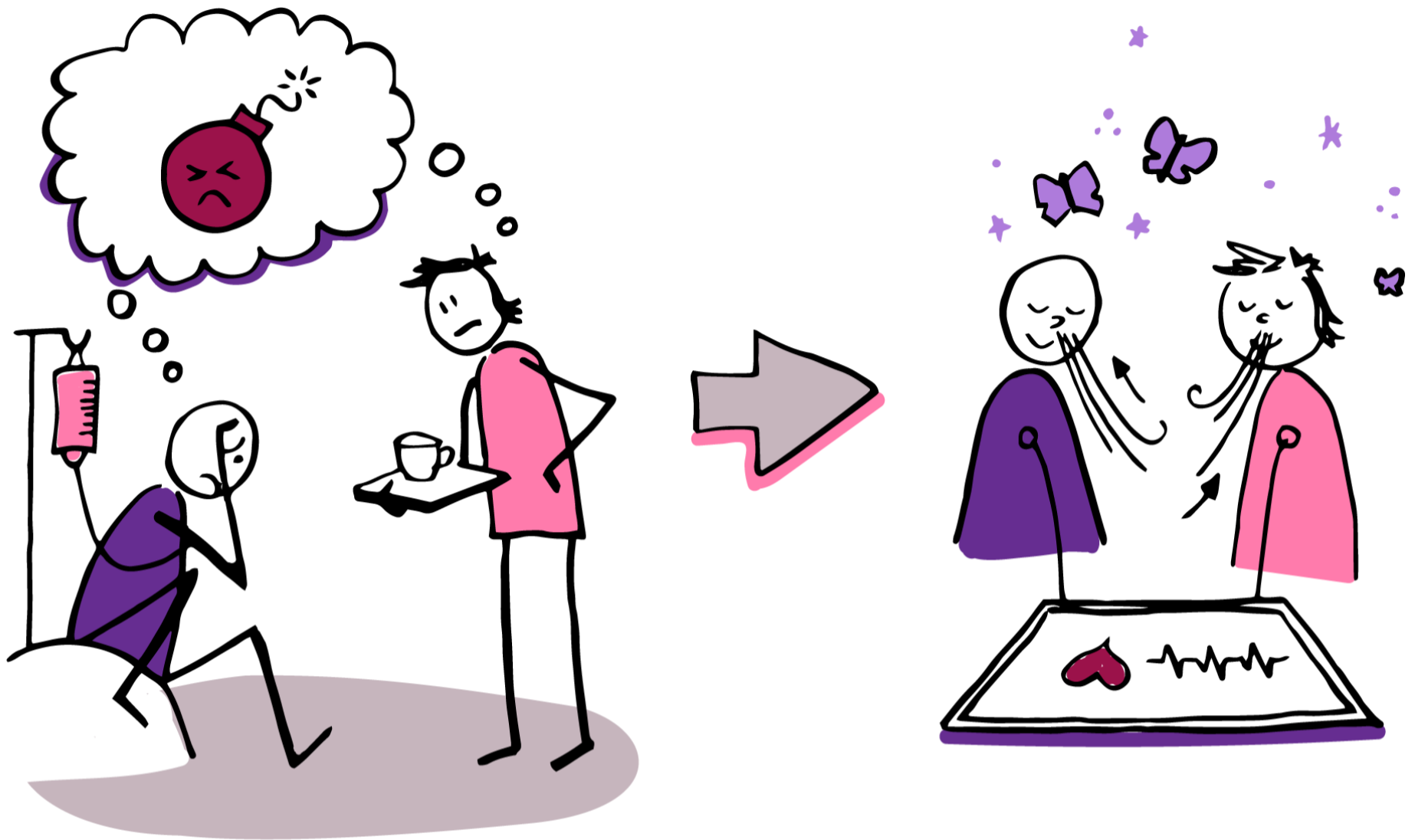


# Welzijnsverbetering

## bij kankerpatiënten en hun mantelzorgers



Met dit project zullen we de levenskwaliteit van vergevorderde kankerpatiënten en hun mantelzorgers verbeteren. Kanker leidt namelijk zowel bij deze patiënten als bij de mensen die voor hen zorgen tot allerlei negatieve gevoelens en symptomen problemen waardoor ze zich niet goed voelen. Daarom zullen wij het duo 'patiënt en mantelzorger' een techniek (HRV-Biofeedback) aanleren, waarbij ze leren om via een diepe ademhaling de hartslag te beïnvloeden. Wil je meer weten? Contacteer [marijke.decouck@odisee.be](mailto:marijke.decouck@odisee.be)

Pijn, vermoeidheid en insomnia, depressie, stress, angst en cognitieve beperking behoren tot de meest voorkomende symptomen in kankerpatiënten. Naast effecten op de patiënt zelf, heeft deze ziekte ook een negatieve impact op enkele symptomen bij de mantelzorgers, waardoor de patiënt en de mantelzorger als "één emotioneel systeem" worden beschouwd dat met de kankerdiagnose omgaat.

De comorbiditeit van de verschillende symptomen in kankerpatiënt en mantelzorger duidt op gemeenschappelijke mechanismen, namelijk overmatige inflammatie, sympathische zenuw overactiviteit en verhoogde oxidatieve stress. Stimulatie van de nervus vagus, de belangrijkste zenuw van ons parasympatisch 'relax' systeem, kan hier echter een belangrijke rol in spelen. Onderzoek toonde positieve effecten van nervus vagus stimulatie op deze 3 onderliggende mechanismen, op de symptomen in verschillende doelgroepen, en op kankerprognose. Deze studie zal dan ook verder bouwen op ons voorgaand onderzoek en de effecten van een niet-medicamenteuze en nervus vagus stimulerende interventie, namelijk hartslagvariabiliteit-biofeedback (HRV-Biofeedback), op de symptoomcluster