**Programma wetenschappelijk referaat**

15 januari 2019

van 16.00 - 16.45 uur presentatie referaat

van 16.45 - 17.00 uur inhoudelijke discussie

**Titel: BeMind: (online) mindfulness bij kanker, effecten en lange termijn effecten.**

**Else Bisseling, Canisius Wilhelmina Ziekenhuis en Radboudumc te Nijmegen.**

Achtergrond:

Veel kankerpatiënten leiden aan stemmings- of angstklachten. Omdat het aantal mensen dat leeft met de gevolgen van kanker steeds groter wordt, is een stijging te verwachten in de vraag naar psycho-oncologische begeleiding en ondersteuning bij kanker. Mindfulness Based Cognitieve Therapy (MBCT) kan ‘psychologische distress’ verminderen, maar patiënten ervaren vaak belemmeringen ten aanzien van het volgen van de groepsbehandeling. Internet-based MBCT kan een belangrijke en effectieve aanvulling op het bestaande behandelaanbod zijn.

Doel:

De effectiviteit onderzoeken van (online) ten opzichte van gebruikelijke zorg voor kankerpatiënten met psychische klachten.

Methoden:

245 patiënten werden geïncludeerd in de drie-armige trial en gerandomiseerd naar groeps MBCT eMBCT of treatment-as-usual (TAU). TAU bestond uit alles wat de patiënt wenste, behalve een mindfulness-interventie. Patiënten werden gescreend met de Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Patiënten moesten een HADS hebben hoger dan 11 en mochten niet eerder een mindfulness-interventie hebben gehad. Tevens moest psychofarmaca-gebruik drie maanden stabiel zijn en mocht er geen sprake zijn van ernstige psychiatrische comorbiditeit. Primaire uitkomstmaat was de HADS en secundaire uitkomstmaten waren psychiatrische stoornissen, angst voor terugkeer van kanker, rumineren, kwaliteit van leven, mindfulness vaardigheden en welzijn.

Resultaten:

Patiënten in de interventie condities rapporteerden significante vermindering van psychologische distress met medium size effect. Verbetering in termen van psychiatrische stoornissen vertoonde een non significante trend. Beiden interventies verminderden angst voorterugkeer van kanker, rumineren, kwaliteit van leven, mindfulness vaardigheden en welzijn. De effecten hielden aan in de 9 maanden follow-up periode.

Conclusie:

Groepstherapie en individuele internet-based MBCT zijn superieur aan treatment-as-usual in het reduceren van psychologische distress bij kankerpatiënten in een multicenter RCT. Het online aanbieden van mindfulness kan effectieve psychosociale ondersteuning bij kanker toegankelijker en laagdrempeliger maken.

In het referaat zal ingegaan worden op angst en depressie bij kankerpatiënten, de resultaten van de trial, de lange termijn effecten (gedurende 9 maanden follow up), en indien tijd over de meest recente ontwikkelingen binnen online interventies.