



Empathie

minstens zo belangrijk als **medische details**

‘Zorg op maat door leefstijlinterventie en verbinding.’ Dat was het thema van het symposium ‘Evidence based supportive oncology; revisited’ van het Radboudumc op donderdag 3 oktober in Berg en Dal. Belangrijk doel: kennis verspreiden over de relatie behandelaar en patiënt in oncologische consulten. ‘Van die verbinding gaat een helende kracht uit.’

TEKST RINEKE WISMAN BEELD LIESBETH VAN ASSELT, GETTY IMAGES

“Goede besluitvorming, hoe doe je dat?”, leidde Bertine Lahuis, lid van de Raad van Bestuur van het Radboudumc het symposium in. “In het ziekenhuis denken we te weten wat een patiënt wil. Daar acteren we op met de beste intenties, maar het verschilt per persoon en hangt af van veel omstandigheden. Dat maakt het complex.” In de hectiek van het moment worden de juiste vragen soms niet gesteld. “Daarom is het gesprek vooraf belangrijk. “Wat doe je als het spannend wordt?” Maar ook: “Welke adviezen kan je meegeven op het gebied van leefstijl? Hoe kunnen patiënten eraan bijdragen dat een behandeling optimaal uitpakt?”

Mozart als medicijn

Zorg op maat? Hans Jeekel, hoogleraar chirurgie bij het ErasmusMC, spreekt liever van ‘zorg op de maat’. Jeekel staat aan het hoofd van het project ‘Muziek als medicijn’, waarmee hij muziek als behandeling in de zorg wil implementeren. Evidence based. Dus met bewijs uit randomised controlled trials (rct’s) en meta-analyses. Hij kan bogen op een berg onderzoeksdata. Zelf werkte hij mee aan 81 rct’s sinds 2002: “Muziektherapie levert significant minder

angst, stress en pijn voor, tijdens en na de operatie of opname in het ziekenhuis. Het heeft een positief effect op de immuunrespons, op de afweerreactie, op het hart, op het brein, op de stressrespons, angst en pijnlevels. Deze effecten zijn zelfs gemeten gedurende de anesthesie. En ook bij prematuur geboren baby’s.” Gevolg is dat mensen zich beter voelen en minder verslavende pijnmedicatie nodig hebben. “Muziektherapie kan bovendien veel goeds doen tegen de meest voorkomende complicaties bij kanker. Te weten: 1. angst, 2. stress, 3. pijn, 4. een onregelde slaap en 5. een delier. Jeekel werkt nu aan het opstellen van een richtlijn. Hij is daar ‘geweldig blij’ mee, “want dit is een behandeling die geen bijwerking heeft.”

Harts slag

Muziektherapie houdt in dat mensen voor, tijdens of na een ingreep of opname via een koptelefoon naar muziek luisteren. “Veel verschillende soorten muziek, met verschillende instrumenten, leidden tot vermindering van angst en pijn. Het positieve effect ontstaat vooral door ritme en harmonie. De muziek van Mozart bleek bij alle studies effectief.” Op de vraag uit de zaal waar het mee te maken heeft, zegt

Jeekel dat de juiste maat waarschijnlijk tussen de 60 en 80 beats per minuut ligt. "Dat is de hartslag die je hoort vanaf het moment dat je in de baarmoeder groeit."

Hematoloog en internist dr. Věra Novotný, één van de initiatiefnemers van het symposium, vroeg aandacht voor leefstijlinterventies. Zelf behandelt ze met name mensen met kanker van het bloedvormend orgaan. "Ze vragen me vaak: Dokter wat kan ik zelf doen?" De vraag die ze zichzelf stelde: is kanker een orgaanziekte of een systeemziekte? "We moeten ons lichaam misschien wel zien als een boom die met zijn wortels in de aarde staat. "Welke voeding krijgt de boom?" In haar presentatie toont ze een boom die is omringd met ziektebeelden: van hoge bloeddruk en hartkwalen tot kanker, auto-immuunziekten en chronische vermoeidheid. Op het plaatje zien we ook de bodem en de wortels onder de grond. Die zijn omringd met de oorzaken: te weinig beweging, een arm voedingspatroon, trauma, genen. "Ons immuunsysteem bevat cellen die de kankercel kunnen aanvallen, maar bij kanker doen ze dat niet meer. Hoe kunnen we dat veranderen?"

