

Online zelfhulpprogramma voor laagdrempelige nazorg borstkanker

28 oktober 2016

De maand oktober is borstkankermaand, met dit jaar als thema 'late gevolgen'. Sanne van den Berg deed onderzoek bij de afdeling Medische Psychologie naar de emotionele gesteldheid van vrouwen na de behandeling van borstkanker. Haar onderzoek bevestigde dat een derde van de vrouwen na het einde van de behandeling verhoogde emotionele klachten rapporteert. De emotionele impact van de diagnose borstkanker eindigt dus niet bij de laatste chemokuur of bestraling.

In het eerste jaar na de behandeling van borstkanker hebben vrouwen veel vragen over lichamelijk en emotioneel herstel. Voor deze vragen ontbreekt vaak laagdrempelige nazorg. Daarom startte Van den Berg onder begeleiding van klinisch psycholoog en hoogleraar Medische psychologie Judith Prins de BREast cancer ehealth (BREATH) studie. Hiervoor ontwikkelde zij het online zelfhulpprogramma 'Op adem na borstkanker', een zelfhulpwebsite gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (CGT).

Vier fasen van herstel

Het programma doorloopt vier fasen van herstel na borstkanker: Terugkijken, Verwerken, Versterken en Vooruit kijken. De website ondersteunt emotioneel herstel en heeft twee doelen: het afnemen van mogelijke klachten als gevolg van borstkanker en het toenemen van eigen kracht en mogelijkheden.

Het programma begint met een zelftest die uitwijst of het programma geschikt is om de bestaande vragen of problemen aan te pakken. Dan kunnen vrouwen via de website zelf aan de slag met hun emotionele klachten, zonder tussenkomst van psychologen of andere medische specialisten. Waar nodig, worden zij verwezen naar een medisch psycholoog.

In nauwe samenwerking ontwikkeld

Het programma is volgens het Radboudumc ontwikkeld in nauwe samenwerking met patiënten(organisaties), verpleegkundigen, psychologen, oncologen, onderzoekers en ICT-deskundigen. Sinds 2014 is het landelijk beschikbaar via www.opademnaborstkanker.nl. Door nazorg online aan te bieden, wordt kennis van medisch psychologen over leren leven met kanker voor een grote groep toegankelijk.

Sanne van den Berg toonde aan dat de website werkt: gebruik van het zelfhulpprogramma leidde tot een sneller emotioneel herstel. Deze positieve resultaten publiceerde zij in het Journal of Clinical Oncology. Van den Berg: "Ik vind het heel mooi om te zien dat mijn onderzoek uiteindelijk tot een praktisch programma heeft geleid dat vrouwen echt kan helpen."

Pilot vanaf 2017

Het online zelfhulpprogramma werd opgezet in het Radboudumc door Van den Berg. Het zal vanaf 1 januari 2017 als pilot voor een jaar aangeboden worden via Borstkankervereniging

Nederland en het online gezondheidsplatform Karify. Het Radboudumc blijft inhoudelijk verantwoordelijk. Zorgverzekeraar CZ vergoedt deze online zorg.

Borstkankervereniging Nederland en Karify gaan vanaf 1 januari 2017 samenwerken om het programma beschikbaar te blijven stellen. Alle vrouwen die de behandeling van borstkanker achter de rug hebben, kunnen van de website gebruikmaken. Op dit moment zijn er 41 contactpunten die vrouwen op het programma attenderen, waaronder ziekenhuizen, eerstelijnspsychologen, fysiotherapeuten en oncologische revalidatiecentra.

Van den Berg: "Eerst probeerden we het programma vanuit een academisch ziekenhuis landelijk uit te rollen. Doordat Karify dit nu samen met Borstkankervereniging Nederland gaat doen, hoop ik dat veel meer vrouwen over het programma horen." Het programma duurt zestien weken en een jaar toegang tot de website kost eenmalig €19,95. Zorgverzekeraar CZ vergoedt het programma in de aanvullende zorgverzekering. Met de andere zorgverzekeraars lopen nog gesprekken.

Lezing

Tijdens de publieksavond 'De toekomst van kanker' op maandag 21 november geeft hoogleraar Judith Prins een lezing over online zorgprogramma's voor de nazorg bij kanker. Er zijn 330 plaatsen beschikbaar en de toegang is gratis. Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.radboudumc.nl/publieksavond