

KANKER NAZORG WIJZER

ONTWIKKELING EN EVALUATIE VAN EEN COMPUTER-TAILORED
ZELFMANAGEMENTPROGRAMMA DAT PSYCHOSOCIALE ONDERSTEUNING
BIEDT AAN VOORMALIG KANKERPATIËNTEN

ROY WILLEMS, IRIS KANERA,
LILIAN LECHNER, CATHERINE BOLMAN, ILSE MESTERS

Open Universiteit
www.ou.nl

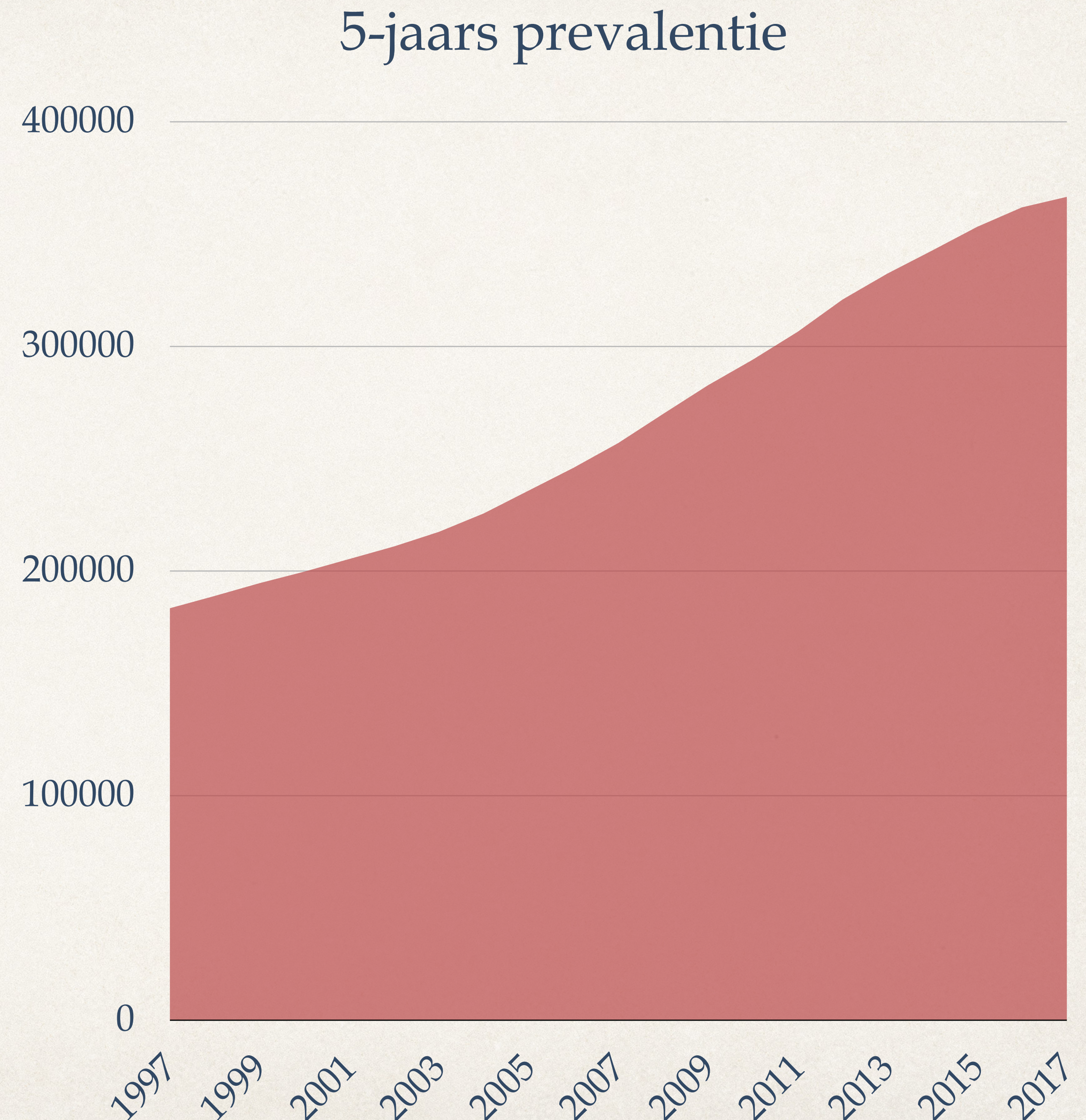


Maastricht University



WAAROM EEN ONLINE PROGRAMMA?