Novotný wijst op een rapport van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WKOF) dat overgewicht associeert met een verhoogd kankerrisico en lichaamsbeweging relateert aan een verlaging van dat risico. Ook benoemt ze de rol van chronische ontstekingen in de

weefsels bij het ontstaan van kanker*. Qua voeding wijst ze op de aanbevelingen uit het WKOF-rapport dat groenten, fruit en overig onbewerkt voedsel is, en tegen rood vlees, fast food, suiker(houdende) dranken, alcohol en

'Ik pleit voor voeding tijdens de behandeling'

roken. "Ook als je al kanker hebt, is het belangrijk om die richtlijnen te volgen", aldus Novotný. Ze noemt het recent verschenen proefschrift, waarin Merel van Veen concludeert dat 'zorgprofessionals al tijdens de behandeling moeten beginnen met het geven van voedings-

informatie en niet moeten wachten tot patiënten of naasten daar naar vragen' (zie ook het artikel op pag. 26). "Ik pleit voor een belangrijke plaats voor voeding tijdens de behandeling. Dat is nu onderbelicht."

Vitamine D

Novotný reserveerde ruimte voor vitamine D. "Ik ben fan van vitamine D", zei ze. "Het is een regulator in het immuunsysteem en speelt een rol bij de ijzeropname bij preventie van botontkalking."

Ze haalde een aantal kankeronderzoeken aan waarbij vitamine D er positief uitspringt. Bijvoorbeeld bij chronische lymfatische leukemie. "Hoe lager de vitamine D-spiegel in het bloed van de patiënt, hoe eerder hij of zij aan



Hematoloog en internist dr. Věra Novotný: 'Is kanker een orgaanziekte of een systeemziekte?'

BALANS TUSSEN WERKING EN BIJWERKING

Oncoloog Sasja Mulder benadrukte het belang van de kwaliteit van leven gedurende een oncologische behandeling. Speciale aandacht had zij voor de zogenaamde 'targeted therapie'. Deze behandelmogelijkheden zijn zeer effectief – doordat het medicijn het groeipad van de kankercel blokkeert – maar geneest niet. "Zodra de behandeling stopt, is het effect weg. Bovendien kan resistentie ontstaan." Ook heeft de therapie veel bijwerkingen, waarvan sommige zeer

ernstig. Vermoeidheid komt bij 63 procent van de patiënten voor, darmklachten bij 30 tot 61 procent, en huidreacties bij 31 tot 51 procent. Doel van de behandeling is levensverlenging, concludeerde Mulder. En: 'Soms is niet starten de beste palliatieve behandeling.'

In Uitzicht nr. 4 van 2016 staat een verhaal over targeted therapie. Hoe doelgericht is targeted therapie?

Luisteren naar muziek vermindert gevoelens van angst en pijn

» behandeling toe was." Bij de ziekte van Hodgkin was terugkeer van ziekte of ziekteprogressie gerelateerd aan een lager vitamine D-niveau. Ook wees ze op dieronderzoek, waarbij de muizen die vitamine D kregen 'veel beter in staat waren de tumor aan te vallen' dan de muizen die dit niet kregen.

