

# minder moe met CVS

---

Luc van Balberghe

Alle informatie om  
je vermoeidheid  
beter te begrijpen.

Met een 8-stappenplan,  
proefondervindelijk  
uitgetest!

2023

*Dit boek bevat geen reclame en dient geen verborgen agenda of andere belangen. Het vernoemen van merknamen of verwijzingen naar websites is louter informatief en op eigen initiatief van de auteur, uit de eerlijke overtuiging dat de lezer daarmee gebaat kan zijn.*

De auteur dankt volgende personen voor hun eerlijke feedback en deskundige hulp:

- Dr. L. Beusen, neuroloog, Bonheiden
- Dr. H. Hauman, neuropsychiater, Mechelen
- Dr. H. van Kerckhoven, anesthesist-spoedarts, Belsele
- Dr. E. Sonnemans, huisarts, Antwerpen
- Mevr. Marianne V., CVS-patiënte, Bonheiden

**‘Minder moe met CVS’** wordt uitgegeven door  
Mijnbestseller.nl, Rotterdam/'s Hertogenbosch.  
ISBN: 9789 4036 97406

De auteursrechten berusten volledig bij de schrijver.

**Heb je een mening over dit boek of de inhoud?  
Je kunt die met de auteur delen:  
[lucvanbalberghe@gmail.com](mailto:lucvanbalberghe@gmail.com)**

*Voor Elisabeth 'Lizzie' Meulenbergs.  
Dankzij haar goede raad  
eindigde mijn actief leven niét  
toen ik door CVS getroffen werd.*

*lvb*

## Een ongewoon boekje

Dit boekje ziet er een beetje anders uit  
dan een boekje er gewoonlijk uitziet.  
De letters zijn tamelijk groot, de zinnen kort.  
Bij elke adempauze  
begint een nieuw lijntje.

Ik schreef dit boekje voor CVS-patiënten.  
Mensen, die een inspanning zoals lezen,  
niet lang kunnen volhouden.  
Mensen, die last hebben om zich  
langere tijd te concentreren.

Een groot lettertype  
maakt het lezen gemakkelijker.  
Smalle kolommen lezen,  
is minder vermoeiend.  
Veel adempauzes  
vergen minder concentratie.  
Vandaar.

Ik ondervond het zelf.  
Een smalle krantenkolom  
lees ik vlotter dan  
de pagina van een boek.  
Een lang gedicht lukt beter  
dan een korte, maar doorlopende tekst.  
Herken jij dat een beetje?

## Zo begon het...

Ik was 58 jaar en journalist.

Ik leidde een mediabedrijfje met 5 mensen.

Dat betekent:

- voortdurend rondhossen,
- lange dagen kloppen,
- vaak reizen en daarna kantoorwerk inhalen,
- urenlang vergaderen,
- mensen ontmoeten,
- interviews voorbereiden,
- research verrichten,
- teksten schrijven,
- vooruitzien,
- leiding geven,
- budget bewaken, ...

Omdat het een klein bedrijf was en ik mijn werk zo graag deed, was ik niet alleen manager, maar bleef dapper mee schrijven.

Elke dag.

70 uur per week.

Op een maandagochtend, einde november, stond ik op en *'het ging even niet'*.

Ik voelde me nog moe, zelfs lusteloos.

Een gevoel dat ik niet kende, want ik had mijn hele leven met veel plezier gewerkt.

Ik slenterde naar het toilet om te plassen, maar 1 minuut rechtop staan, dwong me daarna tot 10 minuten rust.

Ik ging naar de badkamer, maar tandenpoetsen was een karwei.

Ik moest een half uur recupereren.

'Het' was op.

Ik voelde de energie langs alle poriën weglopen.

Tot ik leeg was.

Herken je dat ook een beetje?

◇

Ik ben niet het type dat om de haverklap naar de dokter loopt.

Een zelfstandig ondernemer heeft daar geen tijd voor en zelfs geen nood aan.

Kleine kwaaltjes genezen immers van zelf.

Soms, grotere kwalen ook.

Met medicatie is een griep na 14 dagen voorbij.

Zonder medicatie, na 2 weken...

Maar deze verschijnselen herkende ik niet.

Dus toch maar naar de huisarts.

Eerst een basisonderzoek:

bloeddruk, hartslag, ECG, BMI, stresstest, prostaatcontrole,..

Ten slotte bloed prikken voor de meest courante onderzoeken.

Het bezoek aan de arts was een ramp.

Ik kon nauwelijks rechtop staan,

niet eens op een stoel blijven zitten.

Zijn vragen vermoeiden me zelfs al te veel.

Drie dagen later de uitslag:

alles leek heel normaal.

Dus naar het ziekenhuis voor meer testen.

Ik doorliep het hele pretpakket

en de resultaten vielen mee:

- *"Meneer, jij bent gezonder dan de gemiddelde man van jouw leeftijd!"*

Wat een opluchting!

Het klonk fantastisch!

Maar het klopte niet, want ik was leeg.  
Ik tankte niet meer automatisch bij.

Om een lang verhaal van nieuwe onderzoeken  
en *second opinion*, kort te maken:  
ik functioneerde totaal niet meer.