- ⦿ Aantal voormalig kankerpatiënten neemt toe
- ⦿ Grote variëteit aan problemen
- ⦿ Grotere druk op bestaande nazorg
- ⦿ Veel patiënten kunnen geholpen worden met zelfmanagement programma's
- ⦿ Internet wordt als belangrijke bron gebruikt voor informatie over gezondheid



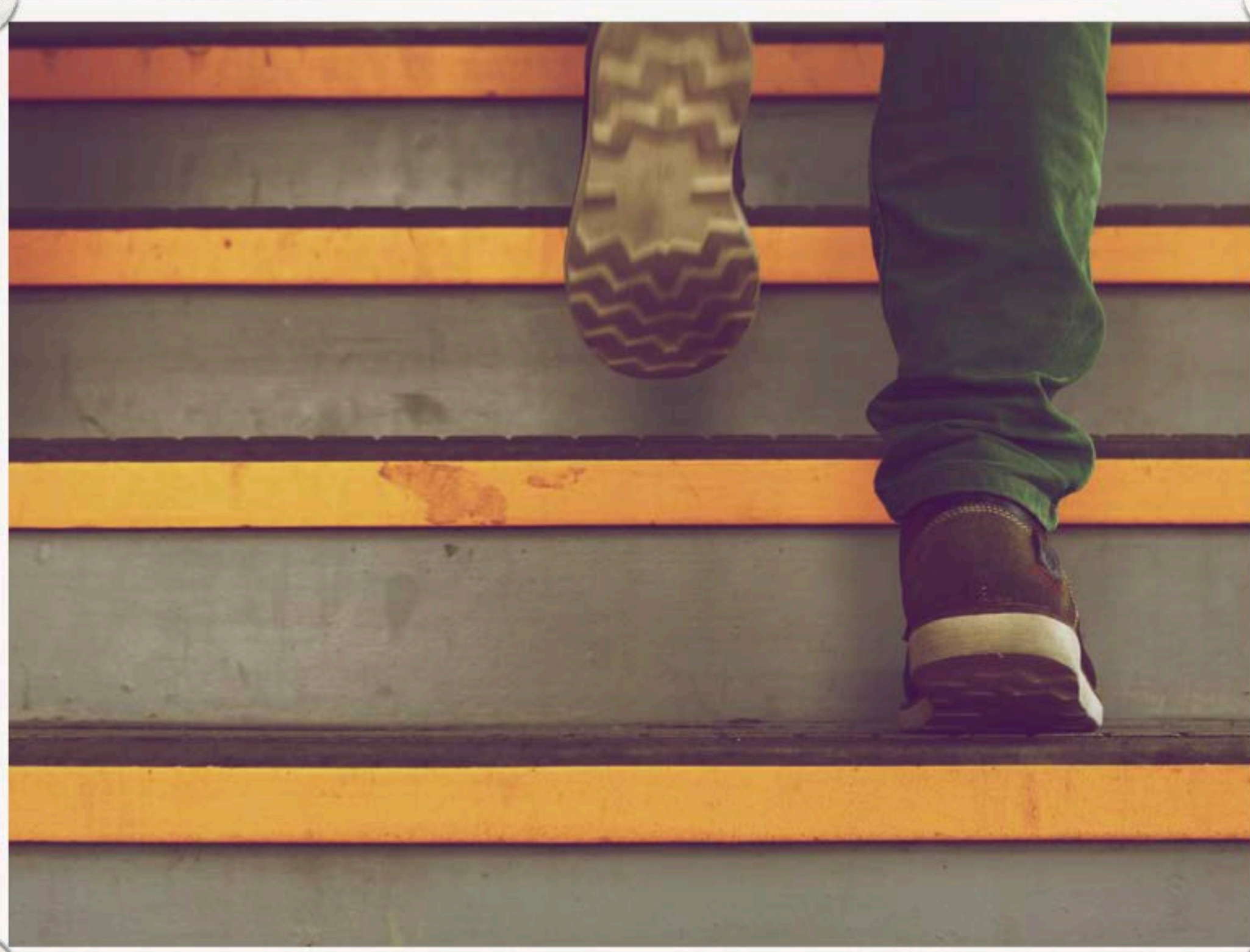
WAT IS HET DOEL VAN HET PROGRAMMA?

- ⦿ Het verbeteren van *kwiteit van leven* van voormalig kankerpatiënten...
- ⦿ ...voor patiënten die (mogelijke) problemen ervaren op het gebied van...



