

NKCV

Cognitieve gedragstherapie bij chronische vermoeidheid

Niet langer ernstig moe

Het NKCV: Centrum voor diagnostiek en behandeling van chronische vermoeidheid

Het Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid (NKCV) biedt evidence-based diagnostiek en behandeling van chronische vermoeidheid. Het NKCV is onderdeel van Amsterdam UMC.

Met deze folder willen wij u informeren over ons behandelaanbod voor vermoeidheid bij chronische ziekten, na kanker, bij het chronisch vermoeidheidssyndroom (ME/ CVS) en na COVID-19.

Chronische Vermoeidheid

Als vermoeidheidsklachten langer dan zes maanden bestaan spreken we van chronische vermoeidheid. Chronische vermoeidheid kan voorkomen bij een chronische ziekte, na behandeling van kanker en na een infectie zoals na COVID-19. In sommige gevallen, als een somatische verklaring voor de klachten ontbreekt, spreken we van het chronisch vermoeidheidssyndroom (ME/ CVS). Chronische vermoeidheid gaat vaak samen met forse beperkingen in het functioneren.

Patiënten met chronische vermoeidheid kunnen verwezen worden naar het NKCV voor diagnostiek en behandeling. De nadruk in de diagnostiek ligt op het zoeken van mogelijkheden om de vermoeidheid te verminderen door er anders mee om te gaan. Door verandering van gedrag en opvattingen kan herstel van chronische vermoeidheid bevorderd worden. Wat iemand kan doen om de vermoeidheid aan te pakken verschilt vaak tussen personen en aandoeningen.

De diagnostiek bestaat uit een tweetal bezoeken aan ons centrum waarin twee gesprekken plaatsvinden en de patiënt vragenlijsten invult. Een behandelbare lichamelijke oorzaak voor de vermoeidheid dient voor verwijzing te zijn uitgesloten. Op grond van de diagnostiek wordt een behandelvoorstel gedaan. Het NKCV biedt behandeling bij een aantal chronische ziekten, na kanker, bij CVS en na COVID-19.

Evidence-based behandelingen voor chronische vermoeidheid bij chronische ziekten

Het NKCV heeft cognitief gedragstherapeutische interventies ontwikkeld voor vermoeidheid bij een aantal chronische ziekten, na kanker, bij ME/ CVS en na COVID-19. De behandelingen zijn toegespitst op de kenmerken van de aandoening. De interventies richten zich op

de in standhoudende factoren van de vermoeidheid en duren 6 tot 8 maanden. Alle interventies zijn op effectiviteit getoetst in gerandomiseerde en gecontroleerde studies en effectief bevonden.

Zij leiden tot een afname van vermoeidheid en verbetering van het functioneren.

Vermoeidheid bij CVS/ME

Bij CVS/ME is in ieder geval sprake van de volgende kenmerken:

- • Ernstige vermoeidheid die niet over gaat na rust
- • Ernstige beperkingen in het dagelijks leven
- • De vermoeidheid duurt tenminste zes maanden
- • Er is geen lichamelijke verklaring voor de klachten

Er is een multidisciplinaire richtlijn voor diagnostiek van CVS/ME. Volgens deze richtlijn kan de huisarts in veel gevallen de diagnose stellen en is niet altijd specialistisch onderzoek nodig.

Zie voor een samenvatting van de richtlijn:

https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/chronisch_vermoeidheidssyndroom_cvs/diagnostiek_bij_cvs.html

Behandeling van CVS/ME

Cognitieve gedragstherapie is de eerste keuze behandeling voor CVS.

Het NKCv biedt individuele CGT, internettherapie en soms ook CGT in groepen.

Internettherapie maakt het mogelijk patiënten te behandelen die verder weg wonen. De meerderheid van de patiënten profiteert in meerdere of mindere mate van de behandeling en een deel herstelt van CVS/ME.

Chronische vermoeidheid bij chronische ziekten

Vermoeidheid komt veel voor bij chronische ziekten. Het NKCv heeft behandelingen ontwikkeld voor vermoeidheid bij spierziekten, Multiple Sclerose en Diabetes type 1. Voor diabetes en Multiple Sclerose zijn tevens internetbehandelingen beschikbaar. Behandelingen voor vermoeidheid bij andere chronische ziekten zijn in ontwikkeling.

Vermoeidheid na kanker

Ongeveer 25 procent van mensen die met curatieve intentie behandeld zijn voor kanker houden ernstige vermoeidheidsklachten. Het NKCv heeft een specifieke behandeling voor vermoeidheid na kanker ontwikkeld. Er is ook een internetversie beschikbaar van de behandeling waardoor patiënten deze grotendeels vanuit huis kunnen volgen.

Vermoeidheid na COVID-19

Een deel van de mensen houdt klachten na COVID-19, ook wel long COVID genoemd. Onderzoek van het NKCv liet zien dat ernstige vermoeidheid na COVID-19 afnam na gedragstherapie en dat er ook een verbetering in het functioneren optreedt. Ongeveer de helft van de patiënten was niet langer ernstig moe na behandeling. Er is een internetbehandeling beschikbaar (Fit na COVID).,

Adolescenten en CVS

Het NKCv heeft een landelijke functie in de behandeling van CVS bij adolescenten. Adolescenten worden behandeld met FITNET, een cognitief gedragstherapeutische internetinterventie. De

behandeling is gericht op hervatting van school en andere activiteiten en afname van vermoeidheid. Een ruime meerderheid van de adolescenten met CVS herstelt met behandeling.



Verwijzing

De verwijzing kan gericht worden aan:

Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid (NKCVC)

Amsterdam UMC, locatie vumc

Postbus 7057

1007 MB Amsterdam

Geef in de verwijzing aan:

- Dat er sprake is van vermoeidheid bij een chronische aandoening, vermoeidheid na behandeling van kanker of dat u de diagnose CVS/ME heeft gesteld (er is geen somatische verklaring gevonden voor de vermoeidheid).
- Dat het een verwijzing voor specialistische GGZ betreft.
- Uw AGB-code.

Telefoonnummer: 020-4443925 bereikbaar van 8:30 tot 12:00 en 13:30 tot 15:30

Verdere informatie: www.nkcv.nl