsvertering, slaap en celvernieuwing goed plaatsvinden. 'Bij IBD komt je lichaam vanzelf tot rust, want het blijft vaak in de overlevingsmodus.' Daardoor is



Lees verder op de volgende pagina's

ONTSPANNING

het niet makkelijk om die ontspanning te vinden. IBD kan het gevoel geven dat je niet meer mee kunt doen zoals vroeger. Dat zorgt voor druk en sociale stress bijvoorbeeld op je werk, in vriendschappen of bij familie. Juist die druk houdt je lijf in een staat van alertheid. Daarom is het zo belangrijk om bewust ontspanning in te bouwen. Niet als wondermiddel, maar om je lijf ruimte te geven te herstellen. Zoek naar nieuwe vormen van verbinding en ontspanning die bij jouw situatie passen. ‘Geef aan wat je nodig hebt: een kort bezoek, een rustig plekje, of liever een telefoontje dan een afspraak’, zegt Marieke. Door open te zijn over je grenzen, ontstaat écht contact zonder jezelf uit te putten. ‘Verbonden blijven gaat om afstemmen op wat bij jou past. Probeer daarin creatief te denken. Als

je een verjaardag afzegt, kun je alsnog een persoonlijk spraakbericht of kaartje sturen.’ Blijf je dit moeilijk vinden om te doen? Zoek dan hulp. Een coach of therapeut kan je helpen patronen te herkennen en relaties opnieuw vorm te geven. ‘Grenzen aangeven én open blijven staan voor verbinding vraagt moed, maar brengt vaak rust en groei.’

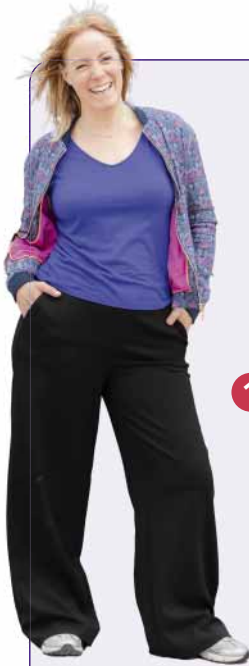
Terugval

Rust nemen is één ding, maar rust bewaken is minstens zo belangrijk. Juist als je je beter voelt, ontstaat snel de neiging om meer op te pakken. ‘Dat begrijpelijke verlangen kan tot terugval leiden’, zegt Marieke. ‘Stel jezelf dan de vraag: Doe ik dit uit verbinding met mezelf of uit gewoonte? En: Wat heb ik nodig? in plaats van Wat moet ik nog allemaal?’

Plan ook op goede dagen actief rustmomenten in. Zie ze als net zo belangrijk als andere afspraken. Hang een herinnering op de koelkast of creëer een klein ritueel. Balans betekent niet dat alles lukt, maar dat je weet wanneer en hoe jij moet bijtanken. ‘Leven met een chronische ziekte is een vorm van levenskunst. Geef jezelf de tijd en mildheid om te ontdekken wat voor jou werkt.’

Tip voor ontspanning

Zoek activiteiten zonder scherm, die focus van je hersenen vragen. Bijvoorbeeld een legpuzzel of sudoku maken, of een (korte) wandeling maken.



7 TIPS van Marieke Oosting om je ziekte te accepteren en meer balans te vinden.

- 1 Wees mild voor jezelf en veroordeel jezelf niet dat je je eigen grenzen nog niet kent of dat je lichaam je teleurstelt. Zie het meer als een momentopname. ‘Het hoeft niet in één keer goed te gaan, het hoeft niet perfect.’ Mildheid geeft ruimte om te oefenen, te ontdekken en te leren wat voor jou werkt.
- 2 Leven met IBD betekent vaak afscheid nemen van hoe het vroeger ging. Toch kun je elke dag opnieuw kijken: Wat lukte er vandaag wél? Schrijf elke avond één moment op dat je fijn vond, al is het maar een warme douche of een grappig appje. Zo train je je aandacht in het zien van lichtpuntjes, zonder te doen alsof alles altijd goed gaat.
- 3 Soms komt stress niet door de situatie zelf, maar door je gedachten erover. Zoals: ‘Ik moet dit afmaken’ of ‘Ik hoor net zo veel te kunnen als anderen.’ Sta stil bij je overtuigingen en vraag je af: ‘Is dat waar?’ Wat zou er gebeuren als je milder over jezelf denkt? Misschien is jouw rust, overzicht of ervaring juist je kracht.
- 4 Als het lukt: gebruik het toilet als een klein ademmoment. Sluit af met een rustige uitademing, voel je voeten op de grond, en geef je buik wat

ruimte. Ook kleine momenten van ontspanning helpen je zenuwstelsel tot rust te komen.

