

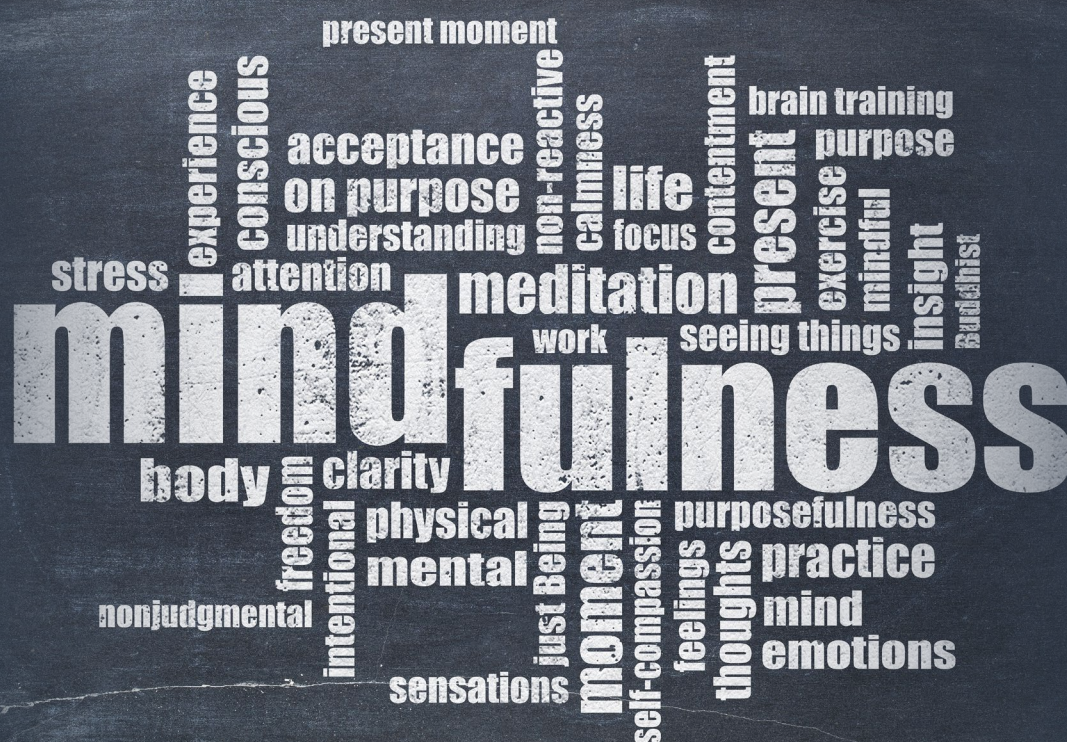


START VAN DE *MINDFULNESS*-CYCLI

De Stichting Mimi Ullens wilt kankerpatiënten de allerbeste **welzijnszorgen** aanbieden. Daarom wilt zij steeds op de hoogte blijven van methoden die hun deugdelijkheid bewezen hebben op het vlak van therapeutisch welzijn en zorgt zij desgevallend voor de opleiding van de professionals in haar teams.

Dit was ook het geval voor de ***Mindfulness of Bewustzijnsmeditatie*** (MBCT & MBSR). Valérie van Nitsen, massotherapeute in ons centrum in de Cliniques universitaires Saint-Luc (België), volgde gedurende 3 jaar een certificaatsopleiding *Mindfulness* aan de ULB in Brussel. Sinds oktober 2016 biedt de Stichting Mimi Ullens, in samenwerking met de Cliniques universitaires Saint-Luc, *mindfulness*-cycli aan.

Mindfulness heeft langzaam maar zeker een plaats gekregen in de Amerikaanse ziekenhuizen en is nu ook bij ons in opmars. Deze techniek om je op het huidige moment en zijn fysieke gewaarwordingen te concentreren, blijkt bijzonder **efficiënt om de strijd aan te binden met angst en stress**. Kankerpatiënten stellen tal van gunstige effecten vast: ze ervaren een gevoel van welbehagen, kunnen stress beter onder controle houden, hebben een betere slaapkwaliteit...



Een proefonderzoek waarover het Journal of Cancer Survivorship berichtte, wees overigens uit dat mindfulness de patiënten in staat zou stellen om **de schadelijke effecten van chemotherapie te beperken**.

“Steeds meer mensen overwinnen kanker dankzij de ontwikkeling van gerichte en doeltreffende behandelingen. Heel wat van de overlevenden hebben echter te lijden onder de zware en aanhoudende nevenwerkingen van deze behandelingen”, vertelt Shelley Johns, de hoofdauteur van het werk. Deze klinische test is de eerste die onderzoekt hoe belangrijk meditatie kan zijn bij het tegengaan van wat in het Engels **chemobrain** wordt genoemd.

De onderzoekers stelden een verbetering vast van de cognitieve problemen die verband houden met chemotherapie: bij het uitvoeren van de taken die hen werden opgedragen, bleken de patiënten die aan de studie meewerkten, aandachtiger te zijn en minder fouten te maken.

*“Mindfulness stelt patiënten die kanker overwonnen hebben, in staat om **de cognitieve problemen die met kanker verband houden beter onder controle te houden**. Ongeveer 35% van de populatie die zijn behandeling achter de rug heeft, geeft overigens aan hier last van te hebben”,* legt Shelley Johns uit. Volgens deze psychologe zou meditatie de cognitie verbeteren doordat deze techniek de aandacht van de patiënten concentreert en hen leert om beter om te gaan met gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.