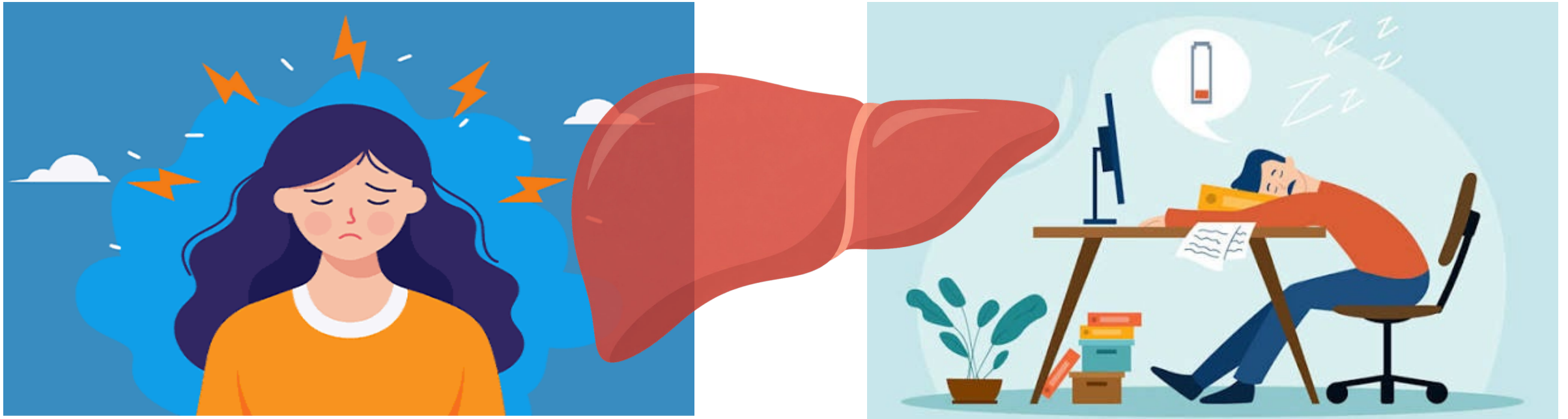


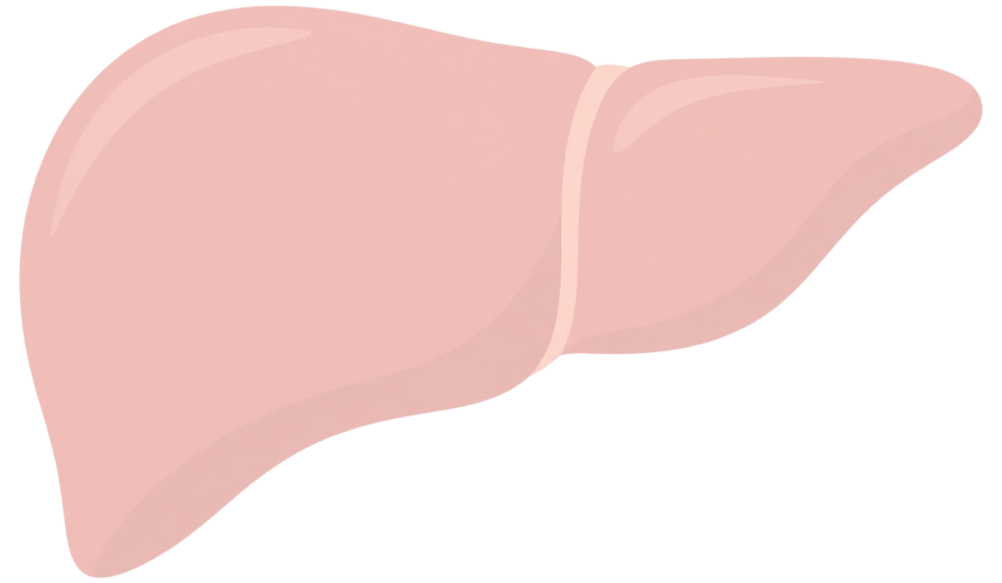
VERMOEIDHEID BIJ LEVERZIEKTE

*Omgaan met vermoeidheid in het
dagelijkse leven*



NA VANDAAG MEER INZICHT IN

1. Herkennen
2. Kiezen
3. Klein uitproberen
4. Evalueren



VERMOEIDHEID IN HET DAGELIJKS LEVEN¹



