

BeMind studie: Mindfulness bij kanker

Een vergelijking tussen online en face-to-face mindfulness
versus standaardzorg

Prof. Dr. A.E.M. Speckens, Radboud UMC en Dr. M. van der Lee, Helen Dowling Instituut

Onderzoekers: Felix Compen, MSc & Else Bisseling, MD



| BeMind

Radboud Healthumc



Radboudumc



Psychologische distress

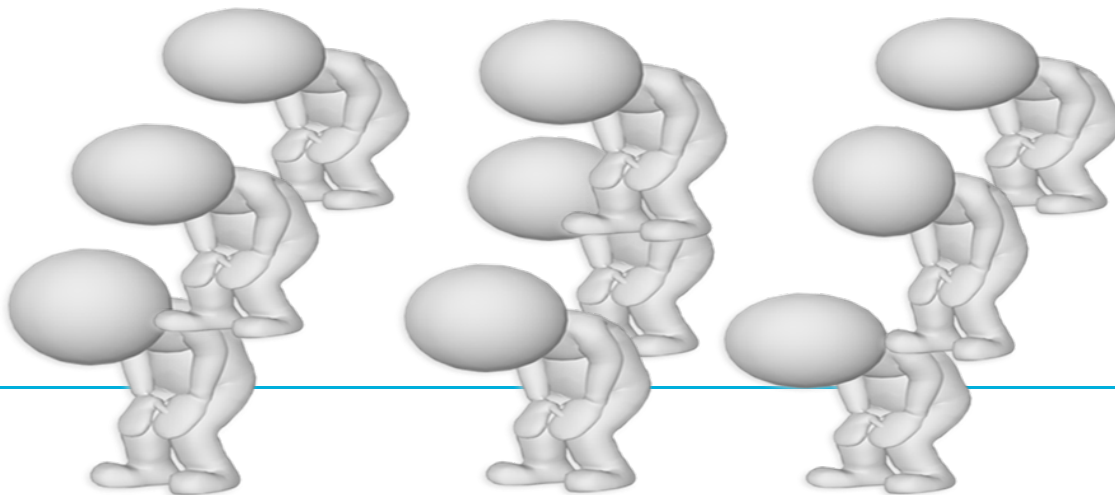
De last die kankerpatiënten kunnen ervaren op emotioneel, sociaal, praktisch en levensbeschouwelijk gebied, en tengevolge van lichamelijke problemen.



Oncoline

25-50% van alle patiënten ervaart tijdens de behandeling, of na het hele behandeltraject, zoveel distress* dat verwijzing naar gespecialiseerde hulpverlening nodig is.

* Angst- en somberheidsklachten



Achtergrond BeMind

- Mate van gerapporteerde distress * is groot (35-45%)
- Prevalentie depressieve stoornissen bij kanker is hoog (8-24%)
- Afhankelijk van type kanker en fase van behandeling
- Hogere mortaliteit, langere opname en verminderde kwaliteit van leven

* Angst- en somberheidsklachten op zelfrapportage



Meta-analyse: depressie bij kanker (Krebber e.a., 2014)

316 cohorten (211 studies)

Structurele diagnostiek 49 (49 studies)

Zelfrapportageschalen 267 (154 studies)

	depressieve stoornis
Acute fase	14%
< 1 jr behandeling	9%
≥ 1 jr behandeling	8%

	depressie
Acute fase	27%
< 1 jr behandeling	21%
≥ 1 jr behandeling	15%

Mindfulness

(Kabat-Zinn, 1990; Teasdale, Segal & Williams, 1995)



Aandacht geven aan wat we van moment tot moment doen en ervaren, bewust en zonder oordelen



Mindfulness-Based Interventies (MBCT / MBSR)

- Groepstraining: 8 wekelijkse sessies 2,5 uur en een stiltedag
- (Mindfulness) oefeningen en psycho educatie
- Dagelijks huiswerk



Evidentie Mindfulness

Gerandomiseerde gecontroleerde studies

Henderson et al. , 2012; Hoffman et al. , 2012; Carlson et al., 2013; Wurtzen et.al., 2013

