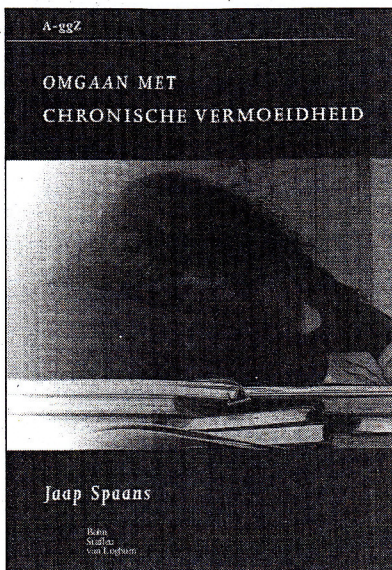


Omgaan met Chronische Vermoeidheid

AUTEUR: Jaap Spaans
 UITGEVERIJ: Bohn Stafleu
 van Loghum
 ISBN: 978 90 313 5223 4

Wanneer je lijdt aan chronische vermoeidheid voel je je al uitgeput en beroerd na de minste of geringste inspanning. In het begin begrijp je niet wat aan de hand is. Anderen kunnen het ook moeilijk plaatsen. Als een arts geen duidelijke verklaring vindt en je bovendien last hebt van andere klachten zoals spierpijn of concentratieproblemen, kan het zijn dat je aan het chronische- vermoeidheidssyndroom (CVS) lijdt. Het kost vaak de grootste moeite je werk te blijven doen. Het kan zijn dat je zelfs helemaal stopt met werken. Je hebt geen fut om bezoek te ontvangen, hobby's te onderhouden, uit te gaan, te sporten of anderen te helpen. Je moet veel leuke dingen uit je hoofd zetten. Vaker dan je lief is, moet je terugvallen op hulp van anderen en vechten voor erkenning. Dat is moeilijk en frustrerend. De stress die met die frustratie gepaard gaat, kan de vermoeidheid versterken.

In *Omgaan met chronische vermoeidheid* beschrijft klinisch psycholoog Jaap Spaans wat het in de praktijk betekent om te lijden aan het chronische- vermoeidheidssyndroom. Hij zet de mogelijke symptomen, oorzaken en gevolgen overzichtelijk op een rij.



Je vindt in dit boek bovendien de meest succesvolle behandelmethoden én praktische tips waarmee je als patiënt zelf je situatie kunt verbeteren.

Omgaan met chronische vermoeidheid vormt een bron van (h)erkenning voor iedereen die lijdt aan het chronische- vermoeidheidssyndroom. De schat aan informatie maakt het bovendien een waardevolle inspiratiebron voor familie en vrienden van deze patiënten én voor hulpverleners die mensen met het CVS begeleiden.

Omgaan met chronische vermoeidheid verschijnt in de reeks Van A tot ggZ. Kijk voor meer informatie www.aggz.nl.