Werk /
dagelijkse
bezigheden



Gezin en
relaties

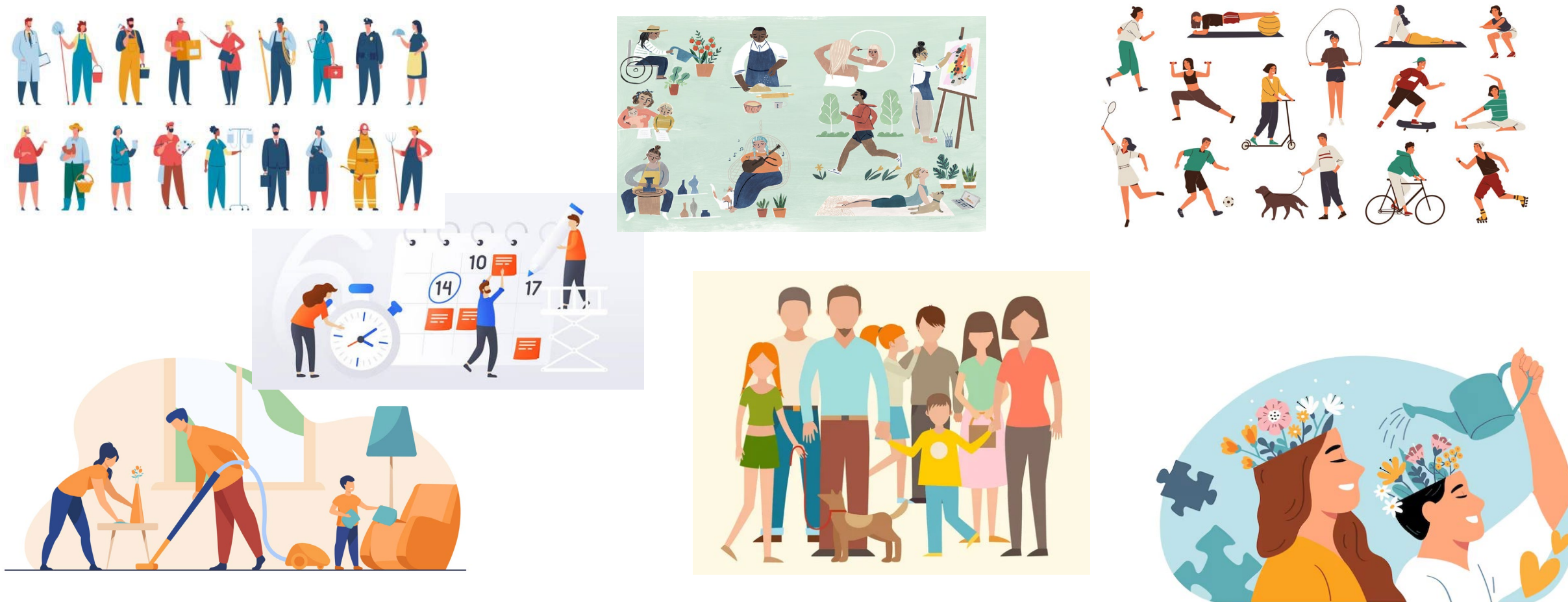


Sociale
activiteiten



Hobby's en
bewegen

WAAR GAAT MIJN ENERGIE NAARTOE?



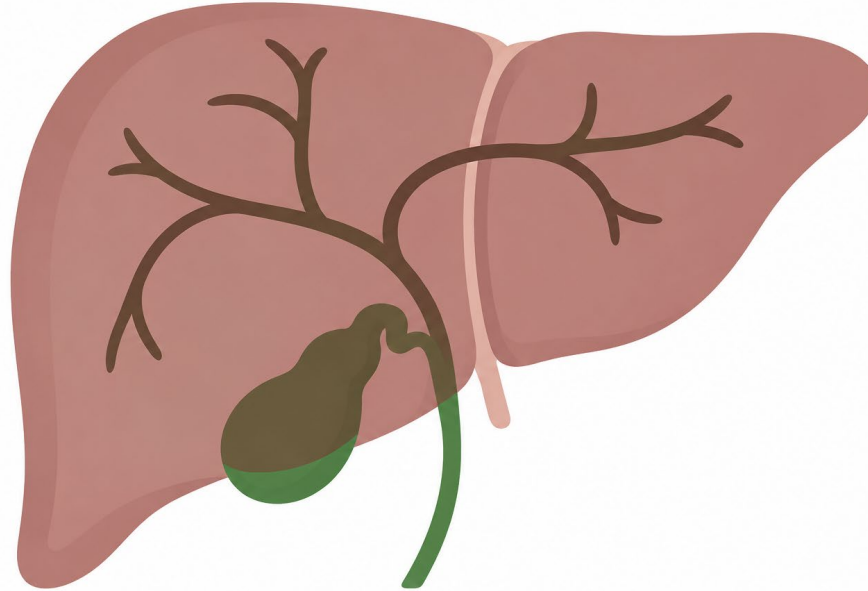
Keuzes maken tussen: 'moeten', 'willen' en 'zouden willen' doen