- Significante veranderingen welzijn en kwaliteit van leven, coping stijl, ook na 3 maanden FU
- Significante verbetering stemmingsklachten en stress-symptomen en sociale steun
- Middelmatig tot groot effect op angst en depressie, ook na 12 maanden FU

Meta-analyse: mindfulness bij kanker (Piet e.a., 2012)

22 onafhankelijke studies ($n=1403$)

13 niet-gerandomiseerde studies ($n=448$)

	Hedge's g
Angst	.60
Depressie	.42
Mindfulness	.44

9 gerandomiseerde studies ($n=995$)

	Hedge's g
Angst	.37
Depressie	.44
Mindfulness	.39



- Randomized Controlled Trial
- naar de werkzaamheid van groeps MBCT en online MBCT vergeleken met standaardzorg
- voor kankerpatiënten die veel distress ervaren, in het bijzonder depressieve en angstklachten



- Angst en depressie
- Angst voor terugkeer van kanker
- Psychologische gezondheid
- Kwaliteit van leven

- Kosteneffectiviteit

factoren:

- Sociaal demografische factoren
- Persoonlijkheidsfactoren
- Mindfulness vaardigheden
- Therapeutische relatie
- Groepscohesie

Deelnemers

- Diagnose kanker (alle tumoren, alle stadia)
- Angst of somberheidsklachten (HADS \geq 11)
- Computer met internet en Nederlandse taal machtig

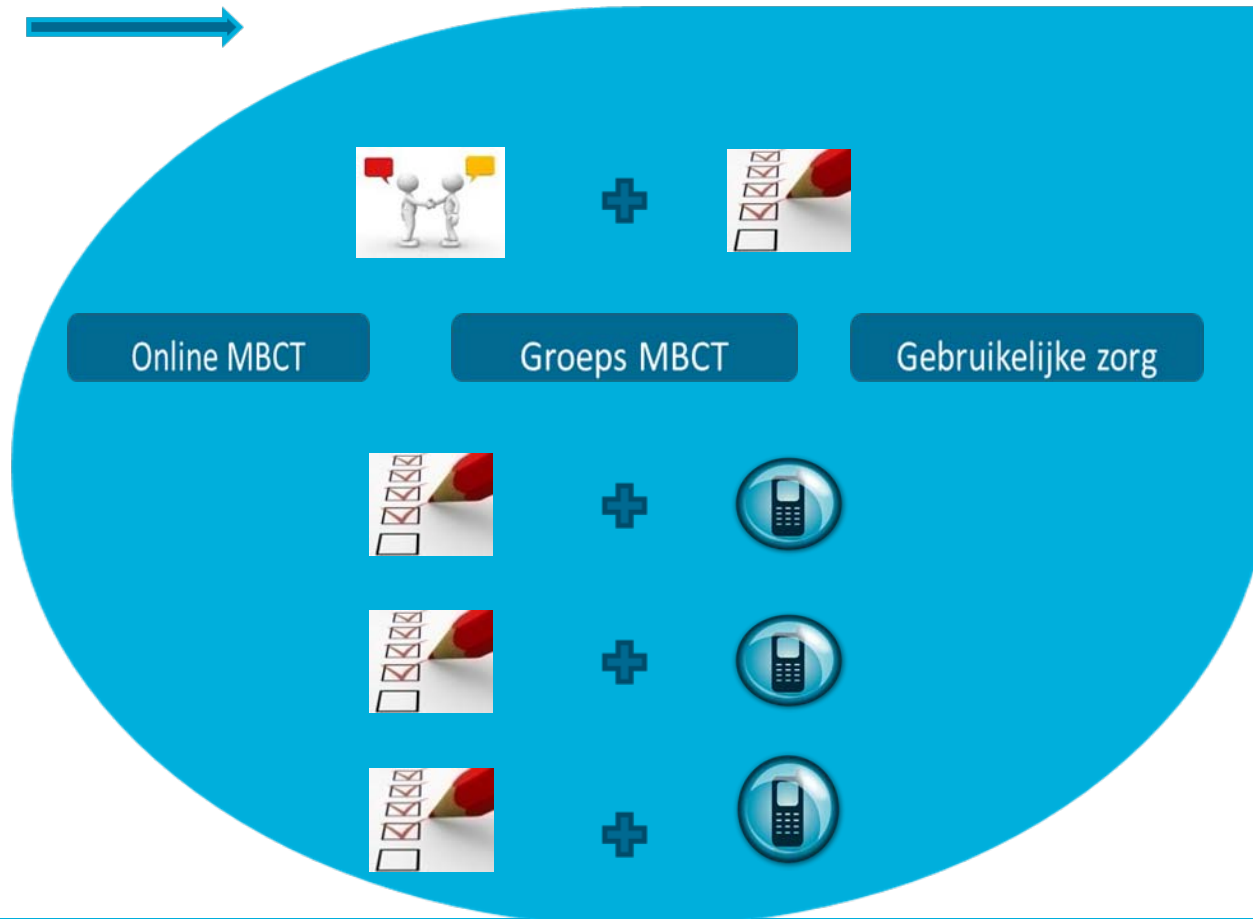
- Geen mindfulness training in verleden
- Niet suïcidaal
- Niet psychotisch
- Indien psychofarmaca dan stabiele dosis in de afgelopen 3 maanden

