

PEM in de huisartsenpraktijk

Herkenning en eerste aanpak bij ME/CVS

MOE
zonder
reden

Herken het patroon

PEM = vertraagde verslechtering van klachten 12–48 uur na minimale inspanning.
Niet doorzettingsvermogen, maar een ontregeld herstelsysteem:

- Uitputting ná activiteit
- Herstel duurt dagen
- Overgevoelig voor prikkels
- Griepgevoel / brain-fog

 Vraag niet hoeveel iemand kan, maar hoe lang herstel duurt.

Anamnese in 30 seconden

Drie kernvragen voor de anamnese:

- Wat gebeurt er ná inspanning?
- Hoe lang duurt herstel?
- Treedt verslechtering op na gewone activiteiten?

Noteer:

“PEM aanwezig/niet aanwezig” in het dossier.

Do's & Don'ts

Vermijd

- Graded Exercise Therapy
- Opbouwschema's bij actief PEM
- “Even doorzetten” of “meer bewegen helpt wel”

Begeleid op

- Pacing (energie doseren)
- Uitleg & erkenning
- Realistisch dagritme
- Samenwerking met bedrijfs-/verzekeringsarts

Wanneer verwijzen & richtlijnen

Verwijs bij:

- Herstel > 24 uur
- Duidelijke PEM

→ ME/CVS-expertisecentra (LUMC • Amsterdam UMC • Radboudumc • NMCB)

Richtlijnen samengevat:

- Gezondheidsraad 2018 – ME/CVS = lichamelijke ziekte
- NICE 2021 – pacing i.p.v. GET
- CRvB 2025 – PEM en herstelduur in FML

Meer informatie en downloadbare tools:

Scan de QR-code of bezoek moezonderreden.nl/huisartsen-PEM

Laatst bijgewerkt: oktober 2025 | Bron: Moezonderreden.nl