in kankerpatiënten en hun mantelzorgers onderzoeken. HRV-Biofeedback is een techniek waarbij deelnemers hun eigen hartslag- en ademhalingspatroon op een schermje zien en getraind worden a.d.h.v. een ademhalingsprotocol om via diepe ademhaling de variabiliteit tussen de hartslagen te verhogen. Belangrijk is dat deze techniek op het duo en met oog voor het welzijn van zowel 'patiënt als mantelzorger' zal worden uitgetest.

Daarnaast zal het tweede deel van dit project antwoord bieden op een tweede probleemstelling uit het werkveld. Er is een groot aanbod van wetenschappelijk onderbouwde welzijnsverbeterende technieken, die onvoldoende gekend en tijdsintensief zijn om in de praktijk uitgevoerd te worden. Er is daarnaast heel wat gepubliceerd onderzoek, dat echter niet direct leidt naar programma's die effectief toegankelijk zijn voor zorgprofessionals. Daarnaast is er vanuit het werkveld (artsen, verpleegkundige en paramedische beroepen) een tijds- en kennisgebrek, en steeds meer vraag naar eenvoudige welzijnsverbeterende technieken. Als tweede deel van dit project willen we hier een antwoord op bieden en een opleidingscentrum en adviesbureau opzetten binnen Odisee. Daarin zullen de bevindingen van eigen studies omgezet worden naar nieuwe opleidingen die nog niet door de markt worden aangeboden. Daarnaast kunnen internationale onderzoeksbevindingen bijgehouden, geïnterpreteerd en vertaald worden naar eigen programma's, toegankelijk voor zorgverleners, gecertificeerde coaches en studenten. Door de focus te leggen op basisoefeningen kan op een tijds- en kostenefficiënte manier tegemoet gekomen worden aan de vraag van de zorgverleners en studenten, zodat zij deze oefeningen in de praktijk kunnen toepassen en meer aanbod en kennis hebben tegenover hun patiënten en hun mantelzorgers.