- 5 Trek eropuit, de natuur in. Wandelen en buiten zijn in de natuur laten stressgevoelens afnemen. Heb je minder energie? Kies dan een bankje in de zon, een korte wandeling of kijk naar de lucht. Of plan een dagelijks ontspanningsmoment, zoals een eenvoudige yoga oefening of een korte meditatie.
- 6 Je kent jezelf goed. Luister naar je lichaam. Wanneer je extra last hebt van je darmen, of je bent heel moe, vraag jezelf dan of je misschien te veel hooi op je vork hebt genomen. Je lichaam fluistert eerst en schreeuwt als je niet luistert. Een rustmoment op tijd kan erger voorkomen.
- 7 Zorg voor voldoende activiteiten die je energie géven. Dit zijn oplaadmomenten die energie geven in plaats van energie kosten. Leuke, lichte of verbindende activiteiten maken het leven leuker en lichter. Dat kan een telefoongesprek zijn, een wandeling of iets creatiefs.



Korte ontspanningsoefeningen van Marieke

Oefening 1

Leg een hand op je buik. Adem rustig in door je neus. Voel hoe je hand meebeweegt. Adem langzaam uit en laat je schouders zakken. Herhaal dit vijf keer. Dit brengt je uit je hoofd, terug in je lijf.

Oefening 2

Thuiskomen in je lichaam (3 minuten)
Ga zitten of liggen. Sluit je ogen als dat prettig is. Breng je aandacht naar je voeten. Voel het contact met de grond. Adem nu rustig in door je neus... en laat je adem langzaam ontsnappen door je mond. Breng dan je aandacht stap voor stap omhoog: van je voeten naar je benen, je bekken, je buik, je borst. Zeg zachtjes in jezelf: “Dit is mijn lichaam. Ik ben hier.” Adem nog een keer bewust in en uit. Open langzaam je ogen.

Oefening 3

Leg kort een hand op je hart, sluit je ogen en vraag jezelf: wat voelt nu goed voor mij? Geef van daaruit je antwoord of keuze.

Oefening 4

Je hoeft niets te veranderen — alleen te zijn bij wat er is. Dát is de ingang naar rust. Daarbij is het belangrijk om niet te vechten tegen het ongemak dat je ervaart maar er naartoe te bewegen. Stel – je hebt pijn in je buik. De neiging van de mens is te doen alsof de pijn er niet is – er bij weg bewegen.

Meer helpend is om er naartoe te gaan. Naar de pijn toe – er een hand opleggen en er naartoe ademen. Met je ademhaling er naartoe bewegen – met de uitademing het ongemak uit te ademen. Je zet op deze manier het ongemak in het licht – het krijgt de ruimte waardoor het kan verzachten. Het klinkt misschien vreemd – maar het werkt echt. Daarbij geldt ook – het hoeft niet in een keer goed te gaan. Gewoon blijven proberen.

Online spreekuur met Marieke Oosting

Op donderdagavond 18 september organiseren we een online spreekuur waarin Marieke informatie geeft over het belang van ontspanning en ze geeft praktische adviezen. Je kunt vooraf je vraag aan haar insturen. Alle informatie en om je aan te melden:



WIST JE DAT...

... een chronische ziekte stress, onzekerheid en vermoeidheid met zich mee kan brengen? 65 procent van de volwassenen met IBD ervaart psychosociale klachten.

... uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mindfulness goed kan helpen om meer in balans te komen?

... je MDL-arts of verpleegkundig specialist je kan doorverwijzen naar psychosociale hulp of training bij een psycholoog of maatschappelijk werker? Zij kunnen je leren om beter met je ziekte om te gaan.

... Crohn & Colitis NL twee gratis tools heeft die je helpen als je mentale klachten ervaart? Ze geven ook advies wat je hieraan kunt doen en waar je terecht kunt voor hulp of advies (zie hieronder).

