

Gastro-
enterologie



LEVEN MET DE ZIEKTE VAN CROHN



Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

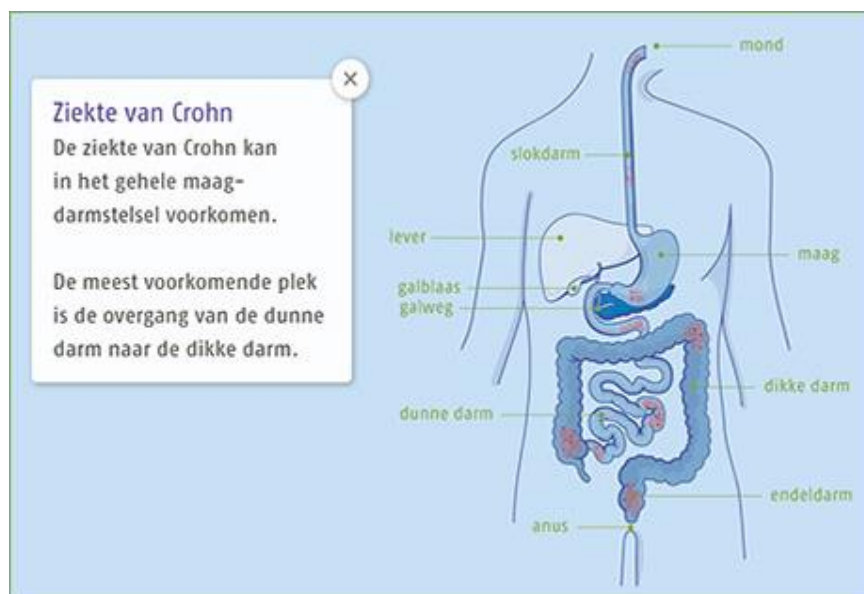
Volg ons op   



De ziekte van Crohn

De ziekte van Crohn is een chronische ontstekingsziekte van het maag-darmstelsel of in het Engels: Inflammatory Bowel Disease (IBD). Als je deze ziekte hebt, moet je er levenslang rekening mee houden. De ziekte kan elk deel van het spijsverteringsstelsel treffen.

Een ontsteking is een reactie van ons lichaam om een ziekteverwekker uit te schakelen. Er worden witte bloedcellen en andere stoffen geactiveerd om die ziekteverwekker uit te schakelen. Wat de ziekteverwekker is bij de ziekte van Crohn is niet duidelijk.



Bron: <https://www.UMCG.nl>

Wat is de oorzaak van de ziekte van Crohn en kan klachten uitlokken?

De precieze oorzaak van de ziekte is nog niet gekend. Waarschijnlijk is het afweersysteem in de war en valt het goede bacteriën in de darm aan. Hierdoor ontstaat een ontsteking die de darmen verder beschadigt. De ontsteking dringt diep door tot de spierlagen van de darmen. Meestal is het laatste deel van de dunne darm en het eerste



deel van de dikke darm aangedaan. Door de chronische ontsteking ontstaan verdikkingen in de darm waar de ontlasting moeilijk langs kan. Ook kunnen verbindingsbuisjes (fistels) ontstaan van de darm naar andere organen zoals de blaas, de vagina en tussen delen van de darm onderling.

- **Erfelijkheid** : Ongeveer 3 van de 20 mensen met de ziekte van Crohn hebben een moeder, vader zus of broer met de ziekte.
- **Stress** : Of stress een rol speelt, is niet zeker. Wel lijkt stress een invloed te hebben op hoe erg de klachten zijn. Mensen met weinig stress hebben meestal minder klachten dan mensen met veel stress.
- **Roken** : Rokers hebben twee keer zoveel kans om de ziekte van Crohn te krijgen als niet-rokers. Rokers die de ziekte van Crohn hebben en blijven roken, hebben vaak ergere klachten. Ze hebben dan ook meer kans dat ze een darmoperatie nodig hebben.
- **Andere, externe factoren:**
 - Onregelmatig en ongezond eten: bv. veel alcohol, energydranken, vetrijke voeding.
 - Een ongezonde leefstijl: veel binnen zitten, weinig bewegen.
 - Onregelmatig leven: bv. nachtdiensten draaien, regelmatig laat gaan slapen, of een volledig weekend in bed liggen.

Klachten

Afhankelijk van de plaats waar de ziekte zich voordoet, kan men volgende symptomen vaststellen. Hoe erg de klachten zijn, verschilt per persoon. Sommige mensen hebben af en toe klachten, andere continu. De meesten hebben periodes met klachten en periodes zonder klachten.



Darmgerelateerde symptomen

- Buikpijn
- Diarree
- Koorts
- Misselijkheid
- Vermoeidheid
- Gewichtsverlies
- Verminderde eetlust

Geassocieerde klachten buiten het darmstelsel

- Oogontsteking
- Gewrichtsontsteking
- Leverproblemen
- Huidproblemen
- Anale problemen
- Aften in de mond
- Vermoeidheid

Kan de ziekte van Crohn behandeld worden?

Ja. Hoewel ze niet kan worden genezen, kan de ziekte wel behandeld worden om symptomen en ontstekingen in de darm te controleren. Een behandeling op lange termijn zal noodzakelijk zijn. Starten met een aangepaste behandeling kan de symptomen van bv. pijn en diarree verlichten.

