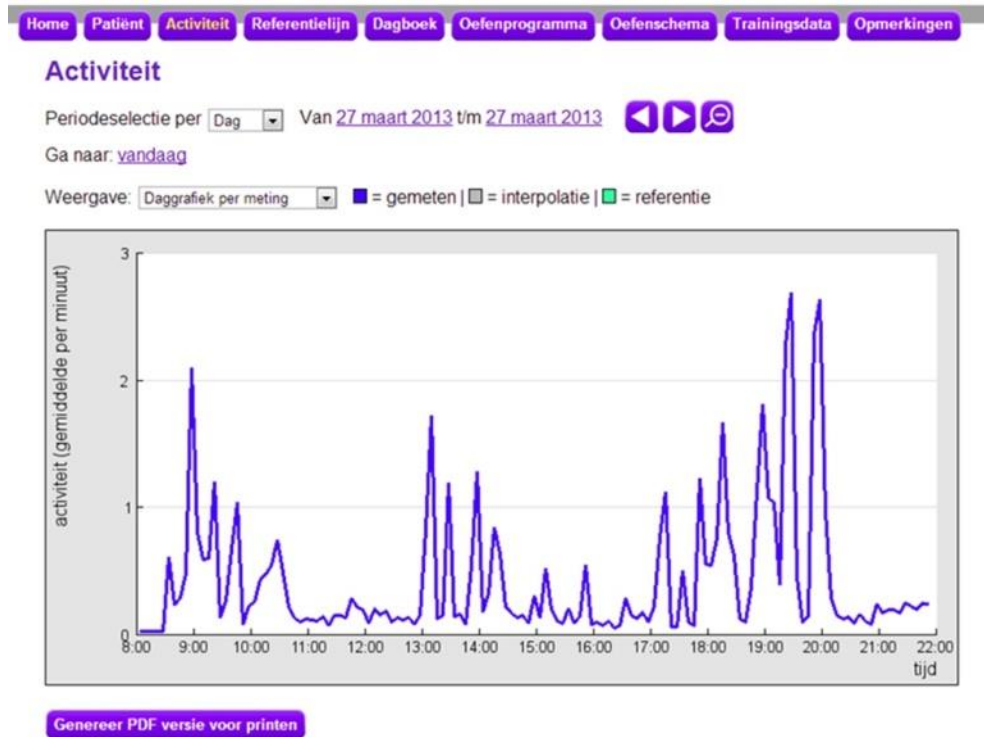



## Appendix 5. Screenshots of the interventions

Additional screenshot of the Web portal for ambulant activity feedback therapy (Dutch), as well as an image of the accelerometer, used to monitor physical activity behavior.




Additional screenshot of the patient Web portal for eMBCT (Dutch).

donderdag 10 juli Minder moe

 **mijnHDI** Begeleiding bij ziekte

Fieckeclient  
Berichten  
Mijn gegevens

Uitloggen 

Werkblad Opdrachten Aantekeningen Bibliotheek Dossier

**Mijn omgeving**


Werkblad  
Postbus

**Algemene informatie**

Over het HDI  
Programma Minder Moe  
Andere Deelnemers  
Mijn therapeut  
Veelgestelde vragen  
Privacybescherming  
Contact

« Terug


### Introductie week 6



**Huiswerk**


Je gaat deze week letten op welke **automatische** negatieve **gedachten** je vaak hebt. De zitmeditatie is de belangrijkste aandachtgerichte oefening die je gaat doen, waarbij je ook kan kiezen om deze zonder begeleidende stem te gaan doen.

Kijk bij de volgende opdracht om te starten met het huiswerk.



**Inhoud**

Deze week staat het **omgaan met je gedachten** centraal. Door de aandachtsoefeningen kan je je bewust worden van je eigen gedachten. Je kan een gedachte zien als een prikkel, waarbij je een keuze hebt hoe je op deze prikkel (je eigen gedachte) reageert. De kwaliteit die centraal staat is **vertrouwen**. Help jezelf deze week herinneren aan deze kwaliteit. Veel mensen leven op basis van gedachten over zichzelf of de werkelijkheid in plaats van door te luisteren naar hun gevoel van dat moment. In de reader wordt uitgebreid stil gestaan bij deze thema's en daarnaast wordt er aandacht besteed aan de emotie **angst**.