... je meer informatie en tips op onze website kunt vinden?



‘Niet omdat het moest, maar omdat het mij hielp’

Lot van Gelder (46) leefde al tien jaar relatief klachtenvrij met de ziekte van Crohn. Begin 2024 veranderde dit echter, toen zij te maken kreeg met fistels en abcessen. Dit leidde tot meerdere operaties. Na de eerste operatie besloot ze te focussen op wat wél binnen haar invloed lag: haar leefstijl en ontspanning.

Geïnspireerd door onder meer de 5AM-club, waarbij je je dag start met beweging, reflectie en groei, begon ze haar ochtenden met het opschrijven van haar gedachtes, daarover nadenken en wandelen. ‘Niet omdat het moest, maar omdat het mij hielp.’

Routine opbouwen

Ze begon klein: vroeg opstaan, dagelijks reflecteren en 10.000 stappen zetten. Inmiddels vult ze dat aan met krachttraining, hardlopen, gezond eten (met ruimte voor haar geliefde chips), lachen en knuffelen met haar hond. Deze routine helpt haar balans te vinden, stress te verminderen en te herstellen. Ze bouwde deze gewoontes op, maar blijft flexibel: ‘Soms is een blokje om belangrijker dan een perfecte training. En soms lukt het gewoon even niet, dat mag. Milder zijn voor mezelf is het grootste cadeau van mijn verandering.’

Trots

Als stok achter de deur én om anderen te inspireren en in contact te komen met andere mensen met IBD startte ze het instagramaccount @Lotwordtfit. De positieve energie die ze hier uithaalt, werkt als een katalysator. Lot ervaart meer energie en meer grip op haar leven, ook als ze even geen controle heeft door ziekteverschijnselen. ‘Het blijft hard werken, vooral op mindere dagen. Maar ik voel me beter, slaap beter, heb meer energie – en bovenal: ik ben trots op mezelf.’



‘Ik voel me beter, slaap beter, heb meer energie en ik ben trots op mezelf’

Op zoek naar balans



De deadline voor deze Crohniek viel precies in mijn drukste week van juni. Juist aan het begin van die week leerde ik tijdens mijn interview met Marieke Oosting alles over stress, ontspanning en hersteltijd. Perfecte timing.

Met de kennis vers in mijn hoofd begon ik optimistisch aan mijn week. Ik besloot dat de leuke dingen zouden blijven staan. Als het niet meer ging, dan moesten de “moetjes” maar uit mijn agenda. Opladen deed ik niet tijdens een vergadering, maar juist tijdens een kop thee met een vriendin. Voor mij een nieuwe benadering van balans: niet schrappen wat energie gééft, maar juist wat verplicht voelt en daardoor energie vreet.

Mijn marathon eindigde met de vrijwilligersdag van Crohn & Colitis NL. Altijd een feestje, ook deze keer. We waren in het bos voor een workshop fotografie. De fotograaf die de workshop gaf, focuste niet op de techniek van het perfecte plaatje, maar op je eigen blik: wat zie je, wat wil je vastleggen, wat wil je vertellen? Ze leerde ons echt kijken, en ik moest mijn goede vriend perfectionisme even loslaten.

Tijdens mijn gesprek met Marieke had zij me al een waardevolle tip gegeven: kies een visueel herkenningspunt in huis dat je herinnert aan je voornemen om vaker rust te nemen. Die tip kreeg betekenis toen ik na afloop van de workshop een foto van de fotograaf meekreeg. Een foto van een vogeltje dat voor het eerst uitvloog. Een beeld waarvoor zij vier uur lang had stilgestaan, vinger op de knop, wachtend op het juiste moment. Het resultaat was prachtig. Die foto hangt nu in mijn keuken, als dagelijkse herinnering aan rust, geduld en met liefde naar jezelf en je omgeving kijken.

Het was een week die eindigde zoals ik hoop dat meer weken gaan eindigen: met een goed boek, een thuisbezorgde pizza en een geliefde die de wandelingen met de hond voor zijn rekening nam om mij mijn rust te gunnen.

Want ja, daar draait leefstijl uiteindelijk om: niet om perfectie, maar om balans. Tussen actie en rust, geven en ontvangen, plannen en loslaten.