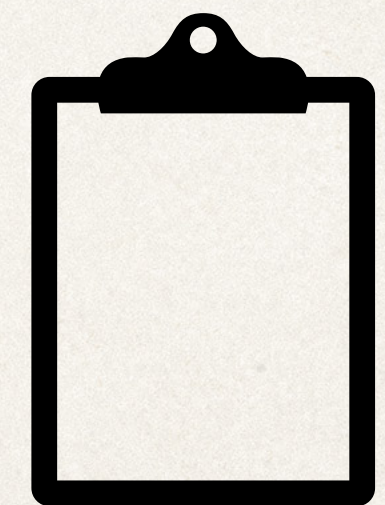
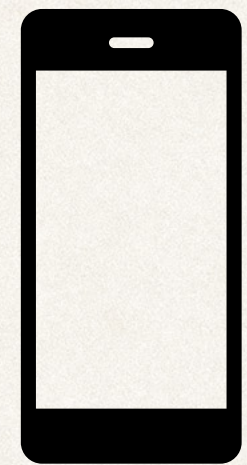
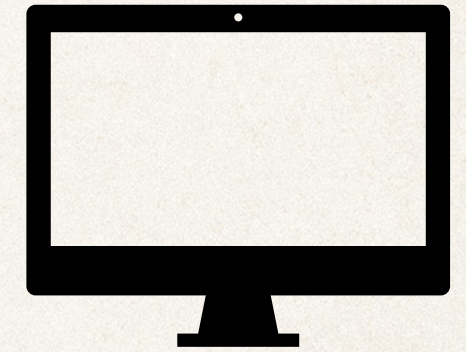
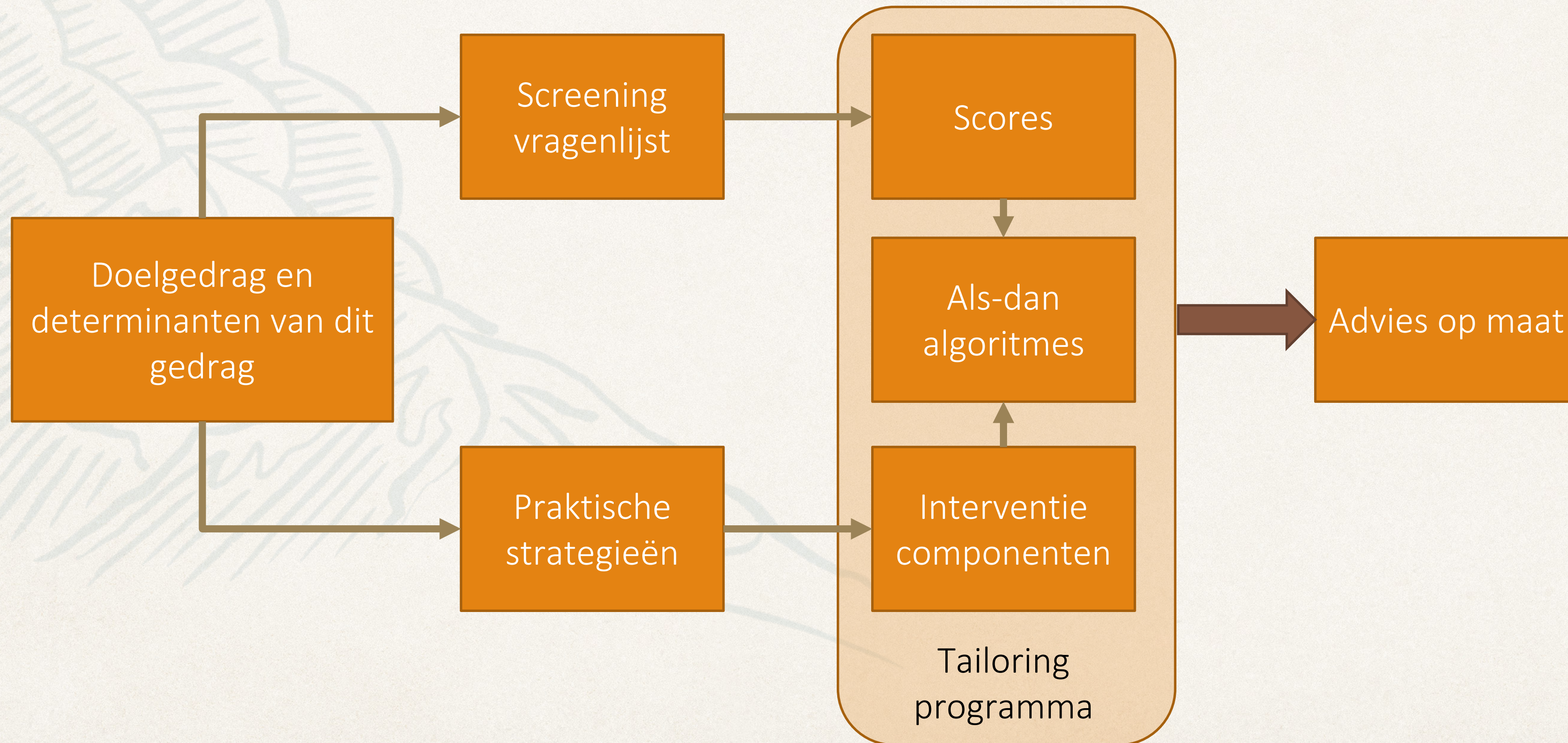
- ⦿ ...beter met deze problemen om te leren gaan

TECHNIEKEN: BEVORDEREN ZELFMANAGEMENT



- ⦿ **Probleemoplossende therapie**
 - ⦿ 5-stappenplan
- ⦿ **Cognitieve gedragstherapie**
 - ⦿ Psycho-educatie
 - ⦿ Negatieve gedachten aanpakken
 - ⦿ Opdrachten

TECHNIEKEN: TAILORING (ADVIES OP MAAT)





DE KANKER NAZORG WIJZER

Wat is het en voor wie is het bedoeld?

De Kanker Nazorg Wijzer is een online informatie- en ondersteuningsprogramma voor mensen bij wie de primaire behandeling succesvol is afgerond. Het programma is gericht op herstel na kanker. Gelijktijdig is er een onderzoek aan gekoppeld om te beoordelen wat de gebruikers van het programma vinden en of het hen helpt. Het project wordt uitgevoerd door de Open Universiteit in samenwerking met de Universiteit Maastricht. Het project wordt gefinancierd door KWF Kankerbestrijding.

