

NKCV

# Op weg naar herstel

Moe van het moe zijn?

Op weg naar herstel met cognitieve gedragstherapie voor vermoeidheid na kanker via internet of gesprekken.

## Vermoeidheid na borstkanker

Eén op de vier patiënten heeft na afloop van de behandeling van borstkanker last van ernstige vermoeidheid. Deze klacht belemmert hen in het dagelijks leven. Herkent u zich hierin? Lees dan verder.

## Behandeling “Op weg naar herstel”

Het Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid (NKCV) van Amsterdam UMC heeft een cognitieve gedragstherapie ontwikkeld, speciaal voor vermoeidheid na kanker.

## Hoe behandelen wij vermoeidheid na kanker?

U leert uw vermoeidheid zelf aan te pakken door er anders mee om te gaan. Dit kan helpen uw vermoeidheid te verminderen of zelfs weer gewoon moe te worden.

De behandeling duurt tussen de 5 en 8 maanden. Tijdens het behandeltraject wordt u begeleid door een ervaren gedragstherapeut. U gaat vooral zelf aan de slag en de therapeut helpt u. U heeft in circa zes maanden ongeveer 12 gesprekken met een therapeut, of u volgt de behandeling via internet.

## Wat kan de behandeling opleveren?

Met subsidies van KWF kankerbestrijding en Pink Ribbon is onderzocht of de behandeling vermoeidheidsklachten kan verminderen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de behandeling effectief is: de meerderheid van de mensen herstelt hiermee van ernstige vermoeidheidsklachten.



## **Patiënten aan het woord na afloop van de behandeling:**

“Het heeft me veel moeite gekost, maar ik ben nog dagelijks blij met het resultaat. Vermoeidheid speelt nu geen grote rol meer in mijn leven. De vermoeidheid die ik nu nog soms voel, zie ik als een gezonde reactie op activiteit”

‘Ik wens andere patiënten toe dat zij ook zulke positieve ervaringen op doen tijdens de behandeling en volledig zullen herstellen.’”

“De gestructureerde aanpak en regelmatige feedback hebben goed gewerkt Ik zie mezelf niet meer als chronisch vermoeid.”

## **Hoe kan ik mij aanmelden?**

Heeft u Last van ernstige vermoeidheid na kanker? Neem dan eerst contact op met uw huisarts of behandelend arts en bespreek uw klachten. Uw arts kan vaststellen of een lichamelijke verklaring voor de klachten (anders dan kanker en de behandeling hiervan) uitgesloten is. Als dit het geval is, kan uw arts u verwijzen voor behandeling bij het NKCv. U heeft in ieder geval een verwijzing nodig van een arts, het liefst uw huisarts. Een bedrijfsarts of medisch specialist kan ook verwijzen.

Amsterdam UMC, locatie VUmc

Intern Adres: PK1 Y186

Postbus 7057

1007 MB Amsterdam

Mail: [secretariaatnkcvc@amsterdamumc.nl](mailto:secretariaatnkcvc@amsterdamumc.nl)

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

Verdere informatie: [www.nkcvc.nl](http://www.nkcvc.nl)