

Meditatie voor een betere levenskwaliteit tijdens de behandeling voor kanker

Door auteurs Silke Duym, Jolien Wieme en Ank Eijkelkamp (promotor)

Meditatie helpt bij het verminderen van gezondheids- en welzijnsproblemen tijdens de behandel- en herstelfase van kanker. Dit blijkt uit een bachelorproject van de Arteveldehogeschool

Stel je voor, je zit bij de dokter en je krijgt de diagnose van kanker. Een nachtmerrie, maar voor meer dan 19 miljoen mensen per jaar in de wereld de harde realiteit (Sung et al., 2021). Consultaties, onderzoeken, behandelingen... Het lijkt wel een straatje zonder einde met een grote impact op je leven. Misschien heb je al eens gehoord van meditatie. Het is "meer dan een oude religieuze techniek" (Panta, 2018, p. 316) die je zou kunnen helpen om je beter te voelen en je weg te vinden in de periode.

Onderzoek

Als studenten ergotherapie wilden we graag te weten komen welke impact kanker, de behandeling en het herstel heeft op het dagelijks leven van mensen. Ook wilden we de voor- en nadelen van meditatie bij mensen met kanker onderzoeken. Meer kennis hierover kan bijdragen aan een weloverwogen implementatie van meditatie in de oncologische zorg. In februari 2020 stonden drie studenten ergotherapie voor deze uitdaging om de link tussen kanker en meditatie nader te onderzoeken. Margot D.B. (21), kent enkele mensen in haar dichte omgeving die kanker hebben doorgemaakt, of nog steeds herstellende zijn. Jolien W. (31) is bekend met meditatietechnieken en Silke D. (22) vervulde het team met ervaring uit yogalessen. Ze kwamen tot de volgende onderzoeksvraag: "Wat is de meerwaarde van meditatie bij de behandel- en herstelfase van kanker". (Inter)nationale wetenschappelijke artikelen, vakboeken en specialistische websites werden geraadpleegd gedurende acht weken.

Kanker

Kanker wordt beschouwd als een chronische ziekte met een grote impact op het dagelijks leven (Anand & Mona, 2018). Zo ondervinden patiënten problemen, zoals pijn, vermoeidheid, angst en vermindering van functies en kwaliteit van leven (Alles over kanker, 2020). Mensen met kanker voelen vaak een disbalans in hun rolvulling in werk, sociale participatie en vrije tijd. Ze ervaren een verminderd functioneren op het werk, minder interesse in het omgaan met anderen, zorgen voor het gezin en het deelnemen aan lessen, spel en sport (Braveman & Newman, 2020).

Meditatie

Naast de medische behandelingen van kanker kent men een opmars aan alternatieve behandelingen zoals meditatie, muziektherapie en acupunctuur. Meditatie is meer dan ontspanning en zelfs effectiever dan 'gewone' ontspanning (Montero-Marin et al., 2019). Mensen mediteren om controle te krijgen over het eigen hersenproces. Er zijn diverse manieren van meditatie. Ten eerste de 'contemplatie meditatie', waarbij men zich overgeeft aan het geloof. Ten tweede kent men de 'concentratie meditatie', waarbij de patiënt zich focust met de zintuigen op één iets. Ten derde bestaat ook mindfulness, waarbij er gestructureerd en bewust aandacht wordt gegeven aan het hier en nu en aan veranderingen binnen lichaam en geest.

Het is aan de patiënt zelf om een bij hem of haar passende vorm te vinden en te kiezen. Mindfulness is de meest onderzochte vorm van meditatie bij de behandel- en herstelfase van kanker. Dit wordt gevolgd door gewone meditatie, qigong, Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT), yoga, tai chi en Mindfulness-Based stress Reduction (MBSR).

“Je leert nu wel luisteren naar je lichaam.
Je doet nu de dingen die je echt leuk vindt, die je echt wil doen.
Ik geniet ervan als ik buiten ben, als ik in het bos loop”
(Man van 64 met prostaatkanker. In: Yang, 2018, p. 109)



Beter herstel

In de wereld hanteert 35% tot 50% van de kankerpatiënten complementaire en alternatieve geneeswijzen (Lundt & Jentschke, 2019). Meditatie heeft een algemeen positief effect heeft op het herstel van kanker. Belangrijk daarbij te noemen is dat de symptomen en klachten door meditatie niet vermeden kunnen worden, maar dat meditatie wel een verbetering brengt in het omgaan met de ziekte en haar gevolgen.

Emotioneel welbevinden

Meditatie biedt voor mensen met kanker verbetering op fysiek- en psychisch welbevinden, cognitief functioneren en het omgaan met de omgeving. Het meeste effect heeft mediteren op vermoeidheid, kwaliteit van leven en angst. Het uitoefenen van intensieve meditatie heeft ook een positief effect op de immuuniteitsparameters, wat de kans op herval kan verkleinen (Panta, 2018). Twee studies toonden aan dat door meditatie het cortisolniveau van personen met kanker significant daalde (Araujo et al., 2019; Ho et al., 2017). Volgens een andere, recente studie bij vrouwen met borstkanker vergrootte meditatie het emotioneel welzijn (Araujo et al., 2019). Meditatie vermindert psychische problemen, zoals depressieve gevoelens en vergroot de veerkracht (Panta, 2018). Meditatie draagt ook bij aan het beter leren omgaan met de ziekte en een verminderd risico op heropname (Zimmermann et al., 2018).