De Kanker Nazorg Wijzer is alleen toegankelijk voor personen die hiervoor een uitnodiging ontvangen. Gegevens van deelnemers zijn zorgvuldig afgeschermd en worden veilig bewaard. Alleen de onderzoekers hebben toegang tot deze gegevens.

Hoe is het project opgezet?

Deelnemers vullen verspreid over één jaar vier online vragenlijsten in. Een deel van de deelnemers krijgt meteen na het invullen van de eerste vragenlijst toegang tot het programma. De andere deelnemers krijgen na één jaar toegang. Door deze twee groepen te vergelijken kunnen we beoordelen of de Kanker Nazorg Wijzer heeft gewerkt.

Wachtwoord vergeten?

Neem contact op met het Kanker Nazorg Wijzer team (info@kankernazorgwijzer.nl).

NIEUWS

In november 2013 gaat het project van start. Tot april 2014 kunnen

Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



Met behulp van deze uitspraken willen wij een indruk krijgen van hoe u zich de **laatste twee weken** heeft gevoeld. Wanneer u vindt dat de uitspraak helemaal niet klopt, klikt u het eerste bolletje aan. Wanneer u vindt dat de uitspraak helemaal klopt, klikt u het laatste bolletje aan. Wanneer u antwoord hier tussenin ligt, klikt u het bolletje aan dat het meest overeenkomt met uw gevoel.

	Nee, dat klopt niet					Ja, dat klopt	
Ik voel me moe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zit vol activiteit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nadenken kost me moeite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lichamelijk voel ik me uitgeput	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb zin om allerlei leuke dingen te gaan doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ik voel me fit	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben lichamelijk erg actief	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik ergens mee bezig ben, kan ik mijn gedachten er goed bijhouden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me slap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



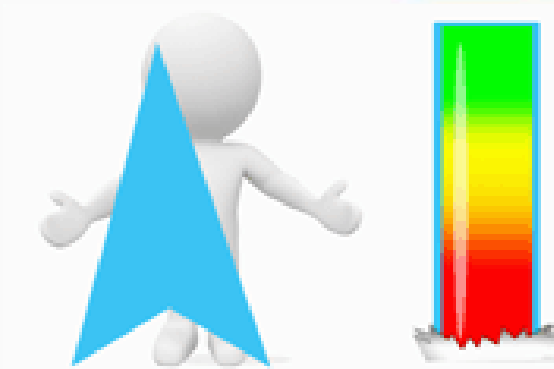
Thermometer

De kleur van de thermometers geeft aan wat goed gaat en waar u aan kunt gaan werken:

- **Groen:** U bent goed op weg. Het is niet noodzakelijk om deze module te volgen.
- **Oranje:** U bent al aardig op weg. Wilt u hier graag nog verder aan werken, kunt u deze module bekijken.
- **Rood:** We adviseren u om deze module te bekijken.

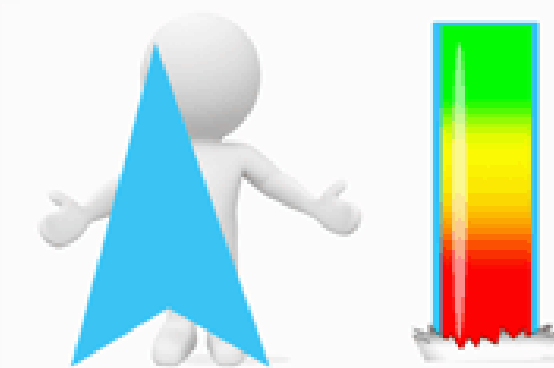
Werk

Uit uw antwoorden kwam naar voren dat er enkele zaken zijn rondom werk waar u hulp bij kunt gebruiken. We adviseren u dan ook om een kijkje te nemen in de module 'Werk'. In deze module krijgt u informatie en adviezen over hoe u uw werk weer kunt oppakken en wat uw rechten en plichten zijn.



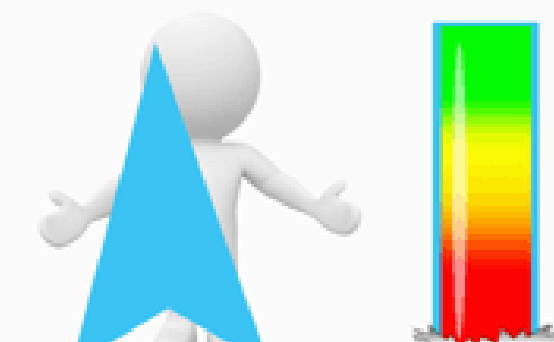
Vermoeidheid

Uw antwoorden wijzen erop dat u veel last heeft van vermoeidheid. We adviseren u om een kijkje te nemen in de module 'Vermoeidheid'. In deze module wordt gekeken op welke manier u vermoeidheid ervaart en krijgt u advies om beter met vermoeidheid om te gaan. Ook kunt u opdrachten uitvoeren om uw vermoeidheid aan te pakken.



