

ONDERZOEK

Kan mindfulness stress en vermoeidheid bij IBD'ers verminderen en de slaap verbeteren? Het MindIBD-onderzoek wil antwoord vinden op die vraag. Onlangs is de eerste groep IBD-patiënten met mindfulness-training gestart.

Marloes Huijbers is psycholoog, onderzoeker en mindfulness-trainer bij het Radboudumc Centrum voor Mindfulness. Ze heeft zelf colitis ulcerosa. Huijbers: 'Uit onderzoek blijkt dat bij niet-actieve IBD ongeveer 15 procent van de mensen last heeft van depressieve gevoelens en 20 procent van angst. Bij een opvlamming liggen deze percentages aanzienlijk hoger. Rond de 40 procent heeft dan depressieve gevoelens en 75 procent is angstig. Verder blijkt dat ruim 40 procent van de mensen zelfs in remissie last heeft van vermoeidheid en dat 60 procent van de mensen met IBD slaapproblemen heeft. Redenen om slecht te slapen kunnen fysiek zijn, bijvoorbeeld buikpijn of nachtelijk wc-bezoek, maar ook angst, depressie en medicijnen zoals corticosteroiden kunnen een negatieve invloed hebben.'

Studies naar mindfulness

Uit eerder onderzoek blijkt dat mindfulness en yoga een positief

dat IBD'ers die deze therapie hadden gevolgd bij een nieuwe opvlamming niet terugvielen in een slechtere kwaliteit van leven en stress. Bij de personen uit de controlegroep, die deze therapie niet hadden gevolgd, was wel een terugval te zien. Ook lijkt MBCT de kans op een opvlamming te verkleinen bij mensen die veel stress ervaren.

MindIBD

Het onderzoek MindIBD wordt uitgevoerd in meerdere ziekenhuizen. Patiënten die willen deelnemen, vullen eerst online een vragenlijst in om zelf te controleren of ze kunnen meedoen aan het onderzoek. 'Deelnemers worden over twee groepen verdeeld. De ene groep krijgt mindfulness based cognitieve therapie (MBCT) naast de reguliere behandeling. Mensen uit de controlegroep krijgen alleen de reguliere behandeling. Na afloop kunnen ze alsnog een mindfulness-training volgen. De MBCT-therapie bestaat uit acht sessies van tweeënhalf uur en een stilte-dag van



Marloes Huijbers

hebt). Daarnaast draagt iedereen de eerste drie maanden een fitbit om de slaap te analyseren. Ook dragen deelnemers uit de mindfulness- én de controlegroep een paar dagen voor het begin van de therapie en een paar dagen na de laatste trainingsdag een hoofdband, waarmee de slaap wordt geregistreerd. 'We verwachten dat bij de deelnemers aan de mindfulness-training de stress vermindert en hopelijk ook de angst en depressieve gevoelens. Daarnaast hopen we dat de training een positief effect heeft op de kwaliteit van slaap en de vermoeidheid.' De resultaten van het onderzoek worden eind 2023/begin 2024 verwacht. Het MindIBD-team gaat zich ook richten op de implementatie. Huijbers: 'We willen professionals uit de ziekenhuizen opleiden tot mindfulness-trainer, zodat zij de groepen eventueel kunnen voortzetten na afloop van de studie.'



'Mindfulness-therapie voorkomt stress en slechtere kwaliteit van leven bij opvlamming'

effect hebben op stress, depressie en de kwaliteit van leven. *Mindfulness based cognitieve therapie* (MBCT) is een behandelmethode die mindfulness-technieken combineert met cognitieve gedragstherapie. Je leert te focussen op het hier en nu en de dingen te accepteren zoals ze zijn, en het piekeren erover los te laten. Uit een onderzoek naar IBD en MBCT bleek

zes uur.' Op meerdere tijdstippen tijdens het onderzoek wordt deelnemers gevraagd deel te nemen aan een telefonisch interview, bloed en ontlasting te laten controleren en vragenlijsten in te vullen over stress, de kwaliteit van leven, slaap, vermoeidheid, mindfulness en zelfcompassie (mild en troostend naar jezelf zijn wanneer je het moeilijk