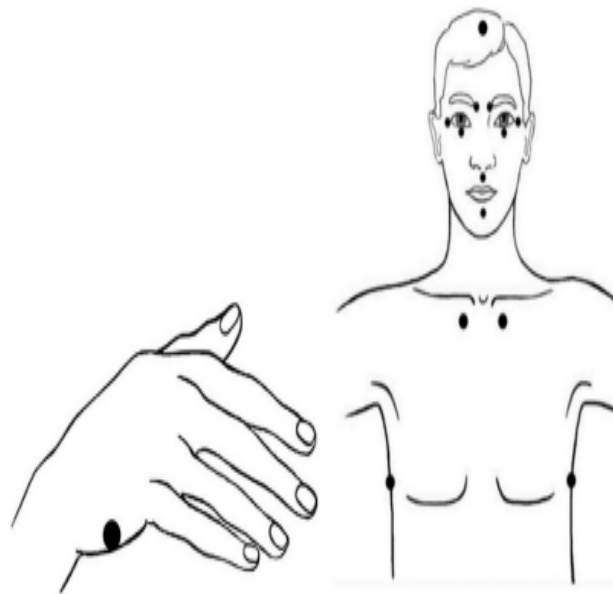


## Wetenschappelijke studie toont aan: Emotional Freedom Technique (EFT) is een haalbare én efficiënte techniek voor kankerpatiënten.

Een wetenschappelijke studie gaf bewijs voor de werkzaamheid van EFT (Emotional Freedom Technique) bij kankerpatiënten. Deze gegevens illustreren dat een interventie met EFT cognitieve klachten significant verminderde met een verschil in aandeel van 46,5%.



**Fig. 2.** Head, torso and hand acupressure points involved in the application of EFT (Figure adapted from Church et al. [27]). The process starts with a 'Setup Statement' while performing acupoint tapping on the side of the hand. For the remainder of the process, patients gently tap with two fingers on head and torso points while repeating the 'Reminder Phrase'.

### Een haalbare én efficiënte techniek

Dit is een buitengewoon resultaat: bijna twee keer meer dan het verwachte verschil.

**In deze studie werd aangetoond dat EFT de door de patiënt gerapporteerde uitkomstmaten verbetert:** zoals angst, depressieve symptomen/emotionele status en vermoeidheid. Deze resultaten zijn in overeenstemming met die van eerder gerandomiseerd onderzoek met controlegroep, waarin EFT effectief bleek bij niet- kankerpatiënten met psychologische aandoeningen zoals angst, depressie, fobieën en PTSS.

De gezondheidstoestand verbeterde dus in beide groepen toen de interventie met EFT startte.

Interessant is dat in beide onderzochte groepen, respectievelijk 60,0% in de ITG en 45,2% in de WLC groep, de toepassing van EFT wilde voortzetten voor een periode van zes maanden follow-up. Bovendien paste respectievelijk 55,9% in de ITG- en 35,3% in de WLC-groep een jaar na deelname aan de EMOTICON-studie, nog steeds EFT toe.

**Wij geloven dat dit resultaat erop wijst dat EFT een haalbare en efficiënte methode is.**

Er zijn verschillende andere sterke punten bij deze studie te vinden. Dit is het eerste onderzoek naar de werkzaamheid van EFT om **zelfgerapporteerde kanker gerelateerde cognitieve stoornissen** te verminderen in een grote groep van patiënten die kanker overleefden.

EFT is een nieuwe therapie in de oncologie, maar **meer dan 100 studies erkennen deze techniek al als een gevestigde evidence-based praktijk** voor zowel fysiologische als psychologische symptomen.

[Bron](#)