Relaties

Uw antwoorden wijzen erop dat u regelmatig moeilijkheden ervaart met uw sociale contacten of op het gebied van intimiteit. We adviseren u om een kijkje te nemen in de module 'Relaties'. In deze module krijgt u adviezen over hoe u steun kunt vragen, kanker bespreekbaar maakt, of hoe u om kunt gaan met problemen op het gebied van intimiteit en seksualiteit. U kunt u



Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



Milde klachten

We starten met de milde klachten. Aan welke signalen herkent u milde klachten? Klik op het vakje hieronder en selecteer een signaal. Staat uw signaal er niet tussen, kies dan anders. U kunt vervolgens zelf een signaal invoeren.

Indien u de overzichten van de signalen en de maatregelen nog eens wilt zien, klik dan [hier](#).

Signaal 1:

Duizeligheid

Welke maatregel wilt u nemen bij dit signaal? Klik op het vakje hieronder en selecteer een maatregel. Staat uw maatregel er niet tussen, kies dan anders. U kunt vervolgens zelf een maatregel invoeren.

Maatregel 1:

Pauze nemen

- ✓ GEEN
- Zweten
- Trillen
- Pijn in de buik
- Droge mond
- Hartkloppingen
- Pijn in nek of schouders
- Hoofdpijn
- Ademnood
- Gevoel flauw te vallen
- Duizeligheid
- Uitputting
- Gejaagd
- Boosheid
- Nergens zin in hebben
- Gevoelens van machteloosheid

naal en maatregel opgeven voor milde klachten, dan kunt u dat hieronder doen. Dit is niet verplicht.



Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



Om vermoeidheid goed aan te kunnen pakken, moet u vertrouwen hebben dat u hier zelf iets aan kunt doen. Dat zal niet altijd even makkelijk zijn. Houd in gedachten dat vermoeidheid in de loop van de tijd vaak minder wordt.

In het volgende videofragment ziet u hoe Jolanda, Wilco, Mary en Marga terugkijken op de vermoeidheid die zij ervaren hebben. Op het forum van de Kanker Nazorg Wijzer kunt u ook aan lotgenoten vragen hoe zij vermoeidheid ervaren. Of u kunt er over uw eigen ervaringen vertellen.



Jolanda



Wilco



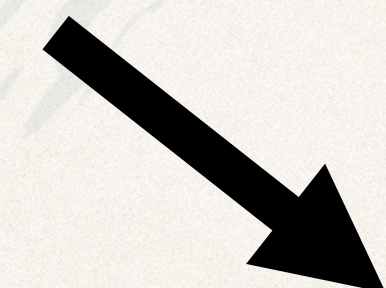
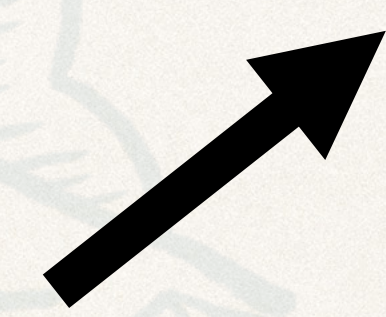
Mary



Marga



HOE HEBBEN WE BEOORDEELD OF DIT HEEFT GEWERKT?



Interventie	Baseline	3 mnd	6 mnd	12 mnd
265	231	203	188	168

Controle	Baseline	3 mnd	6 mnd	12 mnd	6 mnd toegang tot interventie
253	231	223	221	211	

RESULTATEN: RESPONDENTEN



- ◉ $n = 462$ ($n_{\text{int}} = 231$, $n_{\text{con}} = 231$)
- ◉ 80.9% vrouw
- ◉ 71.2% borstkanker
- ◉ Gemiddelde leeftijd = 55.9 jaar ($SD = 11.4$)

RESULTATEN: WAT VOND MEN VAN DE KANKER NAZORG WIJZER?

- ⦿ Hoge gemiddelde beoordeling: 7,5
- ⦿ 85,7% minstens één module bezocht
- ⦿ Meer modules bezocht indien:
 - ⦿ *Naar meer modules doorverwezen*
 - ⦿ *Hogere ervaren persoonlijke relevantie*

