

Verplicht	Neuro-immunologische uitputting na inspanning (A)
3	Neurologische klachten: minstens één symptoom uit elk van de drie categorieën
3	Immunologische/gastro-intestinale/urogenitale symptomen: minstens één symptoom uit elk van de drie categorieën
1	Energie metabolisme/ionentransport-gerelateerde symptomen: minstens één symptoom

A. Neuro-immunologische uitputting na inspanning (PENE, pen'-e): verplicht

Kenmerken van pen'-e zijn:

- 1 Opmerkelijke snelle fysieke en/of cognitieve vermoeidheid in reactie op een inspanning, die minimaal kan zijn, zoals normale activiteiten van het dagelijks leven of eenvoudige mentale taken, kan slopend zijn en een terugval veroorzaken.
- 2 Toename van de symptomen na inspanning: direct of vertraagd (uren of dagen) na de inspanning.
- 3 Langdurig herstelperiode, meestal 24 uur of langer. Een terugval kan dagen, weken of langer duren.
- 4 Lage drempel voor fysieke en mentale vermoeidheid (gebrek aan uithoudingsvermogen).
resulteert in een aanzienlijke (ongeveer 50%) afname van activiteitsniveau voor de ziekte.

B. Neurologische symptomen:

Minstens één symptoom uit elk van de drie volgende vier categorieën:

- 1 **Neurocognitieve symptomen**
o Moeite met het verwerken van informatie: vertraagd denken, verstoorde concentratie: vertraagde spraak.
o Korte termijn-geheugen verlies: slecht werkgeheugen, moeite met het onthouden van wat men wil zeggen.
- 2 **Pijn**
o Hoofdpijn: chronische, gegeneraliseerde hoofdpijn geassocieerd met cervicale spierspanning, migraine.
o Aanzienlijke pijn in spieren, spier-pees knooppunten, gewrichten, buik of borst: hyperalgesie.
- 3 **Slaapstoornissen**
o Verstoorde slaappatronen: hypersomnie, omkering dag/nacht-ritme, frequent wakker worden, levendige dromen.
o Niet-verkwikkende slaap: onuitgerust wakker worden ongeacht de duur van de slaap, slaperigheid overdag.
- 4 **Neurosensorische perceptuele en motorische stoornissen**
o Neurosensorische overgevoeligheid, onvermogen om het zicht scherp te stellen; verminderd dieptezicht.
o Motorische klachten: spierzwakte, slechte coördinatie, het gevoel onvast op de voeten te staan, ataxie.

C. Immunologische/gastro-intestinale/urogenitale symptomen:

Minstens één symptoom uit elk van de drie volgende vijf categorieën:

- 1 **Griepachtige symptomen:** regelmatig terugkerend of aanhoudend, ontstaan of verergeren bij inspanning.
- 2 **Gevoeligheid voor virale infecties** met langdurige herstelperiodes.
- 3 **Maag-darmkanaal symptomen:** misselijkheid, een opgeblazen gevoel, prikkelbare darm-syndroom.
- 4 **Urogenitale klachten:** urine-urgentie of frequentie (urgent en/of vaak moeten plassen), nocturie (nycturie).
- 5 **Overgevoeligheden** voor voedsel en chemische stoffen: medicijnen, chemicaliën, geuren, alcohol etc.

D. Energie metabolisme-/ionentransport-gerelateerde symptomen:

Minstens één symptoom:

- 1 **Cardiovasculaire klachten:** orthostatische intolerantie, hartkloppingen met/zonder hartritmestoornissen, duizeligheid.
- 2 **Ademhalingsproblemen:** luchthonger/kortademigheid, moeilijke ademhaling of vermoeidheid van borstwand-spieren.
- 3 **Verlies van thermostatische stabiliteit:** opmerkelijke schommelingen, zweetuitbarstingen, koude ledematen.
- 4 **Intolerantie voor extreme temperaturen.**

Classificatie (Diagnose):	_____ Myalgische Encefalomyelitis (M.E.)
	_____ Atypische Myalgische Encefalomyelitis: voldoet aan PENE-criterium, maar voldoet slechts aan twee of minder van de overige symptoomcategorieën. Pijn en slaapstoornissen kunnen afwezig zijn.

Differentiële diagnose: op individuele basis, uitsluiten van andere ziekten die aannemelijk de pathofysiologie van het wijdverbreide symptoomcomplex kunnen verklaren, bijv. **infectieuze aandoeningen:** TB, AIDS, Lyme, chronische hepatitis, endocriene klier-infecties; **neurologische aandoeningen:** MS, myasthenia gravis, B12, **auto-immuunziekten:** polymyositis en polymyalgia rheumatica, reumatoïde artritis, **endocriene aandoeningen:** Addison, hypo-/hyperthyreoïdie, Syndroom van Cushing, **kanker, bloedarmoede:** ijzer-deficiëntie, B12/tekort, megaloblastische bloedarmoede, **diabetes mellitus; vergiftiging.**

Uitsluitingen: primair psychiatrische stoornissen, somatoforme stoornis, middelenmisbruik en (lagere) schoolfobie.

Comorbide aandoeningen: Myofasciaal pijnsyndroom, temporomandibulaire disfunctie (TMD, TMJ), interstitiële cystitis, Fenomeen van Raynaud, verzakte mitralisklep, prikkelbare darm-syndroom, Hashimoto, Sicca syndroom, secundaire depressie, allergieën, meervoudige chemische overgevoeligheid etc. Fibromyalgie wordt beschouwd als een (deels) overlappend syndroom. Prikkelbare darm-syndroom en migraine kunnen voorafgaan aan ME en later met ME worden geassocieerd.

Pediatrie overwegingen: de progressie van symptomen verloopt bij kinderen soms minder snel. Naast post-exertionele uitputting (verplicht aanwezig) zijn neurologische symptomen (hoofdpijn, cognitieve symptomen en slaapstoornissen) vaak het meest prominent.

- **Hoofdpijn:** (heftige of chronische) hoofdpijn die vaak slopend is, kan vergezeld gaan van trillen, diarree, overgeven, extreme zwakte etc.
- **Neurocognitieve symptomen:** problemen met het scherpstellen van de ogen en lezen (vaak); cognitieve klachten nemen toe met inspanning, soms: dyslexie door uitputting. Kinderen zullen vaak niet in staat zijn om het schoolprogramma volledig te blijven volgen.
- **Pijn:** kan zwervend en onregelmatig lijken en snel van plaats wisselen; **hypermobiliteit** van de gewrichten eveneens vaak aanwezig.