Daphne Broek (35) kreeg in 2018 de diagnose colitis ulcerosa. Zij woont met haar partner Jan-Willem en zoon Seppe in de Achterhoek. Door haar ziekte is ze genoodzaakt te stoppen met werken, waardoor ze nu, naast de zorg voor haar gezin, nieuwe zingeving en hobby's zoekt. Daphne heeft samen met haar zus Esmée als de Shitzusjes geblogd voor Crohn & Colitis NL. Je kunt hun blogs lezen via onze website:



Normale slaap: voor iedereen anders

Rust, reinheid en regelmaat. Dat is de basis van goede slaap volgens neuroloog-somnoloog Suzanne Booij van het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis. Zij beantwoordt onze vragen over slaap en hoe je beter kan slapen.

? Waarom is slaap zo belangrijk?
We weten niet precies waarom we slapen, maar het heeft te maken met herstel en groei, zowel fysiek als mentaal. Als je slaapt, passen lichaamsfuncties zich aan; bijvoorbeeld, je bloeddruk en hartslag dalen, je spieren ontspannen en stoffen in je brein worden opgeruimd. Je verwerkt de achterliggende dag en herinneringen krijgen een plekje. Kinderen groeien 's nachts. Daarom slapen zij veel meer dan volwassenen.

? Wat is normale slaap?
Normale slaap is voor iedereen anders. Acht uur slapen is niet per se normaal. Een normale hoeveelheid slaap ligt ergens tussen de vijf en tien uur, afhankelijk van jouw behoefte. Het is niet te trainen hoeveel

geen zin om acht uur in bed te liggen als je aan minder genoeg hebt. Regelmaat is heel belangrijk, want daar doet ons brein het goed op. In de eerste uren van de nacht slaapt je het diepst en dan treedt herstel op. Als je uren later naar

‘Het is normaal om acht keer per nacht wakker te worden’

bed gaat, mis je je diepe slaap en het herstel dat je lichaam nodig heeft. Maar als je altijd om drie uur naar bed gaat, begint jouw diepe slaap dan, omdat het voor jou normaal is. Aan het einde van de nacht droom je veel en slaapt je het lichtst.

Tijdens de nacht worden we ook regelmatig wakker. Soms wel acht keer per nacht; dit is nog steeds normaal. Je kunt na elke cyclus die je doorloopt wakker worden, maar zeker aan het einde van de nacht kun je veel vaker wakker worden, soms wel elke tien minuten. Meestal herinner je je niet dat je wakker bent geweest. Tussendoor slaapt je over het algemeen echt, ook als je elk uur van de klok gezien hebt. Het kan veel helpen dit te weten, zodat je je minder zorgen maakt over je eigen slaap.

? Waardoor kun je soms slechter slapen als je IBD hebt?

Er zijn verschillende factoren die ervoor zorgen dat je soms slechter slaapt. Pijn maakt dat je moeilijker in slaap komt of 's nachts wakker wordt. Ook moet je misschien vaak naar de wc, waardoor je onregelmatig slaapt. Piekeren over je ziekte, de toekomst of omdat je wakker ligt, kan er ook voor zorgen dat je niet goed slaapt. Sommige medicijnen staan erom bekend dat je slecht slaapt.



? Welk effect heeft niet normaal (kunnen) slapen?

Slaaptekort zorgt ervoor dat je minder goed functioneert. Je kunt je bijvoorbeeld minder goed concentreren. Je overziet gevolgen slechter en je kan minder goed beslissingen nemen. Je hebt meer behoefte aan zoet en de neiging om te snacken. Je lichaamsfuncties zijn verstoord en je immuunsysteem gaat harder werken, waardoor je klachten toenemen als je IBD hebt. Er zijn aanwijzingen dat slecht slapen de kans op een opvlamming vergroot. Er ontstaat een vicieuze cirkel, want je bent meer moe en je hebt meer klachten, waardoor je slecht slaapt.

? Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik beter slaap?

