Mindfulness in palliatieve zorg

Miep van der Drift
Mindfulnesstrainer en coach
Longarts Radboudumc

info@minddrift.nl / www.minddrift.nl

©Miep van der Drift

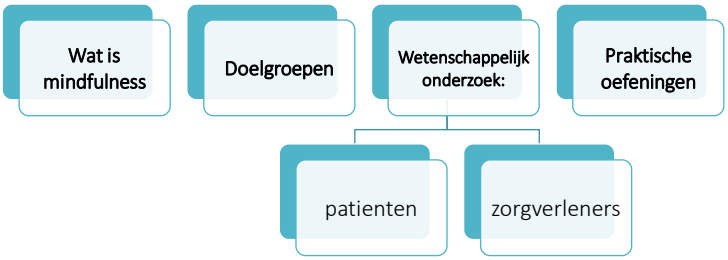
1

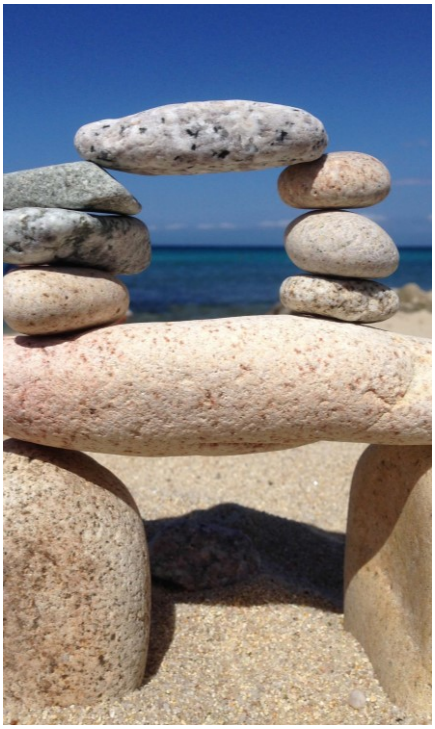
Disclosures

Geen

2

Programma



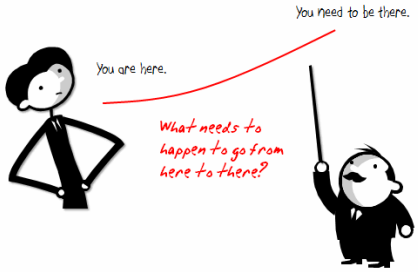


3

Leerdoelen

De deelnemer kent het wetenschappelijke effect van mindfulnesstraining bij patiënten en zorgverlener

De deelnemer ervaart in praktische oefeningen hoe bewuste vriendelijke aandacht meer rust, veerkracht en compassie kan geven in de hectiek van de dag

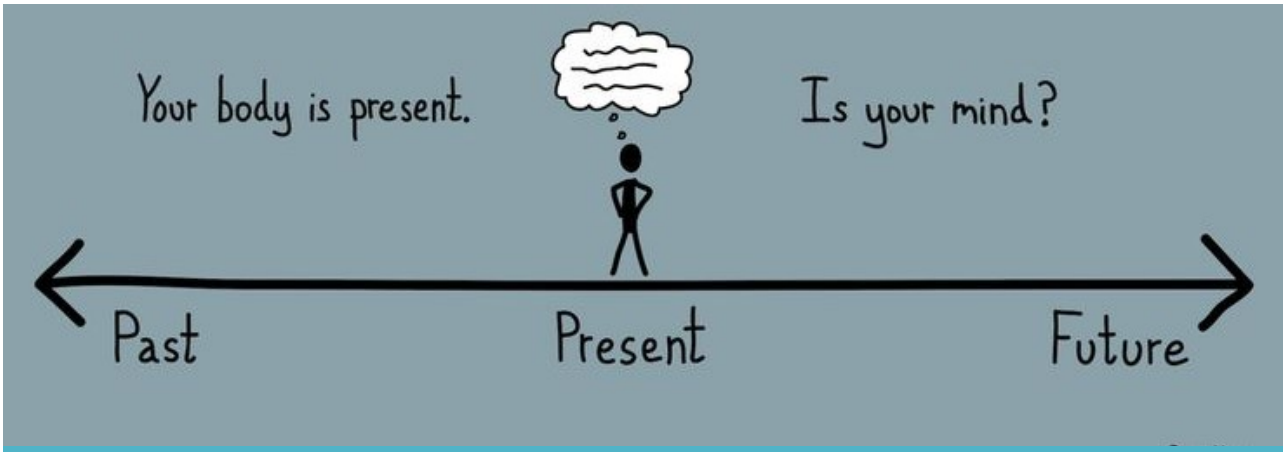


4

Mindfulness

Korte oefening

5



Mindfulness

Het bewust en zonder oordeel aandacht geven aan het moment

(Jon Kabat Zinn)

