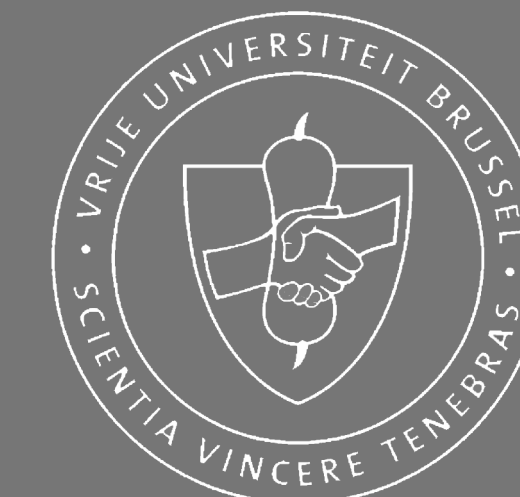


# Ontwikkeling van een op mindfulness gebaseerd zelfzorgprogramma voor patiënten met borstkanker in vroege behandelstadia



Ineke Van Mulders<sup>1,2</sup>, Marian Van Hoeij<sup>2</sup>, Jan Lamote<sup>2</sup>, Chris Schotte<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Dienst Klinische Psychologie, <sup>2</sup>Borstkliniek,  
Universitair Ziekenhuis Brussel, VUB, Laarbeeklaan 101, 1090 Brussels, Belgium.



## Development of a Mindfulness-Based Self Care Program for patients with breastcancer in early treatment

**Objective:** development of a short, adapted, flexible mindfulness-based intervention to foster coping and self care skills in the period of diagnosis and medical treatment. Subsequently the MBSR 8-week group program is offered in the follow-up period to promote recovery.

### Doelstelling: een mindfulness zorgtraject

- Het Mindfulness-Based Stress Reductie (MBSR) programma is een effectieve complementaire psychologische interventie voor patiënten met borstkanker.
- In de periode van diagnosestelling en ingrijpende behandelingen zoals chemotherapie hebben veel patiënten de tijd noch de mentale ruimte om het intensieve 8-weekse MBSR groepsprogramma te volgen.
- Daarom ontwikkelden we een aangepast, kortdurend en flexibel mindfulness programma. In een pilootstudie evalueerden we de haalbaarheid en zinvolheid van implementatie in de vroege behandelstadia.
- Het finale doel is een op mindfulness gebaseerd zorgtraject met:
  - 1) De kortdurende interventie in de vroege behandelstadia
  - 2) Het klassieke MBSR programma in de latere follow-up fase

### Project 46: vroege mindfulness interventie

- **Doelgroep:** patiënten met borstkanker die chemo- en of radiotherapie krijgen
- **Ontwikkeling aangepast mindfulness programma:**
  - Bronnen:
    - Uitgebreide literatuurstudie over mindfulness en kanker
    - Eigen ervaring met MBSR in oncologie (19 groepen, 161 deelnemers)
    - Kwalitatief onderzoek bij patiënten die deelnamen aan MBSR naar hun ervaring en noden
  - Hoge behandelingsintegriteit is nagestreefd
  - Zelfhulpprogramma evolueerde naar kortdurende groepsinterventie

### Inhoud aangepaste mindfulness interventie

- **Doel:** mindfulness aandachtvaardigheden leren toepassen ter ondersteuning van coping en zelfzorg
- **Vorm:** 3 (wekelijkse) sessies van 2u in kleine groepjes
- **Didactische werkvorm:** combinatie van educatie, meditatieoefeningen, uitwisseling van oefenervaringen, thuisopdrachten
- **Materiaal:** Trainersmanual, audio-opnames, achtergrondteksten en armbandje als reminder
- **Programma:**
  - **Sessie 1: Introductie mindfulness**
    - Mindfulness versus automatische piloot
    - Toepassing van mindfulness in zelfzorg: rustpauze, zijnsmodus, lichamelijk aarden en ontspannen, waarnemen van behoeften
    - Ervaren hoe aandacht te stabiliseren door (terug) te gaan naar anker van directe ervaring (adem, lichaam, zintuigen)
  - **Sessie 2: Mindful coping**
    - Inzicht in en herkennen van reactiviteit in lichaam, gevoelens, gedachten.
    - Leren onderbreken van 'automatische-piloot-reactie' met ankeroefening en kiezen van zelfzorgactie
    - Ervaren van milde, open aandacht voor alles wat zich in het lichaam laat voelen: nieuwsgierig verkennen (i.t.t. beoordelen)
  - **Sessie 3: Mindful zelfzorg**
    - Inzicht in mindful omgaan met moeilijke ervaring: vriendelijk en zorgzaam verkennen (i.t.t. negeren, in strijd gaan)
    - Inzicht in 'gedachten zijn geen feiten'
    - Cultiveren van milde, vriendelijke basishouding
    - Zelfzorgactieplan
    - Introductie 'harpoefening' als support tijdens chemotherapiesessie

### Pilootonderzoek: haalbaarheid en zinvolheid\*

- **Standpunt patiënt:** de interventie beantwoordt aan een behoefte, is haalbaar mits flexibiliteit in de organisatie van de sessies en het aanbieden van korte, praktische oefeningen, en wordt als een zinvolle support ervaren. De steun van lotgenoten is een meerwaarde. (Telefonische) opvolging wordt als extra motiverend ervaren.
- **Standpunt organisatie:** standaardimplementatie vereist inzet van extra arbeidsmiddelen en gekwalificeerde zorgvertrekkers om een systematische en adequate rekrutering, intake, interventie en opvolging mogelijk te maken. Registraties voor onderzoek zo kort mogelijk te houden.
- Gecombineerd mindfulness traject is zinvol: patiënten hebben na de korte interventie interesse om het MBSR-programma te volgen en waarderen sterk het aanbod

\* Masterproef Alexandre Jacques, aug 2015

### Eindconclusies van onze projecten bij het Kankerplan (KP 21/22\_28, 2009-2012) en (KP 21/22C\_46, 2012-2015)

- **Project 1-2: MBSR is effectief als complementaire psychologische interventie in de herstelperiode**
- **Project 2: het kortdurend programma is haalbaar en zinvol in de periode van diagnose en behandeling**
- **Project 1-2: Investeren in een op mindfulness gebaseerd traject met vroege en late interventie is wenselijk**
- **Gezien beperkte middelen toekomstige focus op korte programma met minimale begeleiding. Daartoe is uitwerking naar zelfhulpprogramma aangewezen.**