



Nr. 14
Vermoeidheid
Paul Meuwese

Uit onderzoek is gebleken dat een kwart van de bevolking zich over een langere periode moe voelt. Vermoeidheid is dus een probleem van grote omvang. Het doel van

deze brochure is, enig inzicht te verschaffen in de oorzaken van moeheid en in wat je eraan zou kunnen doen.

Om te beginnen maakt men onderscheid tussen gewone moeheid en ziekelijke moeheid.

De eerste situatie kent iedereen: na een dag hard werken of na een flinke lichamelijke inspanning zijn we moe en moeten we uitrusten, ontspannen of slapen. Maar als deze maatregelen niet helpen en de moeheid langere tijd blijft bestaan, dan ontstaat er een probleem!