6

Reactie versus respons

Onbewust

Stressprikkel → *ik reageer*

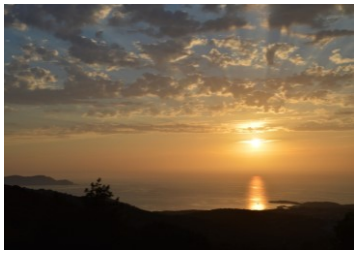
Bewust

Stressprikkel → *aandacht* → *ik reageer hetzelfde*

ik reageer anders

7

Effect mindfulness



8

Mindfulness training (MBSR, mindfulness based stress reduction)

- Bodyscan
- Zit-adem met aandacht
- Bewegen met aandacht
- Lopen met aandacht
- 3 minuten ademruimte
- Informele mindfulness

Training 2.5 uur/week, 8 weken
Oefeningen thuis en oefen-stiltedag

9

Mindfulness – voor wie?

10

Positief effect

Op kwaliteit van leven:
- *zelfredzaamheid* ↑
- *Welbevinden* ↑
- *emotionele controle en zingeving* ↑

Op symptomen:
- *vermindering van stress* ↓
- *afname angst en depressie* ↓
- *verbetering slaap* ↑
- *afname moeheid* ↓?

Ledesma et al. Psycho-oncology 2009, Shennan et al. Psycho-oncology 2010; Piet et al (review) ; Schellekens et al. Pscyhooncology 2017;23:2118-2126 ; Zimmermann et al. Complement Ther Clin Pract 2018;30:68-78;

Mindfulness en kanker

11

Mindfulness en palliatieve zorg

20 min mindful ademen bij astma, COPD, longkanker + dyspnoe:

↓ dyspnoe na 5 en 20 min

Review mf meditatie versus andere palliatieve zorg: weinig evidence, voordeel mindfulness

Psychol ondersteuning familieleden kanker pt:

↓ depressie, stress, caregiver burden

↑ QOL, coping, bewustzijn

Mindful wandelen COPD:

↑ 6 MWT en symptomen

Tan et al. J Pain Symptom Manage. 2019; Latorraca et al. Int J Clin Parct 2017;71 (review); Yildiz et al. Int J Nurs Know 2023; Lin et al. Clin Rehabil. 2021

12

Work-related stress in palliative care

- Werk is waardevol
- Werk is stressvol:
- - 69% gemiddelde burnout score
- - Hoge werkdruk
- - Administratie
- - Lange werkdagen

Dijxhoorn et al. J Pain Symptom Manage 2021 (IKNL)

13

Work-related stress in palliative care: wat helpt?

PRATEN MET COLLEGA'S

VRIJE TIJD ACTIVITEITEN

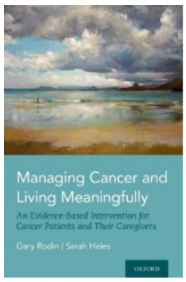
NIET GENOEG….

14

Mindfulness voor zorgverleners

Stress ↓
Depressieve klachten ↓
Burnout klachten ↓
Rumineren ↓

Empathie ↑
Zelfcompassie ↑
Tevredenheid over het leven ↑
Patiënt evaluaties ↑



Managing Cancer and Living Meaningfully: An Evidence-Based Intervention for Cancer Patients and Their Caregivers
Gary Rodin and Sarah Hales

Beckman et al. Ac Med 1012, Krasner et al. JAMA 2009, Verweij et al. Brit J Gen Pract 2016, West et al. JAMA Int Med 2014, van Dijk et al. Acad Med, Irving et al., Complem Ther in Clin Pract 2009, Burton et al. Stress and Health 2016

15

Medisch specialist na leergang mindful leidinggeven

Balans

"Ik heb nu het gevoel dat ik mezelf, en daarmee mijn werk, meer onder controle heb. Ik gun mezelf nu de rust die nodig is. Ik ben gaan sporten en neem focusmomenten; dat kan een korte wandeling zijn. Die tijd had ik vroeger als 'totaal onzinnig' bestempeld. Nu zie ik het als een investering in mezelf en daarmee in mijn werk."

16

Training mindful leiderschap

Krachtig, inspirerend en verbindend leiderschap tonen

Effectiever met (werk)druk en stress om gaan

Onder spanning gefocust te blijven

Bewust goede keuzes maken in een veeleisende en veranderende omgeving

Met meer aandacht communiceren

5 dagen voor artsen en (zorg)leidinggevenden

17

Mogelijkheden voor mindfulnesstraining

MBSR (8 bijeenkomsten van 2.5 uur en stiltedag)

Mindful leiderschap (5 dagen)
leiderschap vanuit mindfulness voor artsen en (zorg)leidinggevenden

Verdiepingsdag compassievol leiderschap (1 dag)

18

19