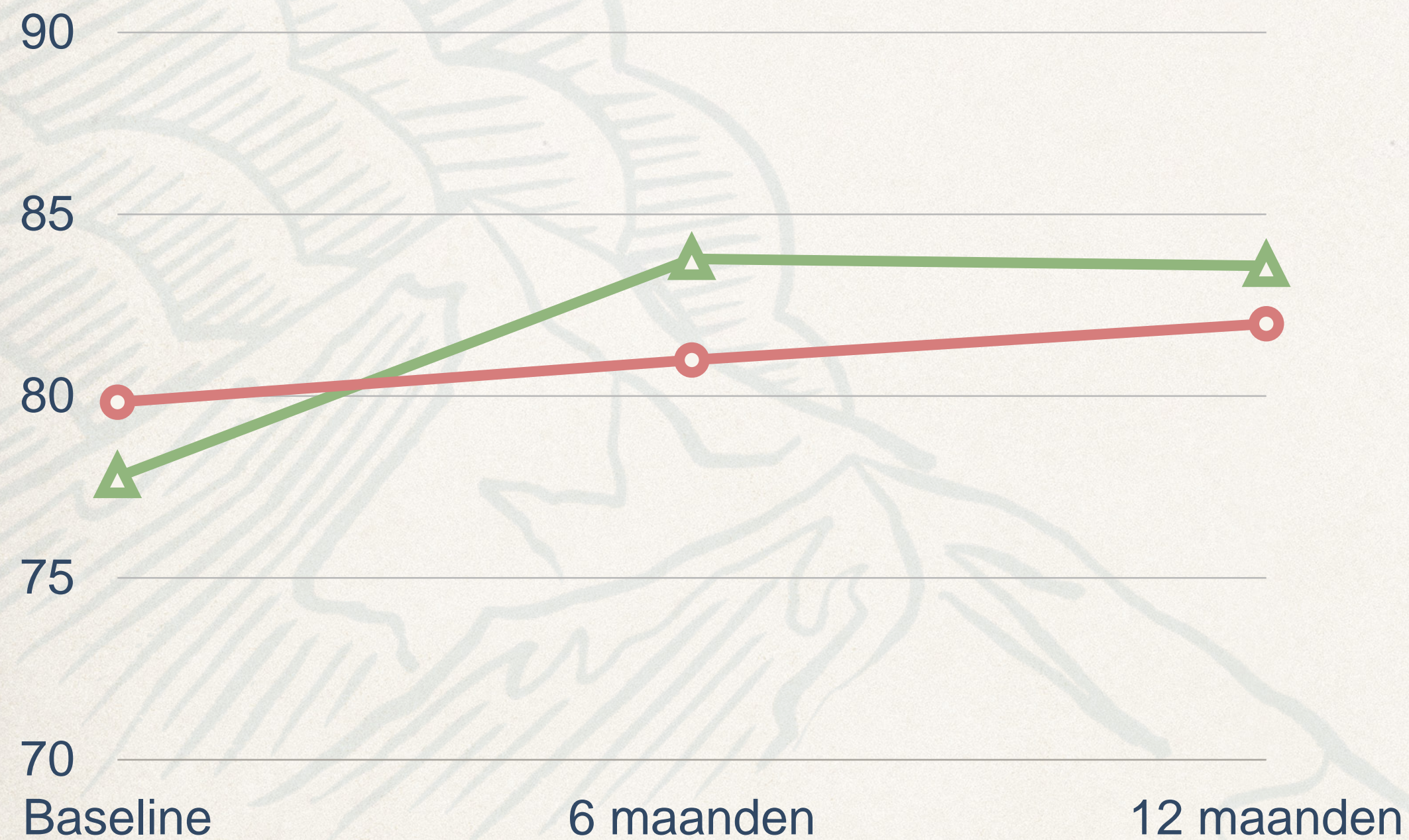


RESULTATEN: HEEFT HET GEWERKT?

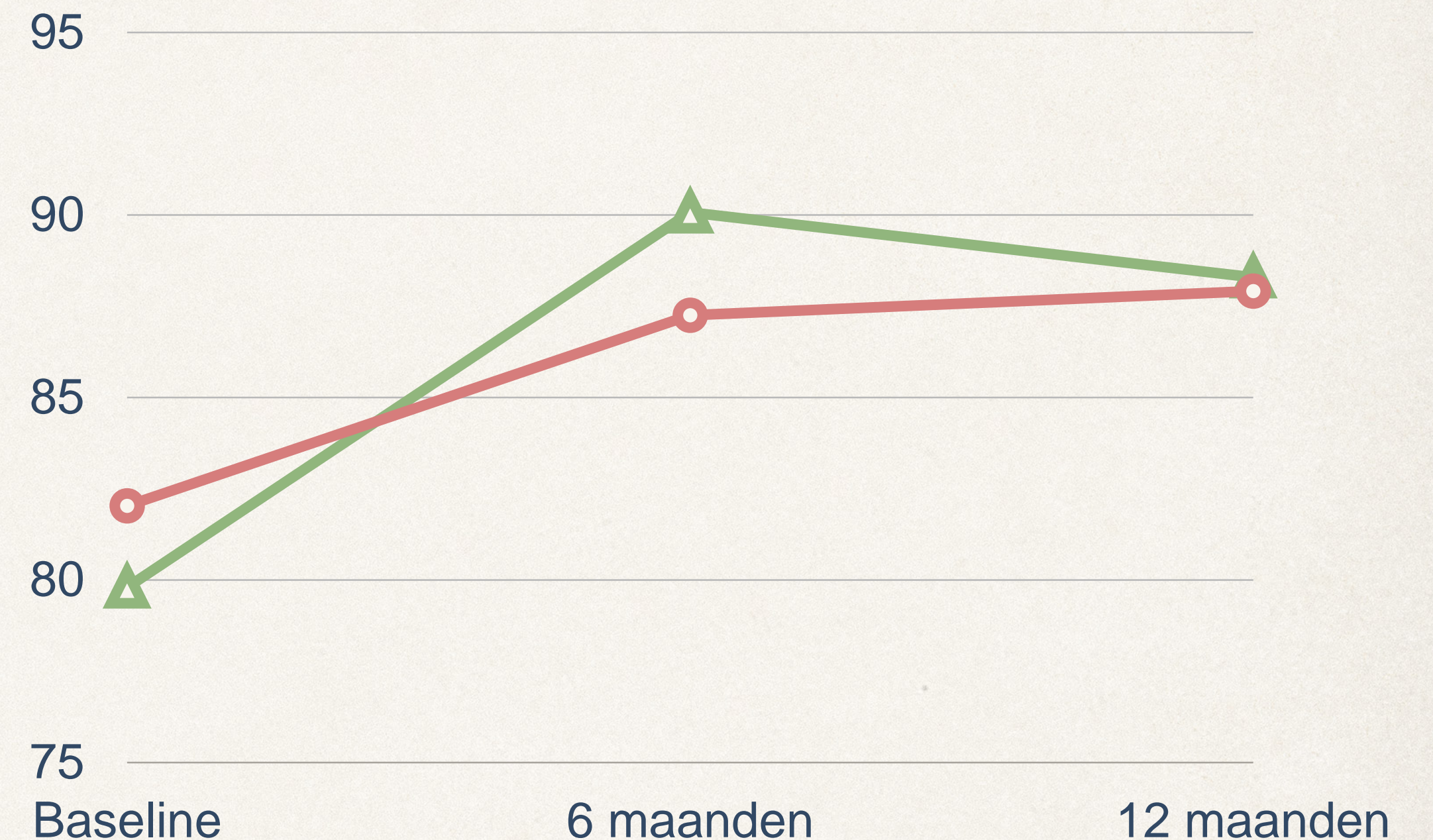
	6 maanden	12 maanden
Kwaliteit van leven		
<i>Algemeen</i>	x	
<i>Fysiek</i>	x	
<i>Rol (werk/hobby's)</i>	x	
<i>Emotioneel</i>	✓	x
<i>Cognitief (denken)</i>	x	
<i>Sociaal</i>	✓	x
Angst	x	
Depressie	✓	x
Vermoeidheid	✓	x