Normale slaap is voor iedereen verschillend, dus onderzoek je eigen patroon en vind je eigen weg. Als je slaperig bent, moet je eerder naar bed. Als je wakker

ligt, moet je later naar bed of bijvoorbeeld eerder je scherm weggelaten. Het licht van je telefoon geeft je brein signalen dat het nog dag is, maar je lichaam en brein moeten klaar worden voor de nacht. Een ontspannende activiteit doen voor het slapen zoals mindfulness, yoga of met de hond wandelen, helpt om beter in te slapen. Als je overdag slaperig bent, is een powernap prima, maar niet langer dan tien tot vijftien minuten. Anders ga je 's avonds wakker liggen en slaapt je slecht. Als je moe bent, kun je het best rustig aan doen en je structuur vasthouden.

Het belangrijkste is om te leren dat dingen erbij horen en er niet over inzitten. Mindfulness en yoga helpen om te leren loslaten. Piekeren over een slechte nacht maakt je moe. Als je weet dat het best normaal is om een paar keer wakker te worden, verandert je beleving. Je hebt meer rust en je voelt je de volgende dag een stuk beter.



neuroloog-somnoloog Suzanne Booij

slaapt je nodig hebt en het verandert ook tijdens je leven. Hoe ouder je wordt, hoe minder slaapt je nodig hebt. Daarnaast verschilt de behoefte per persoon. Als je geboren bent als kortslaper, heb je veel minder slaapt nodig dan een langslaper. Ons brein is goed in onze slaapt regelen, maar het is belangrijk om wel lang genoeg in bed te liggen. Vooral langslapers liggen regelmatig te kort in bed, maar het heeft

Op zoek naar balans

Als je een ziekte of beperking hebt, helpt ergotherapie je om weer te doen wat voor jou belangrijk is; thuis, op het werk, in je vrije tijd. Nicole Schoeber, ergotherapeut en eigenaar bij praktijk Ergodus, vertelt wat ergotherapie kan doen voor mensen met IBD. Redactielid Marleen van der Meer volgt een traject bij haar en deelt haar ervaringen.

Wat wil jij weer kunnen? Die vraag staat centraal bij het intakegesprek op de praktijk of bij de cliënt thuis, vertelt Nicole.

Balans vinden

‘De meeste mensen kennen ergotherapie van het inzetten van hulpmiddelen zoals een rollator. Maar ergotherapie richt zich ook op het vinden van de balans tussen belasting en belastbaarheid, voor mensen met IBD vaak een lastige zoektocht.’ Voor Marleen is haar gebrek aan energie de grootste worsteling met colitis ulcerosa. ‘Jarenlang probeerde ik halfslachtig mijn energie anders te verdelen, maar eigenlijk wilde ik er niet aan. Ergotherapie vermeld ik, bang dat ik mijn dag tot in detail zou moeten plannen en mijn vrijheid zou verliezen. Na een lange en heftige opvlamming vorig jaar bleef mijn energie laag en kreeg ik steeds meer moeite om de dag door te komen en de gewone dagelijkse dingen te doen. Toen heb ik toch de stap gezet om naar een ergotherapeut te gaan.’

Opbouw van reserves

Nicole gaat met mensen in gesprek over hun belastbaarheid. Om erachter te komen hoe belastbaar ze zijn, wat ze kunnen, willen en moeten doen op een dag. Ze heeft verschillende methodieken die ze kan inzetten. Bij langdurige vermoeidheid gebruikt Nicole vaak de ‘Opbouw van reserves’ methode. ‘Eerst meet ik hoe lang iemand kan zitten, staan en lopen. Daarmee bereken ik iemands belastbaarheid. Uitgangspunt van deze methode is dat je een tijdsblok waarin je actief bent, de duur van je belastbaarheid, afwisselt met 20 minuten liggen.’ Marleen is gestart met een actief blok van 2,5 uur. Het doel is om dit steeds verder uit te bouwen. ‘Op tijd pauze nemen lukt me niet altijd, maar ik doe dit nu drie maanden en ik merk dat ik beter de dag doorkom. Door bewust een ligmoment voor het avondeten te plannen, ben ik ook mentaal weer aanwezig als we met het gezin aan tafel zitten. Dit was voor mij een belangrijk doel. Ook herken ik steeds beter de signalen van vermoeidheid.’