De positieve effecten van vasten voor mensen met kanker kwamen ook aan bod: "Vasten verbetert de gevoeligheid voor de chemotherapie." En de negatieve effecten van stress die de werking van het immuunsysteem ondermijnt: "Stress-reductie zou daarom een belangrijk onderdeel moeten zijn van de behandeling. Mindfulness helpt. "Onderzoek toont vermindering van 'inflammatiemarkers' (ontstekingsstofjes, RW) en verbetering van de cellen van het afweer systeem." Tot slot wijst Novotný op het belang van empathie in de spreekkamer. Een studie wees uit dat positieve communicatie met de patiënt belangrijk is in hoe iemand zich voelt. Het heeft op veel klachten invloed, maar ook op pijnbeleving. Later tijdens het symposium krijgen deze woorden extra betekenis. Novotný kreeg in 2018 de diagnose eierstokkanker. In een openhartig gesprek (op video) met gynaecologisch oncoloog Hanny Pijnenborg vertelt Novotný hoe het is

om als dokter ineens 'patiënt' te zijn. "Je moet opnieuw leren leven."

Dokter als patiënt

"Je hoopt dat de dokter een aardig iemand is", zegt ze. Als hematoloog kent ze de statistiek die hoort bij deze diagnose. De consulten met Pijnenborg hielpen haar als patiënt het meest, omdat haar arts vanuit haar hart werkt. "Je hebt veel dokters die uitsluitend naar de technische data kijken. Dat kan patiënten een eenzaam gevoel geven." "Ik was al een softe hematoloog. De ziekte heeft me veranderd. Ik begrijp en voel nu nog beter wat het betekent om een mens slecht nieuws te geven." In de spreekkamer is empathie en vertrouwen minstens zo belangrijk als de medische details. "Van de verbinding tussen arts en patiënt gaat een helende kracht uit."

** In Uitzicht nr. 7 van 2016 staat een artikel over dit onderwerp: 'Chronische ontsteking verhoogt risico op kanker'.*



Meer over muziek als medicijn:

www.muzeikalsmedicijn.nl

Meer over hematoloog en internist

dr. Věra Novotný:

www.balans-bilance.nl/

HOEZO ZWEVERIG?

'Beter communiceren met uw patiënt met kanker', was het thema van de presentatie van Yvonne Engels, hoogleraar zingeving in de gezondheidszorg bij het Radboudumc. Samen beslissen klinkt leuk, maar hoe doe je dat? Engels vroeg aandacht voor de rol van 'zingeving' voor de patiënt. In de betekenis van: wat betekent deze ziekte voor mij? Want de diagnose kanker zorgt vaak voor een spirituele crisis. Engels constateert dat veel zorgverleners het woord 'zingeving' zweverig vinden. En al helemaal als er gesproken wordt over 'spiritualiteit'. Zou 'sense of purpose' niet een betere vertaling zijn dan 'spirituality'?, vroeg een oncoloog om die reden eens. Sinds 2010 bestaat de richtlijn 'zingeving en spiritualiteit in de palliatieve fase'. Ook in andere fasen is aandacht voor zingeving belangrijk.

NTTT-ARTSEN PRESENT

Het symposium trok 111 deelnemers, onder wie artsen en oncologisch verpleegkundigen, maar ook twintig patiënten. De artsen van de werkgroep Niet-Toxische Tumor Therapie waren ruimschoots vertegenwoordigd. Bertil de Klyn uit Ellecom: "Ik ben blij dat dit aspect van de oncologische zorg zich ontwikkelt. Hoe meer medische disciplines zich hiermee bezig houden, hoe effectiever het kan worden." Samen met NTTT-collega's Erik-Jan de Rijk, Kees Rhee, An van Veen, Durk Meijer en Roland Lugten, spreekt De Klyn zijn bewondering uit

voor de voordracht van Hans Jeekel. "Indrukwekkend vanwege de aangetoonde resultaten." De Rijk: "Ik had er geen weet van dat er zoveel onderzoek naar is gedaan. Bijzonder nuttig om complicaties na de operatie te voorkomen."

En, zegt Rhee: "Als hulpmiddel bij ontspanning een direct toepasbaar advies in de spreekkamer." De presentaties van Věra Novotný maakten de meeste indruk en sluiten naadloos aan bij de visie van NTTT op gezondheid: werken vanuit verbinding. Bertil de Klyn: "Ik let er nog meer op dat ik mij met patiënten verbind."