

# Welzijnsverbetering

## bij mensen met kanker en hun mantelzorgers



**Pijn, vermoeidheid en insomnia, depressie, angst en cognitieve beperking behoren tot de meest voorkomende symptomen van mensen met kanker. Naast effecten op de mensen met kanker zelf, heeft deze ziekte ook een negatieve impact op enkele symptomen bij de mantelzorgers. In deze studie willen we de effecten van diepe ademhaling nagaan op de ervaren symptomen bij kanker. Tijdens een interventie krijgen de deelnemers een ademhalingstechniek aangeleerd en worden ze tijdens de interventie nauw begeleid door de onderzoekers.**

**Wil je meer weten? Contacteer [julie.vanderlinden@odisee.be](mailto:julie.vanderlinden@odisee.be)**

De comorbiditeit van de verschillende symptomen ervaren door mensen met kanker en de mantelzorgers verhoogt de kans op overmatige inflammatie, sympathische zenuw overactiviteit en verhoogde oxidatieve stress. Stimulatie van de nervus vagus, de belangrijkste zenuw van ons parasympatisch zenuwstelsel, kan hier echter een belangrijke rol in spelen. Onderzoek toonde positieve effecten van nervus vagus stimulatie op onderliggende mechanismen, op de symptomen in verschillende doelgroepen en op kankerprognose.

**INTERVENTIE:** Deze studie zal daarom 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 bij mensen met kanker 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 gevalideerd ademhalingsprotocol om via diepe ademhaling de variabiliteit tussen de hartslagen te verhogen.

**OPLEIDING ZORGVERLENERS EN STUDENTEN:** 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.

Als tweede deel van dit project willen we hier een antwoord op bieden en een opleidingsaanbod opzetten binnen Odisee met de focus op mentale gezondheid, stress, slaap en welbevinden bij mensen met kanker en hun mantelzorgers. Daarmee komen we tegemoet aan de vraag van de zorgverleners en studenten, zodat hun competenties versterkt worden en zij deze kennis en vaardigheden kunnen doorgeven aan de mensen met kanker en de mantelzorgers waarmee zij dagelijks werken.