RESULTATEN: HOE VERLOPEN DE EFFECTEN OVER TIJD?

Emotioneel functioneren



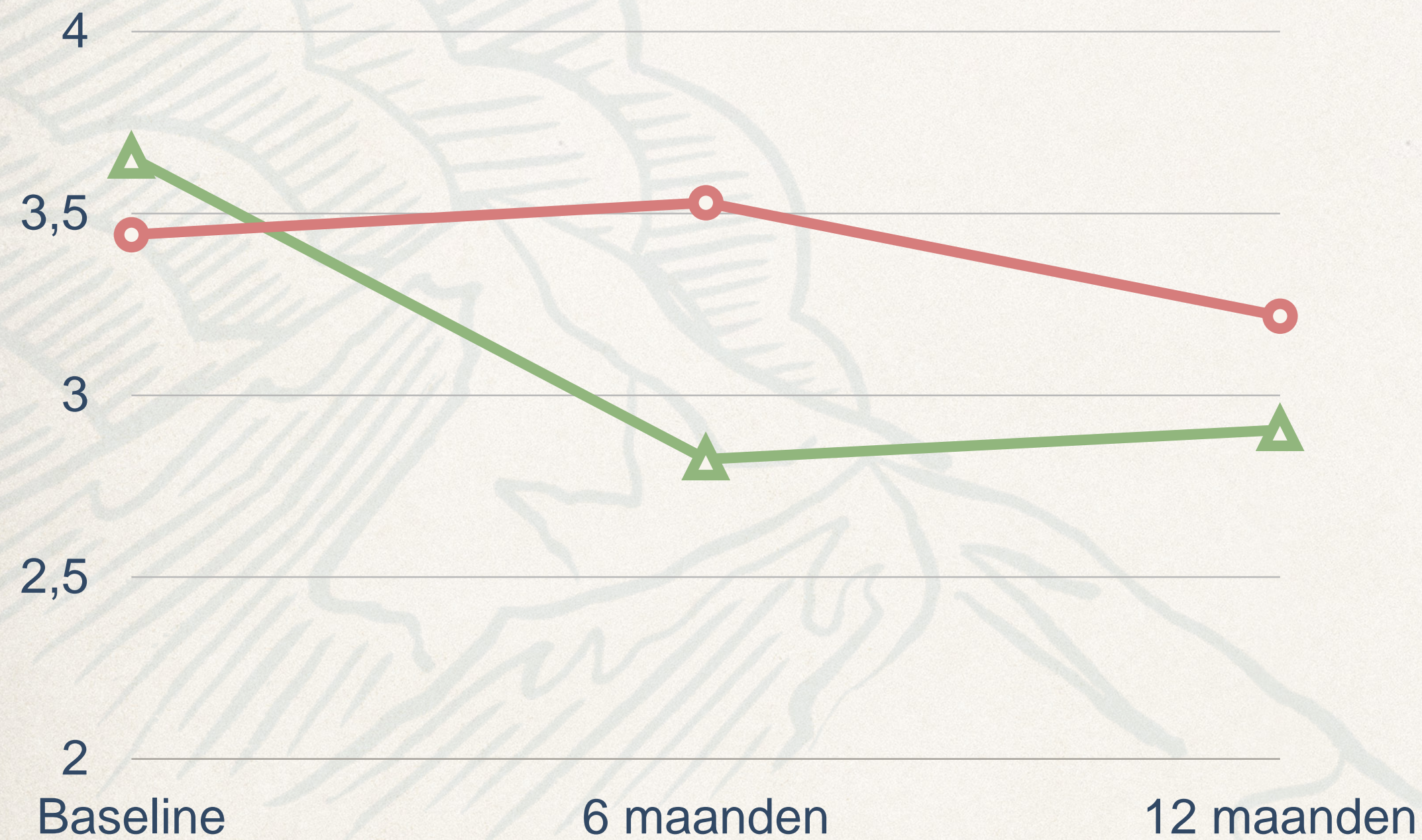
Sociaal functioneren



▲ Interventie ● Controle

RESULTATEN: HOE VERLOPEN DE EFFECTEN OVER TIJD?

Depressie



Vermoeidheid



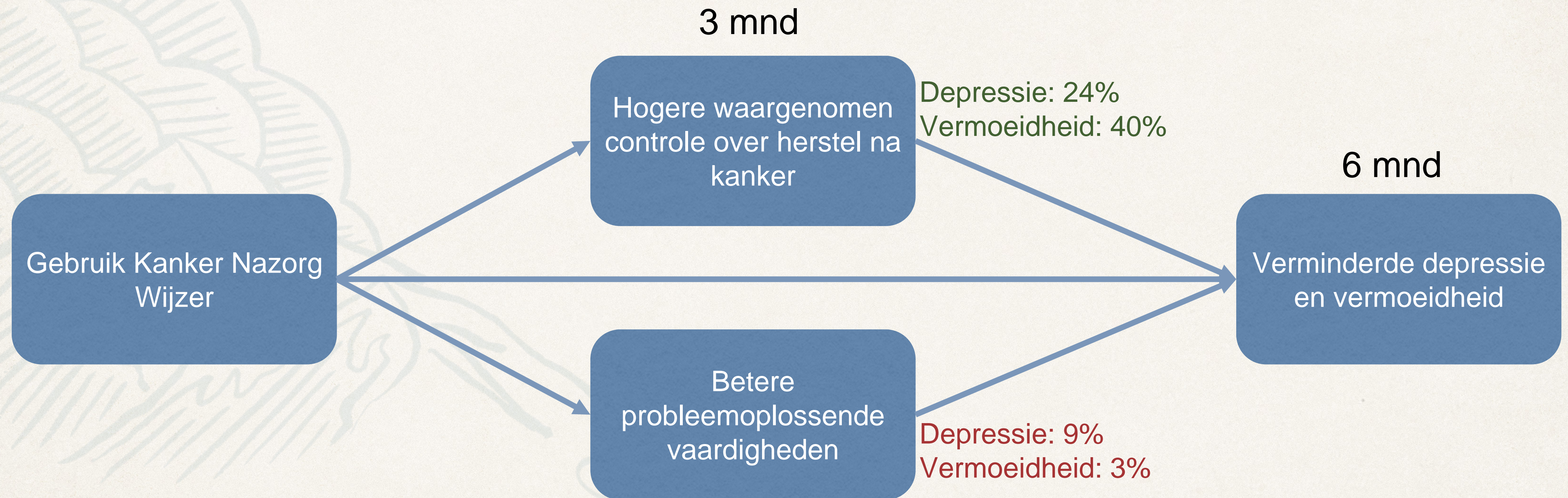
▲ Interventie ● Controle

RESULTATEN: VOOR WIE HEEFT HET PROGRAMMA HET MEEST GEHOLPEN?



- ⊙ Effect op sociaal functioneren primair voor **mannen**
- ⊙ Effect op depressie primair voor patiënten die **chemotherapie i.c.m. chirurgie** hebben gehad
- ⊙ Effect op vermoeidheid primair voor patiënten **jonger dan 56 jaar**

RESULTATEN: HOE KUNNEN WE DE EFFECTEN VERKLAREN?



MAAR: Effect niet verklaard door **hogere** controle maar **behoud** van controle

RESULTATEN: LEEFSTIJL

Beweging

- Aantal dagen p/w > 30 min
- Licht intensief
- **Matig intensief**
- Zwaar intensief

Voeding

- **Groenten**
- Fruit
- Volkoren brood
- Vis

Roken

- ja
- nee

RESULTATEN: LEEFSTIJL

Matig intensief bewegen



Groenteconsumptie



WELKE CONCLUSIES KUNNEN WE HIERUIT TREKKEN?

- ⊙ Kanker Nazorg Wijzer versnelt herstel na kanker
- ⊙ Effecten zijn klein, maar wel belangrijk
- ⊙ Vervolgonderzoek nodig voor verder verbeteren interventie
- ⊙ Eenvoudige implementatie, zeer toegankelijk, relatief goedkoop
- ⊙ Interventie kan dienen als belangrijk zelfhulpmiddel in de praktijk



Contact: roy.willems@ou.nl
Proefschrift te downloaden via
www.ou.nl/promoties