

Online therapie Minder Moe bij Kanker: 73% minder moe

“Zelf had ik het nooit bedacht, maar ik sliep direct beter”



Foto ter illustratie. Dit is niet de cliënt uit het verhaal.

Iedereen is weleens moe. Maar na kanker kun je zó extreem vermoeid zijn dat het je belemmert in het dagelijks leven. Aan ernstige chronische vermoeidheid valt wat te doen, met de juiste hulp. Het Helen Dowling Instituut ontwikkelde in 2009 de online behandeling Minder Moe bij Kanker. De behandeling is sindsdien steeds verder geoptimaliseerd aan de hand van onderzoek. Coronaproof vanuit huis en zeer effectief: 73 procent van de deelnemers is na deelname minder moe.

30 procent van de kankerpatiënten blijft na een medische behandeling voor kanker zwaar en chronisch vermoeid. Lichamelijk, maar ook geestelijk. In eerste instantie is dit verklaarbaar: het krijgen van kanker en het ondergaan van chemo of bestralingen is ingrijpend. Maar soms houdt de hevige vermoeidheid aan. Vaak spelen hierin psychologische factoren een rol. Zoals angst, piekeren, slaapproblemen en het

worstelen met je grenzen, omdat wat je aankunt veranderd is door de ziekte.

Wetenschappelijk onderzoek

Het Helen Dowling Instituut biedt psychologische zorg aan mensen bij kanker en verricht wetenschappelijk onderzoek naar wat werkt bij het aanpakken van chronische vermoeidheid na kanker. De uitkomsten van dit onderzoek vormen de

ieder jaar wordt op 4 februari wereldwijd stilgestaan bij kanker, een ziekte waar een op de drie Nederlanders in zijn of haar leven mee te maken krijgt. Dit jaar is er speciale aandacht voor – hoe kan het ook anders – **kanker in coronatijd**.

De coronacrisis legt de hele samenleving beperkingen op. Voor mensen wiens leven op z'n kop is gezet door kanker zijn deze nog eens extra voel-

baar. Behandelingen worden uitgesteld of verzet, het contact met zorgverleners verloopt vaker digitaal of telefonisch en een knuffel of troostende arm van een dierbare is niet meer vanzelfsprekend. Maar ook op afstand kun je elkaar nabij zijn. Rond Wereldkankerdag staat het aanbod aan coronaproof en online zorg, ondersteuning en lotgenotencontact centraal. Kijk voor meer informatie op www.wereldkankerdag.nl.

basis voor Minder Moe bij Kanker. Een online behandeling van elf weken die wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Deelnemers besteden gedurende die periode dagelijks dertig minuten aan het effectiever omgaan met energie. Ze krijgen informatie, opdrachten en oefeningen die ze doen wanneer het hen uitkomt en hebben wekelijks online contact met een therapeut. Therapeut Joyce: “Omdat alles volledig online gebeurt, is deze behandeling ideaal in coronatijd. Veel mensen met kanker voelen zich nog kwetsbaarder en willen zo min mogelijk risico lopen. Dan is dit een uitkomst.”

Borstkanker

Dat geldt ook voor Ria Voorendt (60). Ria werkt als fysiotherapeut en is moeder van een zoon. Eind 2017 voelt zij dat haar ene borst ‘anders’ is dan de andere. De huisarts voelt niets, maar verwijst Ria door naar het ziekenhuis voor een foto. “Daar zagen ze het gelijk. Ik had borstkanker. Gelukkig was het goed te opereren.” Ria ondergaat bestralingen en doet het in 2018 rustig aan om te herstellen. Begin 2019 voelt Ria zich zo goed dat ze besluit weer voorzichtig aan het werk te gaan. Dan gaat het mis. “Ik raakte al heel snel extreem vermoeid. Zo moe dat ik de trap haast niet meer op kwam.”

Lees verder op de volgende pagina →

Gedeeltelijk arbeidsongeschikt

Ondanks haar vermoeidheid kan Ria meerdere keren per week de slaap niet vatten. "Regelmatig lag ik wakker tot 3.00, 4.00 en soms 5.00 uur 's ochtends. Terwijl ik zo moe naar bed ging. Werken viel me steeds zwaarder en eind 2019 werd ik gedeeltelijk arbeidsongeschikt verklaard. Een enorme klap. Hierna stortte ik psychisch in." Ria meldt zich aan voor Minder Moe bij Kanker. "De eerste paar weken moest ik er een beetje inkomen. Ik was altijd van 'positief blijven', 'gewoon doorgaan'. Als mensen vroegen hoe het met me ging antwoordde ik standaard 'wel goed'. Tot het niet meer ging."

Accepteren wat er is

Tijdens de behandeling leert Ria stilstaan bij wat haar is overkomen en haar gevoelens hierbij toe te laten. "Accepteren wat er is, in plaats van doorgaan alsof alles nog hetzelfde is: dat is de belangrijkste les die ik heb geleerd. Om het uit mijn hoofd te krijgen, moest ik het gebeurde niet negeren, maar accepteren. Terwijl ik dacht overeind te blijven door 'gewoon door te gaan', moest ik er juist bij stilstaan om door te kunnen. Dat had ik zelf nooit bedacht. Maar het had direct effect op

mijn vermoeidheid. Ik sliep beter en kon duidelijker voelen wanneer ik rust moest nemen omdat ik letterlijk rust in mezelf had gevonden door te verwerken wat er was gebeurd."

Zelf de regie

Ria doorliep de behandeling in het voorjaar, het begin van de coronapandemie. Terwijl alles stil lag werkte zij vanuit huis aan haar herstel. Ze past wat ze leerde tijdens de behandeling nog steeds toe. "Ik ontdekte in gesprek met de therapeut van het HDI dat het helpt als ik meer 'plan', dan heb ik zelf de regie en ga ik minder makkelijk over mijn grenzen heen. Ook kun je als je bewust je dag indeelt rustmomenten inplannen, die er anders gauw bij in schieten. De combinatie van zelf aan de slag gaan met oefeningen en daarnaast contact met een therapeut die je met vragen aan het denken zet en inzichten geeft vond ik heel fijn. Ook het bewust stilstaan bij hoe ik me voel, doe ik nog regelmatig. Als ik me rot voel, loop ik niet door, maar vraag ik me af waarom ik me zo voel. Daar heb ik toen veel aan gehad en het helpt me nu nog steeds om me goed te voelen."

Aanmelden of meer lezen over Minder Moe bij Kanker? Kijk op mindermoebijkanker.nl en vul het contactformulier in, of bel naar het Helen Dowling Instituut, 030 252 40 20.

Tekst: Manon van Wijnen, Helen Dowling Instituut

**WERELD
KANKER
DAG4FEB**