VERMOEIDHEID^{2,3,4}

HOOFD

- Verminderde concentratie
- Woorden zoeken
- Slaperigheid
- Mist in uw hoofd

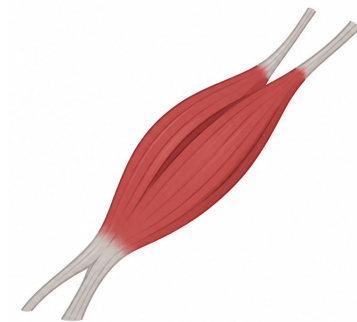
CENTRALE
VERMOEIDHEID



LICHAAM

- Zware spieren
- Minder kracht
- Minder conditie
- Langere hersteltijd

PERIFERE
VERMOEIDHEID



HOE MERKT Ú UW VERMOEIDHEID?

HOOFD

- Verminderde concentratie
- Woorden zoeken
- Slaperigheid
- Mist in uw hoofd

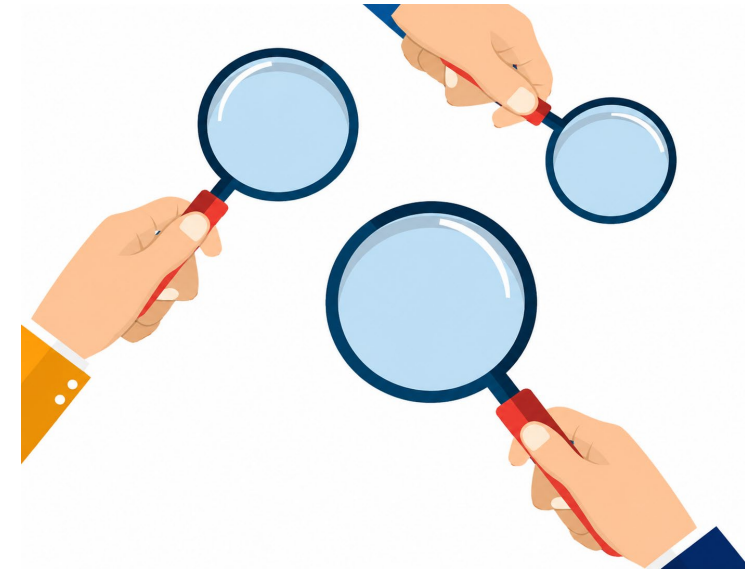
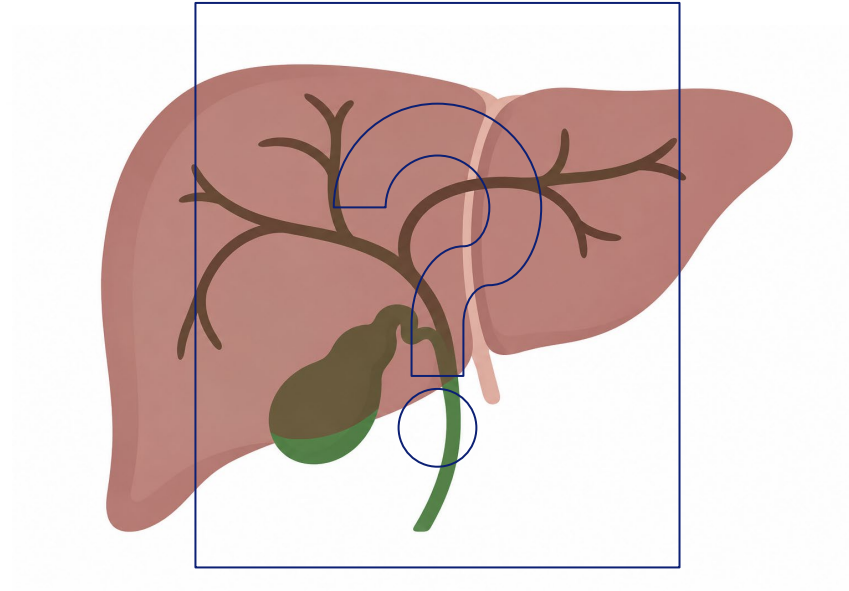
LICHAAM