Er zijn heel veel verschillende behandelingen mogelijk. Welke behandeling in jouw geval het beste is, hangt van verschillende factoren af: bijvoorbeeld de ernst en de uitgebreidheid van de ziekte. Maar ook praktische overwegingen zoals de wijze van toediening kunnen een rol spelen.

De dokter zal met jou overlopen wat in jouw geval de mogelijkheden zijn en zal samen met jou beslissen welke behandeling het wordt.





Bron: CROHN COLITIS ULCEROSA vereniging VZW

ZvC : ziekte van Crohn



Welke invloed/gevolgen kan de ziekte van Crohn op mij hebben?

- Bij de diagnose van de ziekte vertonen de meeste patiënten een ontsteking.
- Slechts 1 op 3 heeft complicaties (zoals fistels of vernauwingen).
- 1 op 2 patiënten zal een chirurgische ingreep ondergaan in de 10 jaar na de diagnose.
- Omdat de ziekte van Crohn een chronische aandoening is, kan de ziekte invloed hebben op de volgende domeinen van jouw dagelijkse leven:
 - Werk/studies
 - Interacties met anderen/sociaal leven/relaties
 - Gemoedstoestand

IBD en voeding

Tenzij de dokter iets anders vermeldt, moet je geen dieet volgen. In tegendeel: een gezonde, evenwichtige voeding is heel belangrijk.

Normale voeding zal nooit een opstoot veroorzaken, maar natuurlijk kunnen de darmen wel prikkelbaar reageren op bepaalde voedingsstoffen zoals:

- Pikant voedsel
- Koolzuurhoudende dranken, alcohol, koffie
- Vetrijk of suikerrijk voedsel
- Kolen, uien en champignons

ROOKSTOP is absoluut noodzakelijk.



IBD en zwangerschap

Als jouw ziekte onder controle is, kan je een normaal leven leiden en dus ook zwanger worden. Bijna alle medicatie is veilig en kan doorgenomen worden tijdens de zwangerschap. Alleen een opstoot krijgen tijdens de zwangerschap kan gevaarlijk zijn. Vandaar dat het belangrijk is om de medicatie tijdens de zwangerschap voort te zetten en je goed te laten opvolgen door jouw arts. Bespreek een zwangerschapswens dan ook steeds eerst met jouw dokter.

IBD en vermoeidheid

Patiënten met de ziekte van Crohn hebben soms last van vermoeidheid en een verminderde energie. Dit geeft een negatieve invloed op de levenskwaliteit. Deze vermoeidheidsklachten treden vooral op in het begin van de ziekte en verbeteren meestal naarmate de ziekte beter onder controle geraakt.

De vermoeidheid is soms een gevolg van tekorten aan vitaminen en ijzer doordat de zieke darmen de voedingsstoffen minder goed opnemen. Vandaar dat een gezonde evenwichtige voeding heel belangrijk is.

Maar wat kan je zelf doen?

Hier enkele tips:

- Sporten
 - Het levert energie op
 - Niets doen maakt moe
 - Goed voor je lichaam en geest
 - Ken wel je grenzen



- Voeding
 - Eet gezond en gevarieerd
 - Sla het ontbijt niet over
 - Beperk cafeïne en alcohol
- Slapen
 - Neem voldoende nachtrust

Wat is belangrijk?

Dat je jouw klachten herkent en dat je de medicatie neemt volgens de voorschriften van jouw arts.

Hoe beter jouw ziekte onder controle is en blijft, hoe lager de kans op een verward verloop of op schadelijke effecten op lange termijn, zoals darmkanker.

Bij wie kan ik terecht met al mijn vragen?

Als je vragen hebt over ziekte of de behandeling, stel deze dan tijdens je afspraak met jouw behandelende arts of neem contact op met de IMID-verpleegkundigen. De contactgegevens kan je achteraan deze brochure vinden.

Wat is de rol van een IMID-verpleegkundige?

Begeleiding/coaching

- ✓ Informatie begrijpelijk herhalen.
- ✓ Mogelijk gekozen therapie en de mogelijke nevenwerkingen uitleggen.
- ✓ Antwoorden op vragen en angsten.
- ✓ Helpen bij persoonlijke problemen.



Contact/vertrouwenspersoon:

- ✓ Als jouw dokter niet bereikbaar is.
- ✓ Voor vragen die je niet durft stellen aan de arts.

Waar streven wij naar voor jou?

- Symptoomvrij zijn met medicatie die zo snel mogelijk werkt en met zo weinig mogelijk nevenwerkingen.
- Een normale kwaliteit van leven, sociaal actief blijven en gewoon kunnen werken of studeren.

Praktische informatie

De ziekte van Crohn wordt door de meeste hospitalisatieverzekeringen erkend als ernstige ziekte, waardoor je in dat geval ook een tussenkomst krijgt voor ambulante kosten.

Jongeren met ziekte van Crohn vallen bij de meeste onderwijsinstellingen onder het statuut ernstige ziekte. Het loont de moeite om hier navraag over te doen.





Voor meer info raadpleeg: IMID-verpleegkundigen

☎ 055 33 61 89 (Evelyn)

☎ 055 33 66 27 (Stefanie)

✉ IMIDVerpleegkundige@azoudenaarde.be



AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/GAS/450

Laatst aangepast op 01/03/2021

V.U.: AZ Oudenaarde

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be