

Last van vermoeidheid bij ziekte?

Onze internettherapie helpt!

WWW.MINDERMOEBIJZIEKTE.NL



Onze internettherapie helpt!

www.mindermoebijziekte.nl

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende klachten bij (ernstige) ziektes. Onze internettherapie mindermoebijziekte.nl kan de vermoeidheid helpen verminderen.



Effectieve therapie

Het Helen Dowling Instituut ontwikkelde de afgelopen 10 jaar een succesvolle behandeling tegen vermoeidheid bij ziekte. Deze therapie is gebaseerd op de nieuwste inzichten uit de cognitieve gedragstherapie (CGT). Het HDI heeft ruim 450 deelnemers geholpen om meer energie te krijgen.



Zorg via internet

Door het aanbieden van online therapie is deze voor iedereen beschikbaar in heel Nederland, dus ook voor mensen die bijvoorbeeld niet mobiel zijn, te ver weg wonen van het Helen Dowling Instituut of overdag weinig tijd hebben.



Inhoud therapie

De therapie duurt 3 maanden. In deze tijd leert u door leeswerk, eenvoudige opdrachten en oefeningen anders om te gaan met uw vermoeidheid. Aan de hand van geluidsfragmenten kunt u dagelijks oefenen (ongeveer 30 minuten per dag). Uw therapeut bekijkt wekelijks op een afgesproken tijdstip het huiswerk en geeft u feedback, antwoorden en adviezen.



**Helen
Dowling
Instituut**

E: info@hdi.nl
T: +31(0)30 252 40 20
I: www.hdi.nl



Meer informatie

De meeste zorg van het Helen Dowling Instituut wordt vergoed via de basisverzekering. Voor meer informatie over de internettherapie, aanmelding, kosten en vergoedingen gaat u naar www.mindermoebijziekte.nl.