- Zware spieren
- Minder kracht
- Minder conditie
- Langere hersteltijd

BEIDEN

- Zowel het hoofd
- Als het lijf

BEHANDELING^{2,3}



Wat denkt u dat u kan helpen bij het omgaan met vermoeidheid?

A. Bewegen

→ Steek uw rechter hand op als u denkt dat dit het juiste antwoord is.

B. Energie verdelen

→ Steek uw linkerhand op als u denkt dat dit het juiste antwoord is.

C. Herstel

→ Steek uw duim op als u denkt dat dit het juiste antwoord is.

D. Mentaal welzijn

→ Steek beiden handen op als u denkt dat dit het juiste antwoord is.

Research article

JHEP|Report

A home-based exercise programme attenuates fatigue in primary biliary cholangitis: Results from the EXCITED clinical trial

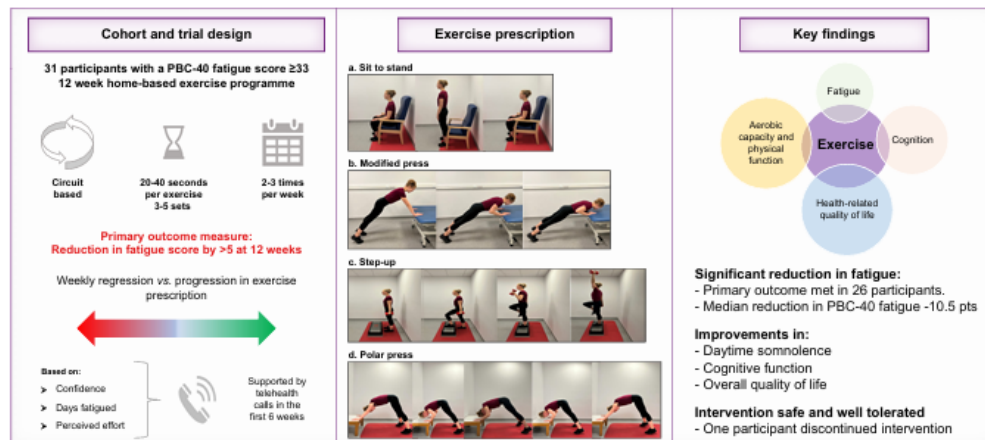
Authors

Alice Freer, Felicity R. Williams, Simon Durman, Jennifer Hayden, Matthew J. Armstrong, Palak J. Trivedi

Correspondence

p.j.trivedi@bham.ac.uk (P.J. Trivedi), alice.freer@uhb.nhs.uk (A. Freer).

Graphical abstract



Eight Weeks of Exercise Training Increases Aerobic Capacity and Muscle Mass and Reduces Fatigue in Patients With Cirrhosis



Laura Zenith,^{*} Neha Meena,[‡] Ailar Ramadi,[‡] Milad Yavari,[‡] Andrea Harvey,^{*} Michelle Carbonneau,^{*} Mang Ma,^{*} Juan G. Abalde,^{*} Ian Paterson,[§] Mark J. Haykowsky,^{‡,b} and Puneeta Tandon^{*,b}

^{*}Cirrhosis Care Clinic, [§]Division of Cardiology, Department of Medicine, University of Alberta, Edmonton, AB; and [‡]Faculty of Rehabilitation Medicine, University of Alberta, Alberta Cardiovascular and Stroke Research Centre (ABACUS), Mazankowski Alberta Heart Institute, Edmonton, AB, Canada

