

MST omhelst mindfulness

ENSCHEDE - In alternatieve kringen is mindfulness al jaren bijzonder populair. Medisch Spectrum Twente erkent als reguliere zorginstelling nu ook het heilzame effect ervan.

Het ziekenhuis heeft zelf een behandelmethode ontwikkeld voor hartpatiënten, waarbinnen mindfulness een belangrijk onderdeel is. Het 'in het moment leven' helpt mensen na hartfalen hun ziekte te leren accepteren, zegt psychiater Diederik Buiten van MST. Buiten legt uit dat cardiologische behandelingen tegenwoordig veel effectiever zijn dan jaren terug. De prognose na bijvoorbeeld infarct of een bypass-operatie is fors verbeterd. „Medisch-technisch zijn grote slagen gemaakt. Maar dat andere stuk, het psychische gedeelte, is een beetje achtergebleven.”

Onderzoek wijst uit dat zo'n 15 à 20 procent van de hartpatiënten na ontslag uit het ziekenhuis angstklachten heeft. Ongeveer een gelijk percentage kampt met depressiviteitsklachten. Deze zijn te verklaren: de patiënt maakte een ingrijpende gebeurtenis mee. Buiten: „Iemand is van gezond persoon ineens 100 procent patiënt geworden. Vaak is hij met alle toeters en bellen en gillende sirene het ziekenhuis ingereden. Daar kwam hij terecht in een plotselinge situatie van grote afhankelijkheid. Hij was de controle kwijt.”

Voor de patiëntengroep met psychische klachten ontwikkelde het

MST een nieuwe therapie, gebaseerd op uitgebreid onderzoek uit Zweden. De therapie bestaat uit de elementen mindfulness, moderne gedragstherapie en hartcoherentietherapie. Buiten: „Mindfulness zorgt voor het acceptatieproces en het zijn in het nu. Gedragstherapie moeten mensen leren op een andere manier naar hun emoties en verstoringen te kijken. Proberen minder te panieken en stressfactoren relativeren.”

Het laatste onderdeel van de behandeling is hartcoherentietherapie. Dat houdt in dat de patiënt aan een monitor wordt gekoppeld zodat zijn ademhaling en hartslag in beeld worden gebracht. De training bestaat eruit langzamer en dieper te ademen waardoor de hartslag naar beneden gaat.

De therapie bestaat uit twaalf bijeenkomsten van telkens een halve dag, plus twee terugkombijeenkomsten. Deelnemers ondergaan de therapie in groepsverband. Een meting onder de eerste dertig deelnemers toont volgens Buiten aan dat de behandeling succesvol is.

„Het mes snijdt aan twee kanten”, aldus Buiten. „Onderzoek wijst uit dat mensen met psychische problemen een iets groter risico hebben op hartfalen. Daarnaast herstellen patiënten na hartfalen sneller als ze psychisch in balans zijn.”

Momenteel draaien er drie therapiegroepen van elk tien personen. De therapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

F
r
t
C
t
t

o
le
M
n
p
d
v
li
H
o
bl
R
V
be
te
lij
le
D
di
sc
zo
ve
al
nc
hc
ge
ju
af
er
or
Bi
ar
zie