Nicole Schoeber

Anders kijken

Om meer balans te vinden is het belangrijk om alle facetten in iemands leven mee te nemen, vertelt Nicole. ‘Ik denk mee over het verdelen van activiteiten over de dag en de week. Ik probeer mensen anders te laten kijken door te vragen of je bepaalde dingen überhaupt nog moet doen, of dat

iemand anders die kan doen, of op een andere manier of ander moment. Het is belangrijk om te beseffen dat activiteiten energie kosten, maar ook energie kunnen opleveren. Ik ga het gesprek aan en denk daarin mee. Concreet kan dit betekenen dat iemand na een moeilijk gesprek een maaltijd uit de vriezer haalt of iemand anders vraagt te koken in plaats van het zelf te doen. Het is niet de bedoeling dat mensen niks meer gaan doen, maar wel dat ze de dagen zo indelen dat ze niet iedere keer uitgeput raken.’

‘Activiteiten kosten energie, maar kunnen ook energie opleveren’

Liggen op de hei

Marleen wandelt graag lange afstanden, maar door de vermoeidheid lukte dit lange tijd niet. ‘Kort na de start bij Nicole ben ik met een vriendin gaan wandelen. Zij had een lichtgewicht picknickkleed mee voor de ligpauzes. Ik moest mentaal een drempel over om ook echt te gaan liggen op de hei en in het bos. We deden lang over de route, maar het werkte. Binnenkort ga ik wandelen in de Alpen. Ik weet dat me dat veel hersteltijd kost. Doordat ik met Nicole heb besproken hoe ik tijdens en na deze week voor voldoende rust ga zorgen, ga ik met een geruster hart op pad.’ Nicole: ‘Door er vooraf over na te denken en hersteltijd in te plannen, overvalt het je niet. Als je merkt dat een nieuwe aanpak werkt, dan blijf je het doen en is het makkelijker om ook een volgende keer iets uit te proberen dat helpt om de balans te bewaren.’

Verzekering en ergotherapeut vinden

Iedereen heeft vanuit de basisverzekering recht op tien uur ergotherapie per jaar, maar het gaat wel van je eigen risico



Marleen Pierik

af. Je hebt geen verwijzing van de huisarts nodig. ‘De meeste ergotherapeuten kunnen je helpen met belasting en belastbaarheid. Maar vraag ernaar als je belt en kies iemand waarmee het klikt en die past bij jouw doelen. Een ergotherapeut vind je online, bijvoorbeeld via ergotherapie.nl of via iemand uit je netwerk.

Bijna iedereen ervaart meer balans na een ergotherapie-traject. Ik denk mee, geef adviezen, geef inzicht in je belastbaarheid en wat je daarmee kunt doen, maar uiteindelijk moet je het zelf willen om dingen anders aan te pakken en ook zelf doen.’ Marleen is blij dat ze toch met ergotherapie is gestart. ‘Het energieprobleem is niet opgelost, maar ik krijg er meer grip op door er anders naar te kijken en mee om te gaan. Dat is voor mij grote winst.’

Stoppen is beter dan minderen

Mensen roken vaak ter ontspanning. Als je een chronische ziekte hebt zoals Crohn of colitis, dan is het nog belangrijker om je organen te beschermen. Want je lichaam en je darmen hebben het al zwaar genoeg. Als je rookt kunnen veel organen daar last van krijgen. Daarom is het advies: stoppen met roken. Minderen heeft geen zin, het enige wat helpt is helemaal stoppen. Dit kan op verschillende manieren.



Esther Croes

WIST JE DAT....

... Jaarlijks 20.000 mensen in Nederland overlijden vanwege roken?
En 1.000 mensen die nooit hebben gerookt doodgaan vanwege meer roken?

... Je 10 jaar eerder dood gaat als je rookt?
De laatste jaren van je leven dan vaak in slechte gezondheid, met bijvoorbeeld ademnood of verstopte bloedvaten.

‘Elke sigaret die je rookt is er een teveel’, vertelt Esther Croes, epidemioloog, werkzaam bij het Trimbos-instituut. ‘Minder roken is geen gezondheidswinst. En het is een regelrechte fabel dat minder roken in combinatie met een e-sigaret (vaperen) gezonder is. Het beste voor je lijf is helemaal stoppen.’ Dat dit heel moeilijk is, erkent Croes meteen.