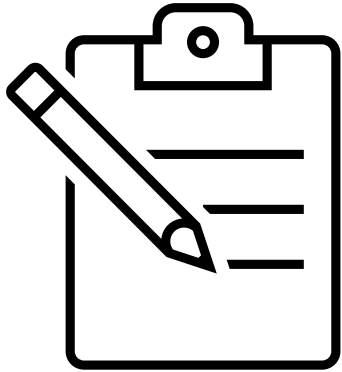
SPORT EN BEWEGEN

Het onderscheid⁷

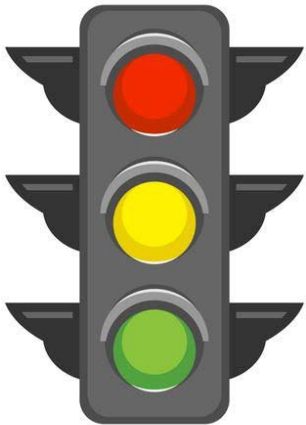
- **Bewegen** = alle vormen van lichamelijke activiteit waarbij je energie verbruikt (wandelen, tuinieren, traplopen)
- **Sporten** = geplande, intensieve activiteit met een prestatie-element (hardlopers, fitness, voetbal, tennis)
- **Trainen** = doelgerichte, gestructureerde lichamelijke activiteit met het doel om een specifiek aspect van fitheid te verbeteren (bijvoorbeeld kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit)
- Bewegen is het startpunt: laagdrempelig en haalbaar

