

10^e Post O.N.S. Meeting



Jeroen-Martijn Plette
oncologie verpleegkundige
Gelre Apeldoorn

Mindfulness en stressreductie in de oncologische zorg

10^e Post O.N.S. meeting



Mindfulness Based Stress
reduction (MBSR) in de
oncologische zorg

Citaat



“ Mindfulness is niet wat je denkt “

John Kabat- Zinn

Doel presentatie



Chocolade meditatie



Stappen meditatie 1



1. Houd de chocola op jouw handpalm of tussen duim en wijsvinger en voel hoe de chocola aanvoelt (b.v. gewicht, glad/ruw, koud/warm)

Stappen meditatie 2



2. Concentreer je erop: verbeeld je alsof het de 1^e keer is dat je chocola ziet.

Neem de tijd om echt te observeren b.v. hoe valt het licht op de chocola ?

Stappen meditatie 3



3. Hoe ruikt het ?

Stappen meditatie 4



4. Neem chocola in mond zonder te kauwen

Wat voel je ?

Bijt de chocola voorzichtig door.

Wat proef je ?

Stappen meditatie 5



5. Kan je in gedachten de chocola volgen op weg door jouw lichaam ?



Definitie mindfulness

Het bewust en zonder oordeel
aandacht geven in het moment

Oordelen en Mindfulness



- Oordelen geeft ons het vermogen om keuzes te maken en grenzen te stellen
- Bij onbewust handelen vanuit oordeel kan dat belemmeren → gekleurde visie en vertroebeling van aandacht van andere aspecten in situatie
- Mindfulness wil zonder oordeel naar moment kijken

Doel Mindfulness



Door aandacht en zonder oordeel te zijn:

- ❖ Alerter handelen
- ❖ Ruimte voor inzicht
- ❖ Bewuster maken van keuzes

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)



- Ontwikkeld door John Kabat- Zinn
(Stress Reduction en Relaxation Clinic Massachusetts Medical Center)
- Doel: stress (veroorzaakt door geest d.w.z. gedachten) verminderen
- Trainen van aandacht en bewust worden van neiging tot piekeren over verleden en toekomst

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)



- Combinatie van oude en beproefde vormen van meditatie met moderne psychologische inzichten
- Gebaseerd op MBSR is Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)

Mindfulness based stress reduction (MBSR)



WAAR EN WANNEER

IS NOU EIGENLIJK DAT

HIER EN NU

Loesje

Mindfulness based stress reduction (MBSR)



Effectief in:

- Verminderen van angst
- Verminderen van depressie
- Vermindering van stress
- Verbeteren van kwaliteit van slapen
- Verbeteren van kwaliteit van leven

(Kabat Zinn, 1985) Kabat-Zinn 1992, Teasdale 2000, Speca et al.2000; Shapiro 2003

MBSR wil zeggen:



1. Gewaar zijn van elk moment
2. Geven van gerichte aandacht:
3. Daardoor uit dagelijkse patronen en automatismen stappen
4. Bewustwording is belangrijk en niet gelijk de actie.
5. Geen oordeel.

Mindfulness based stress reduction (MBSR)



Niet doen maar zijn !

Mindfulness based stress reduction (MBSR)



**BEWUST WORDEN IS
DE OVERTREFFENDE
TRAP VAN
WAKKER WORDEN**

het broertje
van

Loesje

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl

Vormen van MBSR



- ❖ Zitmeditatie
- ❖ Bodyscan
- ❖ Hatha yoga (milde vorm)
- ❖ Loopmeditatie

Zitmeditatie



- ❖ Zittend op stoel, kussen e.d.
- ❖ Focus op ademhaling (zoals die gaat, zonder te moeten veranderen)
- ❖ Richt op het gevoel van de ademhaling en bijbehorende sensaties

Zitmeditatie



Bodyscan



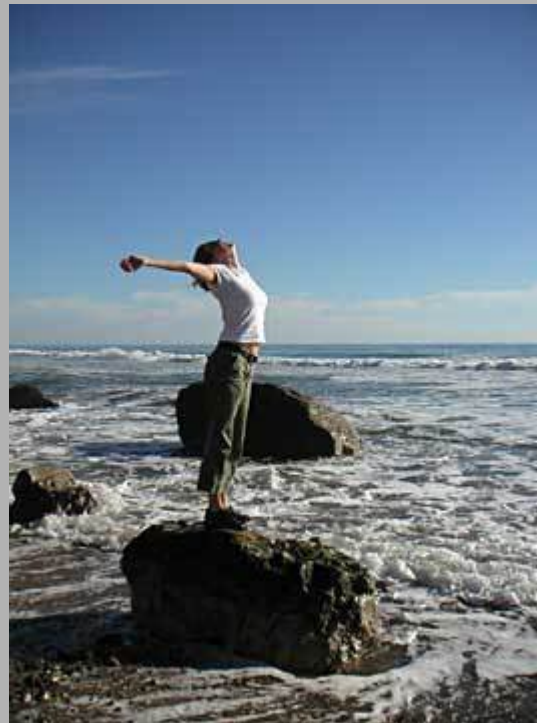
- ❖ Zittend of liggend
- ❖ In aandacht “langslopen” lichaam; alleen signaleren, zonder verandering en/of oordeel. “ *het is zoals het is* ”
- ❖ Mogelijk effect: meer rust, meer ruimte, minder moe. Let op: geen doel !

Hatha yoga



- ❖ Staand, liggend of zittend
- ❖ Milde vorm: niet forceren, niet overstrekken, mag geen pijn doen, bewust worden van grenzen
- ❖ D.m.v. lichamelijke oefeningen en aandacht op ademhaling bewust worden

Hatha yoga



Loopmeditatie



- ❖ Al lopend bewust worden van sensaties in voeten, benen en hele lijf. Altijd met aandacht en ademen gecombineerd
- ❖ Doel is niet om ergens heen te lopen maar om volledig te zijn

Loopmeditatie



Belangrijk:



- ❖ Mindfulness vraagt om oefening
- ❖ Mindfulness vraagt om discipline
- ❖ Mindfulness vraagt vaak om begeleiding of ondersteuning

Wetenschappelijk onderzoek



- ✓ Invloed op kwaliteit van leven (b.v. Helen Dowling Instituut)
- ✓ Invloed op weerstand (CD4 cellen) *
- ✓ Invloed op cortisol spiegels *

* Lengacher et al.2011

Voorbeeld MBSR in oncologische zorg



Werk in uitvoering:
Minder angst bij kanker

Last van vermoeidheid
bij kanker?

*Onze
internettherapie
helpt!*

An illustration of a woman with dark hair, wearing a green shirt, sleeping peacefully with her arms crossed. A pair of scissors is positioned above her head, cutting a line that represents fatigue or stress. A green arrow points from the text 'Onze internettherapie helpt!' to the scissors. Another green arrow points from the scissors down to a green button containing the website address.

mindermoebijkanker.nl

“Ik wil alleen nog maar gelukkig zijn “
(voorbeeld uit de praktijk)



Voorbeeld MBSR in oncologische zorg



Mogelijkheden Radboud



Via verwijzing:

- ✓ Patient met terugkerende psychische klachten als depressie, angststoornissen
- ✓ Patienten met terugkerende en overklaarbare lichamelijke klachten als chronische vermoeidheid
- ✓ Wetenschappelijk onderzoek: long- en borstkanker
- ✓ Medewerkers UMC st Radboud

Conclusie