Hulp zoeken

De beste manier om te stoppen met roken is met coaching in combinatie met nicotinepleisters of nicotine-

kauwgom. Je kunt op verschillende plekken gecoacht worden, bijvoorbeeld in de huisartspraktijk of bij een organisatie die stoppen met roken trajecten aanbiedt. Deze hulp is gratis en wordt gedekt door je zorgverzekering. ‘Belangrijkste is om te kijken wat het beste bij jou past’, vervolgt Croes. Hierbij kan de keuzehulp van www.ikstopnu.nl helpen.



Alcohol en drugs ook slecht voor je gezondheid

Alcohol en drugs zorgen ook voor schade aan je darmen en je gezondheid. Ook al zijn de meeste mensen niet verslaafd, drinken veel mensen vaak meer alcohol dan ze denken. En ook al lijken sommige drugs onschuldig, als je ze combineert met jouw medicijnen, dan ben je eigenlijk je eigen proefkonijn. Drugs zijn niet voor niets verboden. Op onze website vind je meer informatie en geven we tips om te minderen of te stoppen.



Vraag en antwoord



Ben je er nog niet van overtuigd dat stoppen met roken een goed idee is. Je vindt op onze website antwoorden op de volgende vragen over roken.

1. Waarom is roken slecht voor mijn lichaam en andere organen?
2. Welk effect heeft roken op mijn kwaliteit van leven met Crohn of colitis?
3. Waarom is roken zo verslavend en is het me al vaker niet gelukt om te stoppen?
4. Waarom is minder roken niet voldoende?
5. Waarom is een e-sigaret (vaperen) geen goed alternatief voor roken?



Redactie
Barbara Davidson (hoofd- en eindredactie)
Daphne Broek, Ravenna Driessen, Diana C. Goudswaardt,
Nathaly Hazenberg, Janneke van Kester, Liza Kraaijeveld,
Marleen Pierik, Wendy Smolders-van der Meijs,
Ivonne Venema

Aan dit nummer werkten verder mee
www.dokterisbezig.nl
Fotograaf: Joris Aben (www.jorisaben.nl)

Vormgeving en Productie
IDD en The Happy Horseman, Rotterdam

Oplage
5.000

ISSN
0928-1967

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de eindredactie.



CROHNIK is een uitgave van Crohn & Colitis NL

• We helpen je met de juiste informatie over het leven met een chronische darmziekte.
• Ontmoet andere mensen met Crohn of colitis.
• Wij zorgen ervoor dat jouw stem wordt gehoord bij zorgverleners, (zorg)verzekeraars enzovoort.
• Dankzij ons panel weten wij welke invloed Crohn en colitis hebben op jouw kwaliteit van leven. Hiermee adviseren wij zorgverleners en onderzoekers.

CROHN & COLITIS NL
Met elkaar sterker

Crohn & Colitis NL
Adres Houttuinlaan 4b, 3447 GM Woerden
Telefoon 0348 - 432 920 (Algemene nummer op maandag t/m donderdag van 10.00 tot 14.30 uur)
0348 - 420 780 (Ervaringsdeskundigenlijn op maandag t/m donderdag van 10.00 tot 12.30 uur)
E-mail info@crohn-colitis.nl
Redactie redactie@crohn-colitis.nl
Website www.crohn-colitis.nl

Uitleg termen

IBD Inflammatoire Bowel Disease. Dit is de verzamelnaam voor Crohn en colitis.
MDL Maag, Darm en Lever
PDS Prikkelbare Darmsyndroom



Ontvang ons
magazine Crohniek
en nog veel meer
voordelen!

Word nu lid! →



Als je net weet dat je de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of microscopische colitis hebt, komen er veel vragen op je af. Maar ook als je al langere tijd de ziekte hebt. Word lid van Crohn & Colitis NL voor antwoord op jouw vragen en ontvang ons welkomstpakket en een toiletpas op naam.

Alle voordelen op een rij

- Ontvang 4x per jaar ons magazine Crohniek en onze maandelijkse nieuwsbrief
- Wij komen op voor jouw belangen
- Bezoek gratis onze activiteiten bij jou in de buurt of online
- Ontmoet andere mensen met IBD
- Ontvang onze gratis toiletpas op naam
- Profiteer van kortingen en extra dekkingen bij onze collectieve zorgverzekeringen.
- Misschien vergoedt jouw zorgverzekering (een deel van) jouw contributie

**CROHN &
COLITIS NL**

Met elkaar sterker

www.crohn-colitis.nl