

# Implementatie van mindfulness bij IBD

## De eerste resultaten

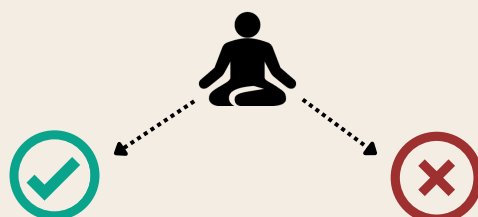
### DE REDEN

MindIBD onderzoekt het effect van mindfulness bij 142 mensen met IBD op psychische klachten, slaap en vermoeidheid



Mindfulness betekent met vriendelijke aandacht aanwezig zijn in het hier en nu

### HET ONDERZOEK



Een interventie kan werken in setting A, maar niet in setting B. Daarom is het belangrijk om niet alleen te kijken naar de effectiviteit, maar ook naar factoren die bijdragen aan succes of falen.



### DE RESULTATEN

**22** Deelnemers  
**4** Mindfulness trainers  
**5** MDL-artsen

gingen met ons in gesprek over hun ervaringen en visies ten opzichte van een succesvolle implementatie



63 deelnemers beoefenden gemiddeld 6 keer in de week thuis mindfulness gedurende ongeveer 28 minuten per oefening



63 van de 70 deelnemers hebben de mindfulness training voltooid

Een mindfulness training vergt tijd, inzet en motivatie. Een open houding en wilskracht zijn daarom nodig voor een realistische ervaring:

"Ik denk wel dat er intrinsieke motivatie moet zijn om de cursus tot een succes te maken."

- MDL-arts

Bewustwording zorgt voor het maken van gezondere keuzes:

"Op het moment dat ik ergens bij wil zijn, maar het misschien niet zo goed voor me is of ik ben al heel moe, dan kan ik bewustere keuzes maken."

- Deelnemer

Naast het beoefenen van mindfulness is het contact met gelijkgestemden een waardevolle ervaring:

"Ik vond het fijn om in een groepje te zitten met min of meer dezelfde diagnose en daar de ervaringen te delen van hoe mensen daarmee omgaan."

- Deelnemer



Vanwege tijdsgebrek voelen artsen en trainers de behoefte aan duidelijke informatiebronnen om patiënten door te verwijzen en een netwerk aan organisaties die een training aanbieden:

"Dat er een structuur is waarin dat allemaal gebeurt, dat is misschien wel meer dan de helft van het werk: dat de training bekend gemaakt wordt onder de verwijzers, en dat er patiënten worden geselecteerd en geïnformeerd."

- Mindfulness trainer

Wetenschappelijk bewijs is schaars. Daarnaast wordt mindfulness nu niet vergoed:

"Ik denk dat als studies laten zien dat mensen er echt beter van worden, dan zullen MDL-artsen vast gemotiveerd zijn om te verwijzen."

- MDL-arts

Met dank aan alle geïnterviewde deelnemers, mindfulness trainers en MDL-artsen

Infographic gemaakt door: Ilse Dijkman, masterstudente Biomedische Wetenschappen.