

Online therapie effectief tegen chronische vermoeidheid

7 februari 2018



Uit het nu in The British Journal of Psychiatry gepubliceerde onderzoek - onder 240 patiënten met het chronische vermoeidheidssyndroom - blijkt dat patiënten die internettherapie volgen, minder klachten en beperkingen ervaren. Ongeveer 40 procent is na de behandeling hersteld van de ernstige vermoeidheid. De cognitieve gedragstherapie leidt niet tot een toename van klachten en heeft geen negatieve bijwerkingen in vergelijking met patiënten die de therapie niet krijgen.

Discussie over effectiviteit gedragstherapie

Er is veel discussie over de behandeling van CVS, waar in Nederland 30.000 tot 40.000 mensen aan lijden. Zij zijn voortdurend moe en worden door hun klachten ernstig beperkt in hun dagelijkse leven. Volgens de Nederlandse richtlijn voor CVS/ME uit 2013, is cognitieve gedragstherapie de eerste keus behandeling. Sommige patiëntenverenigingen beweren echter dat gedragstherapie niet effectief is en onveilig. Een aantal mensen zou door de gedragstherapie meer in plaats van minder klachten krijgen.

Het AMC en Radboudumc onderzochten daarom de effectiviteit en veiligheid van deze vorm van behandeling, waarbij ze een online variant ontwikkelden. Het voordeel daarvan is dat patiënten niet hoeven te reizen voor hun behandeling en dat de therapeut minder tijd kwijt is met het geven van de therapie.

De onderzoekers concluderen nu dat gedragstherapie aangeboden via internet veilig en effectief is. Zij denken dat nog meer CVS/ME-patiënten kunnen profiteren van behandeling door een intensievere vervolghtherapie aan te bieden aan patiënten die na de internet therapie onvoldoende verbeterd zijn.

Online therapie helpt ook diabetici

Vorig jaar april [toonde onderzoek](#) van het AMC, het Radboudumc en het Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid (NKCVC) al aan dat een nieuwe cognitieve gedragstherapie via internet hielp tegen chronische vermoeidheid bij mensen met diabetes type-1. Drie kwart van de patiënten was na het volgen van deze therapie niet langer ernstig moe en voelde zich minder beperkt in hun dagelijks leven.

40 procent van alle patiënten met diabetes type-1 is chronisch moe. Zij ervaren de chronische vermoeidheid als één van de meest belemmerende gevolgen van de ziekte. Het NKCVC, het AMC en het Radboudumc ontwikkelden voor deze patiënten Dia-Fit, een cognitieve gedragstherapie via het internet die patiënten leert op een andere manier met moeheid omgaan.

In januari kwamen onderzoekers van het AMC, Radboudumc en het NKCVC met een [studie waaruit bleek](#) dat online therapie ook voor ernstige vermoeidheid na borstkanker effectief is. Circa driekwart van de patiënten is na afloop van de therapie niet langer ernstig moe. Ook hebben de vrouwen minder psychische klachten en beperkingen in hun dagelijks leven. Vermoeidheid na borstkanker komt vaak voor: ongeveer een op de vier patiënten heeft hier na succesvolle behandeling van borstkanker last van.