screening



www.bemind.info

NB: gebruikelijk zorg mag na 3 maanden een van de MBCT interventies volgen



aanvang

Direct na interventie

3-m FU

9-m FU

Inhoud van de training BeMind

- Formele meditatie oefeningen
 - Lichaamsverkenning
 - Zitmeditatie
 - Bewegen in aandacht
- Informele oefeningen
 - 3-minuten ademruimte
 - Aandacht bij dagelijkse activiteiten
- Cognitief gedragstherapeutische technieken
 - Observatie oefening
 - Activiteiten kalender / energiebalans
 - Terugval preventie

Opbouw training binnen BeMind

- Sessie 1. De automatische piloot
- Sessie 2. Omgaan met obstakels
- Sessie 3. Aandacht voor de ademhaling
- Sessie 4. Erbij blijven
- Sessie 5. Toestaan wat er is
- Sessie 6. Communicatie
- Sessie 7. Stiltedag
- Sessie 8. Goed voor jezelf zorgen
- Sessie 9. Van stress naar innerlijke kracht



BeMind

Aanmelden

Voordat u zich aanmeldt, verzoeken wij u om de volgende informatie over het onderzoek te lezen:

<http://www.bemind.info/het-onderzoek/samenvatting/>

- * Heeft u een diagnose "kanker" (gehad)?
- * Indien u medicijnen gebruikt voor psychische klachten, gebruikt u ten minste 3 maanden een stabiele dosis?
- * Bent u in staat om vragenlijsten in het Nederlands in te vullen?
- * Hebt u een PC en het toegang tot het internet?

Dan kunt u **hieronder** een korte vragenlijst vinden waarmee we kunnen kijken of u behoort tot de doelgroep van het BeMind onderzoek. Het invullen van deze vragenlijst is geheel vrijblijvend.

Vult u alstublieft aan het einde gegevens in waarmee we u kunnen bereiken zodat de onderzoekers u kunnen benaderen.

BeMind

LINKS

[Centrum voor Mi](#)

[Helen Dowling In](#)

[IPSO](#)

[Pink Ribbon](#)

[Radboudumc](#)

LATEST TWEETS

RT @pinkrib
welke #onde:
n financiert?
overzicht: #b
t.co/QYgZJU
1 dag ago

@BeMindon:
rnaast ook na
ine mindfuln
Meld u aan v



- Meer informatie
- Félix Compen
- felix.compen@radboudumc.nl
- 024-3610405
- Else Bisseling
- ebisseling@hdi.nl of else.bisseling@radboudumc.nl
- 024-3610405