Mijn uithoudingsvermogen  
beperkte zich tot enkele minuten.  
Mijn recuperatievermogen vergde uren.  
Mijn kracht was nihil.

Ik slaagde er zelfs niet meer in  
de dop van een fles frisdrank los te draaien,  
of een voorwerp te dragen dat  
meer dan 2 kg woog.

Een terrasplant kreeg ik niet verplaatst.

Een ovenschotel gleed uit mijn handen.

Het kerstfeestje werd geschrappt,  
want ik ben thuis de feestkok;  
met Nieuwjaar hoefden de kleinkinderen  
niet lang te blijven,  
want ik verdroeg de drukte niet.

Ik begon projecten over te dragen  
en het bedrijf af te bouwen.

Ik vroeg mijn personeel om zo snel mogelijk  
naar een andere baan uit te kijken.

Ik behield nog twee à drie klanten voor mezelf.

Het werken was heel moeilijk.

Ik kon me nauwelijks  
een kwartier lang concentreren.

Om de haverklap moest ik op de bank gaan liggen.

Na bijna een jaar van absolute inactiviteit  
door complete uitputting bij de minste inspanning,  
en alle mogelijke testen om  
gekende oorzaken uit te sluiten,  
kreeg ik het verdict 'CVS'.

Mijn situatie was hopeloos.  
Ik had een eigen zaak met personeel,  
die ik niet meer kon leiden.  
De verplaatsing naar het werk ging niet meer.  
Vergaderingen bijwonen, werd onmogelijk.  
Zelfs het ondergaan van de medische testen,  
moest gespreid worden  
en verliep veel langzamer  
dan men in het ziekenhuis om  
efficiëntieredenen eigenlijk wilde.  
Mezelf scheren, volstond om daarna  
een half uur gedwongen te gaan liggen.  
Ik dronk soep uit een tas omdat  
het 25 x opheffen van een lepel uit het bord,  
te veel inspanning vergde  
en zoveel energie verbruikte,  
dat ik de rest van de maaltijd niet meer kon eten.

Het *Chronische VermoeidheidsSyndroom*  
nam mijn leven over.

De wetenschappelijke naam is  
*Myalgische encefalomyelitis* (M.E.)  
en zou dus wijzen op ontstekingen  
in de hersenen en het ruggenmerg.  
Maar dat is niet eens zeker.  
Alleen van de verschijnselen zijn we zeker.

Dus ga je vragen stellen,  
maar de antwoorden blijven uit.

Oorzaak? Onbekend.  
Behandeling? Onbestaand.  
Vooruitzichten? Geen.  
Een wereld stort in.

Herken je dat nog steeds een beetje?  
Ja, natuurlijk, herken je dat!  
Je hebt het zelf ook meegemaakt!



## Wat is CVS en wat is het niet?

*Voor alle duidelijkheid:  
het Chronische Vermoeidheidssyndroom (CVS)  
is géén ziekte.*

Wat is het dan wel?

De naam zegt het zelf:  
een syndroom, een ziektebééd.  
Of nog juister,  
een reeks effecten die  
ongemakken veroorzaken en wijzen op  
'een' fout in het lichaam.  
Net zoals ook koorts geen ziekte is,  
maar wijst op een aandoening,  
en meestal met een infectie gepaard gaat.  
Het is de roep om hulp van  
een lichaam waarmee iets aan de hand is.  
Het is daarom gevaarlijk te zeggen '*Ik heb CVS*'.

Een ernstig arts zal dit haast nooit,  
of uiterst zelden,  
zomaar direct als diagnose besluiten.  
Hij kan ten hoogste vaststellen dat zijn patiënt  
alle of de meeste kentekenen vertoont  
van het syndroom dat CVS heet.

*Eén van de meest opvallende verschijnselen  
is een langdurige en overdreven vermoeidheid,  
zonder aanwijsbare oorzaak;  
een vermoeidheid, die met te rusten  
niet overgaat.*

Er zijn nog meer verschijnselen zoals  
- spierpijnen (fibromyalgie),

- ernstige concentratiestoornissen,
- beperkt uithoudingsvermogen,
- beperkt recuperatievermogen,
- onstabiel immuunsysteem,
- spijsverteringsproblemen,
- verhoogde prikkelbaarheid...
- ...tot agressiviteit,
- enz...

Meestal vallen verscheidene van deze symptomen samen. Is er maar één van merkbaar, is de kans klein dat we over CVS mogen spreken. De vermoeidheid is echter het meest opvallende kenmerk.

Vat dit niet op alsof je dag en nacht slaapt. Je kunt echt nog wel een en ander, maar je houdt het niet lang vol. Soms zijn er momenten dat het beter gaat. Die moet je echter achteraf bekopen. Iemand met CVS kan soms naar een feestje en er een halve nacht staan swingen. Het zal 'm echter zelden lukken en hij weet nooit vooraf wanneer.

De vermoeidheid die je voelt, duikt meestal onverwachts op. Zonder dat je enige noemenswaardige inspanning leverde, voel je je ineens totaal uitgeput.

Deze vermoeidheid voelt ook heel anders aan dan na een zware fysieke inspanning. Ze benadert meer een lamlendigheid, bijna zelfs een lusteloosheid.