ENERGIE VERDELEN^{8,9,10,11}

Pacing



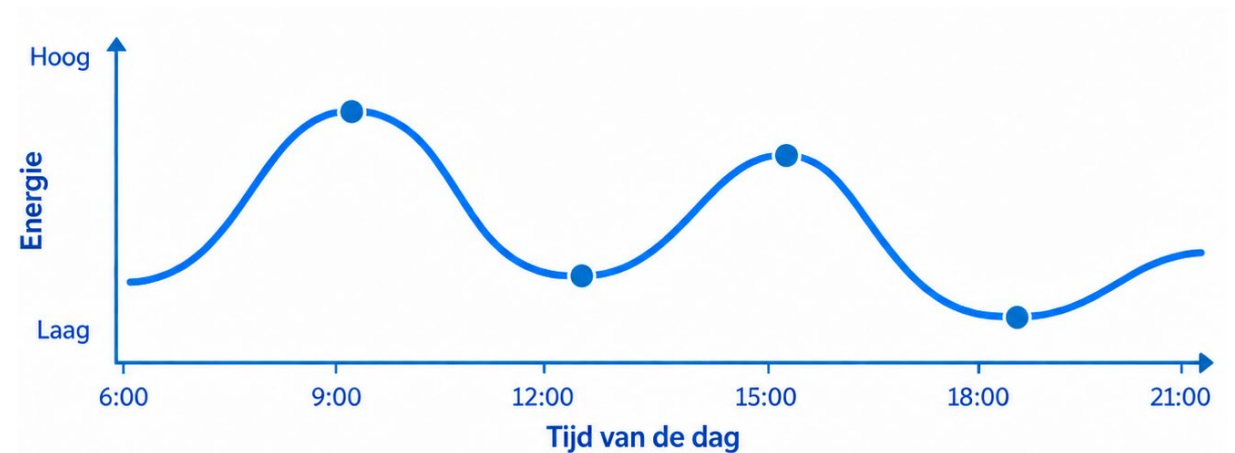
Inzicht creëren



Signalen herkennen



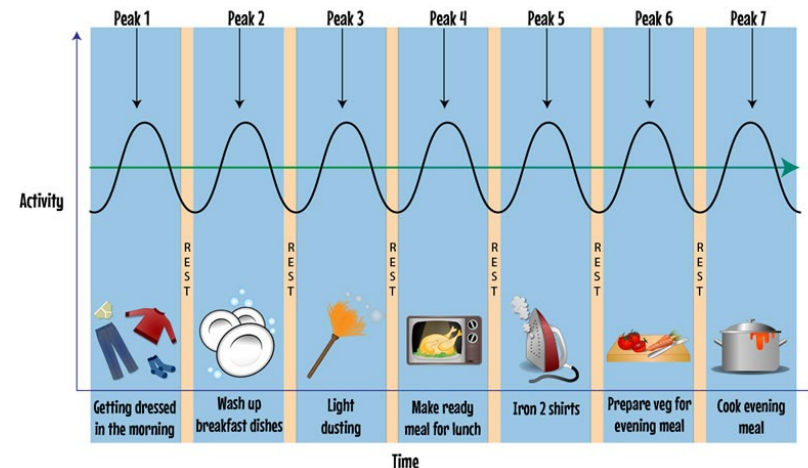
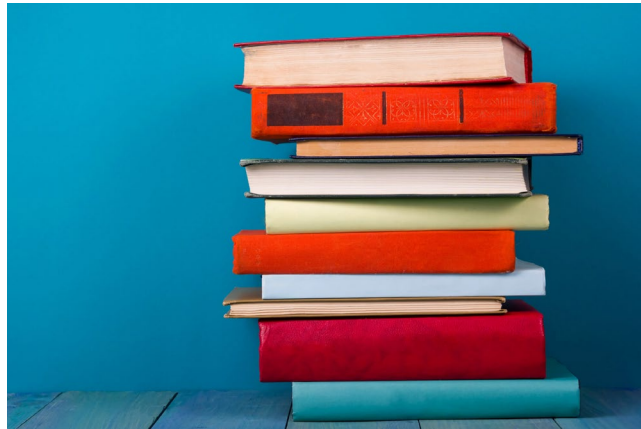
Leren doseren



Plannen en aanpassen

HOE KAN IK HERSTELLEN

Herstel hoeft niet voor iedereen hetzelfde te zijn.



MENTAAL WELZIJN



HULPVERLEENERS



MEER GRIP OP VERMOEIDHEID

1. **Herkennen** - Wat zijn mijn signalen?
2. **Kiezen** - Wat kan en wil ik veranderen?
3. **Klein uitproberen** - Verander één ding tegelijk.
4. **Evalueren** - Wat doet het met mij?

***Verander niet alles tegelijk.
Begin bij wat voor u belangrijk én haalbaar is.***

VRAGEN?

Contact

m.trogrlic@erasmusmc.nl

fysiotherapie@erasmusmc.nl

BRONVERMELDING

1. Bhandari K, Kapoor D. Fatigue in cirrhosis. *Journal of Clinical and Experimental Hepatology*. 2022;12(2):617-624. doi:10.1016/j.jceh.2021.08.028.
2. Younossi ZM, Kremer AE, Swain MG, et al. Assessment of fatigue and its impact in chronic liver disease. *Journal of Hepatology*. 2024;81(4):726-742. doi:10.1016/j.jhep.2024.04.008.
3. Swain MG, Jones DEJ. Fatigue in chronic liver disease: New insights and therapeutic approaches. *Liver International*. 2019;39(1):6-19. doi:10.1111/liv.13919.
4. Kośnik A, Wójcicki M. Fatigue in chronic liver disease patients: prevalence, pathophysiology, and management. *Przegląd Gastroenterologiczny*. 2022;17(1):21-27. doi:10.5114/pg.2022.114594.
5. Lynch EN, Campani C, Innocenti T, et al. Understanding fatigue in primary biliary cholangitis: From pathophysiology to treatment perspectives. *World Journal of Hepatology*. 2022;14(6):1111-1119. doi:10.4254/wjh.v14.i6.1111.
6. Bhandari K, Kapoor D. Fatigue in cirrhosis. *Journal of Clinical and Experimental Hepatology*. 2022;12(2):617-624. doi:10.1016/j.jceh.2021.08.028.
7. de Morree JJ, Jongert T, Van der Poel G. *Inspanningsfysiologie, oefentherapie en training*. 2011. doi:10.1007/978-90-313-8733-5.
8. Isley S, Johnson E, Swain MG, Tandon P. Fatigue in cholestatic liver disease: A review of mechanisms and non-pharmacological management. *Current Hepatology Reports*. 2025;24:31. doi:10.1007/s11901-025-00706-6.
9. Zenith L, Meena N, Ramadi A, et al. Eight weeks of exercise training increases aerobic capacity and muscle mass and reduces fatigue in patients with cirrhosis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*. 2014;12(11):1920-1926.e2. doi:10.1016/j.cgh.2014.04.016.
10. Freer A, Williams FR, Durman S, et al. A home-based exercise programme attenuates fatigue in primary biliary cholangitis: Results from the EXCITED clinical trial. *JHEP Reports*. 2024;6(12):101210. doi:10.1016/j.jhepr.2024.101210.
11. A. Freer, presentation Birmingham, 2026