“Posttraumatische groei is het gevoel van positieve veranderingen na het meemaken van een traumatische gebeurtenis” (Wenning, 2016)

Samen mediteren

Mensen in de sociale omgeving van personen met kanker ervaren ook intense emoties. Hierbij kan meditatie troost bieden, waarbij de patiënt en zijn omgeving wordt aanbevolen om samen te mediteren (Langeleh, 2018; Lopez et al., 2018). Gezinsleden of andere naasten kunnen zo hun band versterken met de persoon met kanker. Door mee mediteren kunnen zij de patiënt non-verbaal te steunen. Dit is een manier van present zijn voor de naaste.

Niet nadelig

In de literatuur werden geen nadelige effecten gevonden van meditatie. Het enige mogelijke nadeel is dat het beoefenen van meditatie een aanpassing vraagt aan het behandelingsschema. Dit kan patiënten een extra stressfactor geven (Offidani et al. 2017). Thuis mediteren op eigen tempo kan een oplossing zijn. Patiënten hoeven zich niet te verplaatsen en voelen zich meer op hun gemak.

Conclusie & aanbevelingen

Meditatie biedt een grote meerwaarde in het behandel- en herstelproces bij mensen met kanker en overlevenden van kanker. Meditatie zou moeten geïntegreerd worden in de oncologische zorg, met name tijdens stressvolle periodes in de behandeling. Echter, zorgprofessionals zoals oncologen kennen zelden de toepassing van meditatie als therapeutische interventie en de voordelen daarvan (Zimmermann et al.,2018).

Wij, student-onderzoekers van dit bachelorproject zijn er van overtuigd dat de meerwaarde van meditatie bij kanker meer bekend en gedeeld moet worden. Meer kennis over de voordelen van meditatie bij kanker kan deze interventie beter beschikbaar en betaalbaar maken, zodat meditatie meer mensen met kanker kan steunen en helpen.

Bronnen

Alles over kanker. (2020, 13 januari). *Klachten, onderzoeken en diagnose*.

<https://www.allesoverkanker.be/klachten-onderzoeken-en-diagnose>

Anand, H., & Mona, P. K. (2018). Vipassana Meditation: A Way to Improving Life Style Among Cancer Patients. *Journal of psychosocial research*, 13(1), 11–21.

<https://doi.org/10.32381/jpr.2018.13.01.2>

Araujo, R. V., Fernandes, A. F. C., Nery, I. S., Andrade, E. M. L. R., Nogueira, L. T., & Azevedo, F. H. C. (2019). Meditation effect on psychological stress level in women with breast cancer: a systematic review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 53, e03529.

<https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018031303529>

Braveman, B., & Newman, R. (2020). *Cancer and Occupational Therapy*. American Occupational Therapy Association, Incorporated. <https://doi.org/10.7139/2020.978-1-56900-602-3>

Ho, R. T. H., Wan, A. H. Y., Chan, J. S. M., Ng, S. M., Chung, K. F., & Chan, C. L. W. (2017). Study protocol on comparative effectiveness of mindfulness meditation and qigong on psychophysiological outcomes for patients with colorectal cancer: a randomized controlled trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 390.

<https://doi.org/10.1186/s12906-017-1898-6>

Langeleh, J. (2018). *Gebruikerservaringen met “Houvast, voor elkaar”* (Master thesis). Faculteit: Behavioral Management and Social Science.

https://essay.utwente.nl/74820/1/Langeleh_MA_Behavioral%20Management%20and%20Social%20Science.pdf

Lopez, G., Chaoul, A., Powers-James, C., Spelman, A., Wei, Q., Engle, R., Hashmi, Y., Bruera, E., & Cohen, L. (2018). A Pragmatic Evaluation of Symptom Distress After Group Meditation for

Cancer Patients and Caregivers: A Preliminary Report. *Journal of Pain and Symptom Management*, 55(5), 1321–1326. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2018.01.018>

Lundt, A., & Jentschke, E. (2019). Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy. *Integrative Cancer Therapies*, 18, 153473541882209. <https://doi.org/10.1177/1534735418822096>

Montero-Marin, J., Garcia-Campayo, J., Pérez-Yus, M. C., Zabaleta-del-Olmo, E., & Cuijpers, P. (2019). Meditation techniques v. relaxation therapies when treating anxiety: a meta-analytic review. *Psychological Medicine*, 49(13), 2118–2133. <https://doi.org/10.1017/s0033291719001600>

Offidani, E., Peterson, J. C., Loizzo, J., Moore, A., & Charlson, M. E. (2017). Stress and Response to Treatment: Insights From a Pilot Study Using a 4-week Contemplative Self-Healing Meditation Intervention for Posttraumatic Stress in Breast Cancer. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4), 715–720. <https://doi.org/10.1177/2156587217708522>

Panta, P. (2018). ‘Meditation Training Intervention’ – A necessary shift for head and neck cancer patients. *Oral Oncology*, 86, 316–317. <https://doi.org/10.1016/j.oraloncology>

Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 1. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>

Wenning, H. (2016, 27 augustus). *Posttraumatische groei*. Maarsingh & van Steijn. <https://www.maarsinghenvansteijn.nl/blog/posttraumatischegroei#:~:text=Posttraumatische%20groei%20wordt%20gedefinieerd%20als,meemaken%20van%20een%20traumatische%20gebeurtenis>

Yang, W. (2018, november). “*Begrensd en ont-grensd*”. *Paradoxen in de veranderende beleving van het lichaam bij kanker en een geleefde spiritualiteit* (Proefschrift). Radboud University Leerstoel Systematische religiewetenschap. <https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/197384/197384.pdf>

Zimmermann, F. F., Burrell, B., & Jordan, J. (2018). The acceptability and potential benefits of mindfulness-based interventions in improving psychological well-being for adults with advanced cancer: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 30, 68–78. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.12.014>