



Proefschrift: Marije Wolvers: duidelijke verbetering

Fysiotherapie helpt bij vermoeidheid na kanker



Marije Wolvers

Een groot gedeelte van de patiënten die behandeld zijn voor kanker kampt nadien met chronische vermoeidheid. Met een nieuwe online interventie konden fysiotherapeuten bij 66 procent van deze patiënten – die waren uitgerust met een bewegingsmeter en een smartphone – de vermoeidheid klinisch significant laten afnemen. 21 procent van de deelnemers herstelde zelfs volledig. Marije Wolvers van Roessingh Research and Development promoveerde in maart van dit jaar aan de Universiteit Twente op dit onderzoek.

Vermoeidheid is een veelvoorkomende klacht van patiënten met kanker. Als een patiënt drie maanden na de laatste behandeling nog steeds kampt met deze vermoeidheid is er sprake van ‘chronische vermoeidheid na kanker’: een aandoening die vaak niet vanzelf afneemt en die een enorme impact op iemands leven kan hebben. Tussen de twintig en veertig procent van de ex-patiënten heeft hier last van.

Online interventie

Marije Wolvers heeft met diverse collega’s bij Roessingh Research and Development (RRD), binnen het Fitter na kanker-project, een bestaande online interventie doorontwikkeld en getest. Patiënten werden uitgerust met een smartphone en een bewegingsmeter die ze aan een

riem op hun heup moesten dragen. De bewegingsmeter seinde de activiteit door naar de smartphone, die het bewegingspatroon op zijn beurt weer met een betrokken fysiotherapeut deelde. Na een nulmeting, waarin de activiteit van de patiënt gedurende een week werd bijgehouden, stelden de patiënten in samspraak met een fysiotherapeut zichzelf een doel waar ze stapsgewijs naar toe werkten.

Afname vermoeidheid

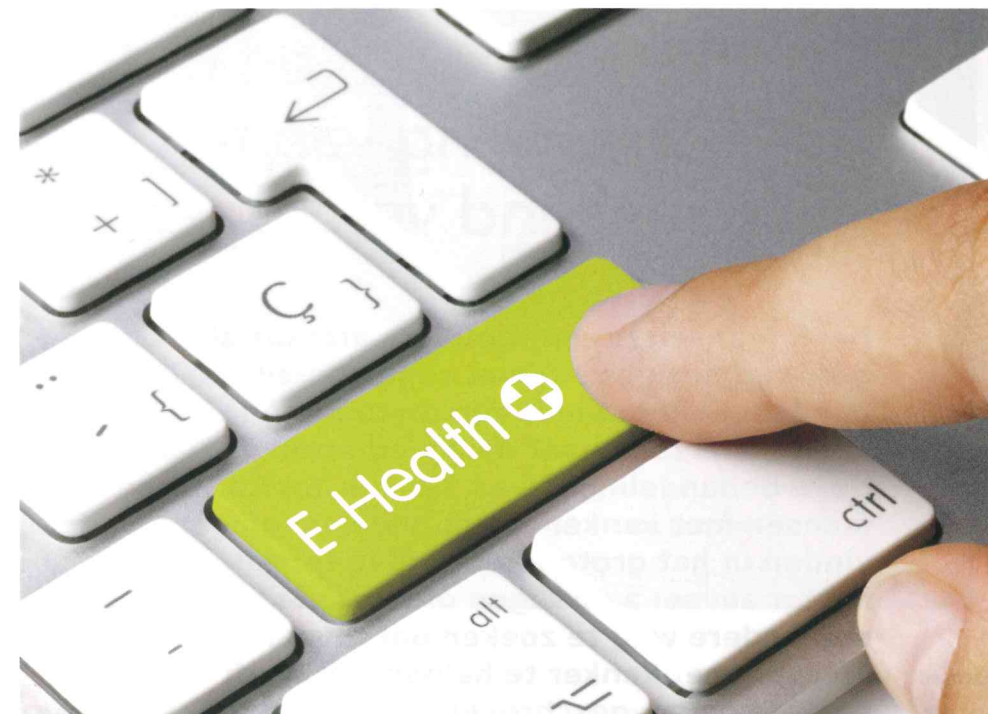
Negen weken lang droegen 62 deelnemers de bewegingsmeter enkele dagen per week. Zij kregen op de smartphone berichten over hun bewegingspatroon met tips om hun beweegdoel te behalen.

Patiënten en behandelaars hebben elkaar nooit ontmoet. Op één telefoongesprek na, vond de behandeling volledig online plaats. Zes maanden na de start van het onderzoek was de chronische vermoeidheid bij 66 procent van de deelnemers klinisch significant af-

“Behandeling in

thuisituatie

is belangrijk!”



genomen. 21 procent van de deelnemers was zelfs volledig hersteld. Volgens Wolvers toont dit aan dat online interventies een goed wapen zijn in de strijd tegen chronische vermoeidheid na kanker. Belangrijk voordeel van de online behandeling is dat deze in de thuissituatie plaats vindt, dus juist daar waar je wilt dat ook de gedragsverandering plaats vindt.

Wolvers: “Bovendien kost het de deelnemers zo geen energie om naar de behandelaar toe te reizen, want juist daar ontbreekt het ze aan.” Verder noemt ze het opvallend dat focussen op meer bewegen, lang niet altijd handig is.

“Activiteiten eerst beter spreiden over de dag werkt voor sommige patiënten beter. Een gepersonaliseerde aanpak is van groot belang. Het is niet one size fits all.”

Promotie

Het promotieonderzoek van Marije Wolvers is onderdeel van het Fitter na kanker-project, een samenwerkingsverband tussen Roessingh Research and Development (RRD) in Enschede en het Helen Dowling Instituut (HDI) te Bilthoven. Het project is gefinancierd door het Alpe d’HuZes/KWF-fonds. Tijdens haar promotieonderzoek

was Wolvers werkzaam bij RRD en het HDI, onder begeleiding van prof. dr. Miriam Vollenbroek-Hutten en dr. Marije van der Lee. Ze voerde haar onderzoek uit in samenwerking met Fieke Brugman-Everts die later op haar onderdeel van het onderzoek, een online cognitieve gedragstherapie van het Helen Dowling Instituut zal promoveren.

Bron **Helen Dowling Instituut** – psychologische zorg bij kanker | zie ook de website www.hdi.nl

Activiteiten spreiden over de dag