

MINDFULNESS BIJ IBD

WAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT) is een **veel onderzochte** en toegankelijke behandeling voor veel **chronische** ziektes. Mindfulness betekent met een **vriendelijke aandacht** aanwezig zijn in het **hier en nu**. MBCT is een 8-weekse **groepsbehandeling** met sessies van 2,5 uur en een 6 uur durende stiltedag.



WAAROM IS MBCT NODIG?

Veel patiënten met IBD (Crohn of Colitis Ulcerosa) hebben **last** van:

Depressieve klachten



Angstklachten



Vermoeidheid



WERKT MBCT BIJ IBD?

De **MindIBD trial** heeft het effect van MBCT op psychische klachten, slaap en vermoeidheid onderzocht bij 142 mensen met IBD.

MBCT heeft **positieve** effecten op:



Depressieve en angstklachten



Kwaliteit van leven

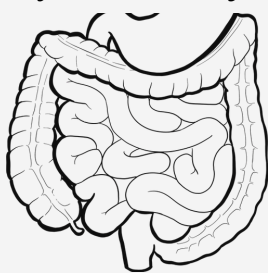


Vermoeidheid



Slaap

Daarnaast zijn er **aanwijzingen** voor



Afname van calprotectine



Kosteneffectiviteit

WAT VINDEN PATIËNTEN?

Patiënten staan **positief** tegenover MBCT en vonden de training **prettig** en **haalbaar**. Hierbij gaven zij bijvoorbeeld aan:

- Patiënten maken **gezondere** en **bewustere** keuzes
- Het **lotgenotencontact** is enorm waardevol
- Voor patiënten is het belangrijk als hun **zorgverlener** (arts of verpleegkundige) **erkent** dat MBCT hen kan helpen en ondersteunen

“Ook qua gezondheid, dat je moe bent en je buik rommelt. Het is nu na de training makkelijker voor mij om te zeggen: nee, ik wil dat nu niet of ik doe minder dingen in het weekend”



WAAR KUN JE TERECHT?

MBCT is in steeds meer instellingen beschikbaar, soms specifiek voor patiënten met chronische ziektes. Er zijn mogelijkheden om MBCT te volgen via de volgende routes:

- Sommige ziekenhuizen bieden MBCT aan via Medische Psychologie of Geestelijke Verzorging
- Via de huisarts of POH-GGZ
- In de regio: vind een geschikte trainer via het Mindfulness register: <https://www.mindfulnessregister.nl/>
- Bij het Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness

MEER LEZEN?



Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness



Vereniging Mindfulness-Based Trainers Nederland



Artikel resultaten MindIBD trial