 [Reader Minder Moe week 6 \(bekijken\)](#)

*Hier volgt een korte introductie op de inhoud en het huiswerk van deze week. Ook kan je hier de wekelijkse reader terugvinden.*

Opslaan Ja, ik heb deze tekst gelezen »

© 2014 mijnHDI.nl | [Voorwaarden](#) | [Privacy](#)

mijnTherapie v.2.5.2 (release)  
verzorgd door: IPPZ B.V.



**Mijn omgeving**

Werkblad  
Postbus

**Algemene informatie**

Over het HDI  
Programma Minder Moe  
Andere Deelnemers  
Mijn therapeut  
Veelgestelde vragen  
Privacybescherming  
Contact

« Terug

Aandacht voor de ademhaling (dagelijks)

Dagboek

Voorbeeld - Dagboek van Willem

Dag 1

Oefening – Aandacht voor de ademhaling

Ervaringen/ opmerkingen:

Leuk om te merken dat het steeds weer lukt om de aandacht te herleiden. Onwillekeurig dwalen de gedachten weg, soms zo geleidelijk dat je het nauwelijks merkt.



Mijn dagboek

Speel één van de twee geluidsbestanden 'Aandacht voor de ademhaling' af, en noteer na het oefenen wat je ervaren hebt.

Aandacht voor de ademhaling (14 min. - vrouw)



Download dit bestand

Aandacht voor de ademhaling (13 min. - stem man)



Download dit bestand

Dag 1 - Aandacht voor de ademhaling

Mijn ervaring / opmerkingen:

Dag 2 - Aandacht voor de ademhaling

Mijn ervaring / opmerkingen:

Example of an information letter for the minimal intervention control condition (Dutch).



Informatie week 1

## **Vermoeidheid bij en na kanker**

Vermoeidheid bij of na kanker komt veel voor. Bijna iedereen heeft er tijdens de behandeling van kanker last van. Ongeveer één op de drie patiënten blijft ook na de behandeling langdurig erg moe. Dus ook als er geen lichamelijke oorzaken voor vermoeidheid meer aan te wijzen zijn, kan iemand dus moe blijven. Daar zijn verschillende oorzaken voor. Met behulp van begeleiding is het mogelijk om deze oorzaken te ontdekken en te leren er beter mee om te gaan. Hierdoor kan herstel mogelijk worden.

## **Waarom blijf ik zo moe?**

In de volgende e-mails zullen er enkele verklaringen genoemd worden voor chronische vermoeidheid. Een aantal hiervan komen in de e-mails van komende weken uitgebreider aan bod.

## **Lichamelijke gevolgen van de behandeling**

Tijdens de ziekte en de behandelingen krijgt een lichaam het zwaar te verduren. Het gevecht tegen kanker en het herstellen van de behandeling kost energie. Ook kan de behandeling nawerkingen hebben waardoor u nog lange tijd moe blijft. Wij raden aan om uw vermoeidheidsklachten altijd eerst met de (huis)arts te bespreken, zodat een lichamelijke behandelbare oorzaak uitgesloten kan worden.

## **Angst**

Door de kanker kun je angstiger geworden zijn. Angst kan heel moe maken. Wij hebben allemaal onze manieren om met angst om te gaan. Een van de meest voorkomende manieren is dat we hem niet willen voelen en proberen er zo min mogelijk aan te denken. Vaak helpt dat, maar soms kost het wegduwen van angst zoveel energie dat je daar erg moe van wordt. Het helpt om te ontdekken wat jouw manier is om met angst om te gaan. Je kunt vervolgens leren om er anders mee om te gaan, zodat je minder last hebt van vermoeidheid.