

Online gedragstherapie effectief in aanpak vermoeidheid na borstkanker

23 januari 2018



Vermoeidheid na borstkanker komt vaak voor: ongeveer een op de vier patiënten heeft hier na succesvolle behandeling van borstkanker last van. Die vermoeidheid belemmert hen in het oppakken van het dagelijks leven en hun werk, en kan tot jaren na de behandeling van kanker aanhouden. De online therapie is beschikbaar bij het NKCv in Amsterdam en wordt volledig vergoed door de verzekeraar, aldus een nieuwsbericht op de website van het AMC. Het onderzoek werd gesubsidieerd door Pink Ribbon.

Online versie cognitieve therapie

Tot de effectieve behandelopties voor vermoeidheid na kanker behoort cognitieve gedragstherapie, ontwikkeld door het NKCv. Van die therapie is nu een internetversie gemaakt, die grotendeels vanuit huis gevolgd kan worden. De behandeling moet zo toegankelijker en minder belastend worden voor patiënten. De therapie begint met twee gesprekken met een therapeut, waarna patiënten toegang krijgen tot een website. De rest van de behandeling volgen de vrouwen online, onder begeleiding van de therapeut.

Volgens Hans Knoop, hoogleraar klinisch psycholoog in het AMC richt de therapie zich op vermoeidheid die is ontstaan door borstkanker en de behandeling daarvan. Als de tumor is verdwenen en de behandeling van borstkanker is afgerond, houden andere factoren de vermoeidheid in stand. "En precies die factoren pakken we aan met tips en oefeningen. We

leren mensen bijvoorbeeld om hun slaap-waakritme te verbeteren en dagelijkse activiteiten stap voor stap op te bouwen.”

Beoogde effect bereikt

Wetenschappelijk onderzoek toont nu dat de online therapie het beoogde effect bereikt. Harriët Abrahams, promovenda bij het NKCv: “Er deden 132 vrouwen met vermoedheid na borstkanker mee met het onderzoek. De helft volgde de internettherapie, de andere helft kreeg de gebruikelijke zorg zonder internettherapie.”

Ongeveer driekwart van de vrouwen met internettherapie was na afloop niet meer ernstig moe, vergeleken met een ongeveer een kwart van de mensen die de therapie niet kregen. Ook rapporteerden de vrouwen minder psychische klachten, minder beperkingen in hun dagelijks functioneren, en een verbeterde kwaliteit van leven.

Vaker online tools ingezet

Er worden vaker online tools ingezet om vrouwen met of na borstkanker te ondersteunen. De organisatie Beter na Borstkanker organiseerde eind vorige week samen met technologiebedrijf Mansystem in het kader van de e-healthweek een Hackathon om digitale toepassingen voor betere nazorg bij borstkanker ontwikkeld te krijgen.

Voor ‘Beter na borstkanker’, een organisatie van en voor vrouwen die borstkanker hebben of hebben gehad, is het doel om goede digitale instrumenten ontwikkeld te krijgen voor de nazorg die nu vaak ontbreekt. Tijdens de ICT&health Conference op 26 januari ter afsluiting van de e-healthweek 2018 wordt de [uitkomst van de Hackathon](#) in de stand van de organisatie getoond én getest.

Goed alternatief face-to-face contact

Verder blijkt online cognitieve gedragstherapie als alternatief voor face-to-face contact effectief in het helpen van vrouwen die na borstkanker te maken krijgen met ernstige seksuele problematiek. Dat bleek in maart 2017 uit [onderzoek](#) van de groep van gedragswetenschapper prof. dr. Neil Aaronson van het Antoni van Leeuwenhoek. Aan het onderzoek van Aaronson deden 169 vrouwen mee.

Van de deelnemende vrouwen kreeg de helft de online cognitieve gedragstherapie aangeboden. Deze bestond uit maximaal 24 wekelijkse sessies onder begeleiding van een therapeut via email en telefoon. De andere helft van de vrouwen, die fungeerde als controlegroep, bleef op een wachtlijst voor hulp staan.

Van de vrouwen die de therapie volgden, trad bij 63 procent een klinisch significante verbetering van het seksueel functioneren op. Dat was duidelijk meer dan bij de vrouwen die geen behandeling kregen, van wie slechts een klein deel over de tijd wel enige verbetering ervoer, maar lang niet zo sterk als bij de behandelde groep.

App tegen ongerustheid

The Estée Lauder Companies en KU Leuven lanceerden vorig jaar oktober in het kader van de oprichting van het ‘The Estée Lauder moving cancer care forward fund’ een app die [het ongemak en de ongerustheid aanpakt](#) die kankerpatiënten ondervinden door de neveneffecten

van hun behandeling.

Het BCRF fonds richt zich op de preventie, de behandeling en de genezing van borstkanker. Die aandoening is nog altijd de belangrijkste doodsoorzaak in België bij vrouwen tussen de 40 en 55 jaar. Volgens de ontwikkelaars biedt de nieuwe app de mogelijkheid van directe gepersonaliseerde feedback over hoe borstkankerpatiënten thuis zelf hun symptomen kunnen verlichten nadat zij de symptomen via de app hebben doorgegeven.

Estée Lauder stelt 100.000 euro ter beschikking stelt voor de app. Het bedrijf voert al langer strijd tegen borstkanker via zijn Breast Cancer Research Foundation. Tot dusver haalde deze stichting zo'n 70 miljoen dollar op voor de strijd tegen borstkanker.