

# Colitis ulcerosa ziekte van Crohn

Daar steek je energie in!

VOOR  
BETER  
LEVEN  
MET IBD



VERMOEIDHEID

40%

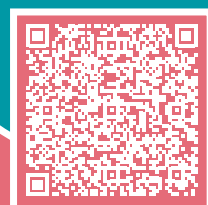


mensen met colitis ulcerosa  
en de ziekte van Crohn<sup>1</sup>

- “Een aanhoudend, overweldigend gevoel van moeheid, zwakte of uitputting<sup>2</sup>”
- Uiteindelijk kun je je zo vermoeid voelen dat dit invloed heeft op je concentratie of geheugen ‘Brain fog’<sup>3</sup>”



Verdeel je energie  
over de dag en  
gebruik hiervoor de  
IBD-weekplanner



1. Romberg-Camps MJ, Bol Y, Dagnelie PC, et al. Fatigue and health-related quality of life in inflammatory bowel disease: results from a population-based study in the Netherlands: the IBD-South Limburg cohort. *Inflamm Bowel Dis*. 2010 Dec;16(12):2137-47.  
2. Dittner AJ. The assessment of fatigue: a practical guide for clinicians and researchers. *J Psychosom Res*. 2004 Feb;56(2):157-70.  
3. Crohn's and Colitis UK. Fatigue and IBD. Available at: <http://s3-eu-west-1.amazonaws.com/files.crohnsandcolitis.org.uk/Publications/fatigue-and-IBD.pdf>