

Nieuwe doelgroep voor ergotherapie?

Vermoeidheid na kanker

Het is belangrijk dat ergotherapeuten ondernemender worden binnen de gezondheidszorg. Waar zijn ergotherapeuten nog niet actief waar zij wel een ergotherapeutische bijdrage zouden kunnen leveren? Die vraag stelden zes derdejaars ergotherapiestudenten van Hogeschool Rotterdam zichzelf. Een van de doelgroepen waarbij we ons beroep kunnen profileren zijn volgens ons ex-kankerpatiënten die vermoeidheid ervaren.

Tekst: Maxime Delhez, Ankie Kerstens en Willemien Vette, fotografie Anita de Bok

“Kankergerelateerde vermoeidheid is een subjectief gevoel van uitputting dat aanhoudend aanwezig is; het is gerelateerd aan kanker of aan de behandeling ervan en interfereert met het dagelijks functioneren. Vermoeidheid bij kanker verschilt van de normale vermoeidheid die mensen ervaren door de intensiteit, de duur en de sensatie.” (Coene, E., & Kollaard, S. (2004). *Zorgboek Kanker*, Stichting September).

Door veel kankerpatiënten wordt deze vermoeidheid ervaren als een van de meest belemmerende factoren. Deze mensen willen om kunnen gaan met hun vermoeidheid en de regie over het eigen leven terugkrijgen. Kan de ergotherapeut hen hierbij helpen? We hebben ons hier in verdiept en de lessenreeks *Praktisch aan de slag met vermoeidheid na kanker* geschreven.

Achtergrond project

De lessenreeks is voortgekomen uit de module ‘Ondernemen & Innoveren’, die gegeven werd aan derdejaars studenten ergotherapie. Deze module is gericht op het ondernemen en innoveren als ergotherapeut binnen de gezondheidszorg. Wij (de zes studenten, Maxime Delhez, Gemma Dongelmans, Ankie Kerstens, Rimmie Samson, Crista van Velzen en Willemien

Vette) hebben een projectgroep opgericht. We hebben een half jaar aan deze praktijkopdracht gewerkt om samen het beroep beter onder de aandacht te brengen. Studente Crista van Velzen kwam, door het winnen van een cheque voor vrijwilligerswerk, in contact met een inloophuis voor (ex-)kankerpatiënten. Hierdoor ontstond het idee met deze doelgroep aan de slag te gaan.

De medewerkers van een inloophuis bieden een luisterend oor aan en brengen lotgenoten met elkaar in contact. Het inloophuis Haaglanden in Den Haag stond open voor nieuwe inzichten vanuit een ander, in dit geval ergotherapeutisch, perspectief. De projectgroep meent dat de expertise van de ergotherapeut goed aansluit op en van toegevoegde waarde kan zijn voor de revalidatie en het na- traject van (ex-)kankerpatiënten. In overleg met de opdrachtgever, de coördinator van Inloophuis Haaglanden, hebben we ons gefocust op de ergotherapeutische bijdrage voor vermoeidheid na kanker. We zijn verder gegaan met een aanvulling op de bestaande cursus en hebben daarmee de praktische hanteerbaarheid vergroot. De bestaande cursus werd gegeven door een psycholoog met het doel de ex-kankerpatiënten inzicht te geven in de ervaren vermoeidheid. Wij zagen meerdere mogelijkheden voor een ergotherapeutische bijdrage en hebben een volledig nieuwe lessenreeks voor deze doelgroep geschreven. Voor ergotherapeuten is dit ook een nieuw vakgebied, waarin ze zich verder kunnen ontwikkelen.



Foto boven: jongeren met de folder van het inloophuis. Foto rechts en volgende pagina: bijeenkomsten van patiënten in het inloophuis

Proces

Om een goede ergotherapeutische bijdrage voor deze doelgroep te kunnen leveren, hebben we ons eerst uitgebreid verdiept in het onderwerp door een literatuurstudie. Hierbij stuitte we op vele interessante bestanden die een directe link hadden met vermoeidheid na kanker. Het ontbrak echter bij alle bestaande materialen aan een vertaling naar de praktische toepasbaarheid. Uitgaande van de opdracht hebben we ons eerst gebogen over de bestaande cursus 'Vermoeidheid na kanker' binnen inloophuis Haaglanden. Om een goede aanvulling op deze cursus te kunnen leveren, hebben we een enquête onder de deelnemers van deze cursus gehouden. Het belangrijkste resultaat uit deze enquête is dat 100% van de respondenten vermoeidheid na kanker ervaart en dat die hun dagelijks handelen ernstig beïnvloedt. Alle respondenten gaven aan het een meerwaarde te vinden als er middels ergotherapie iets aan die vermoeidheid gedaan zou kunnen worden. We zijn aan de slag gegaan met een ergotherapeutische aanvulling op de bestaande cursus. De aanvulling bestond uit tips en adviezen, zoals niet slapen overdag maar het uitvoeren van ontspannende activiteiten, het aanhouden van een regelmatig slaap-waakpatroon, het aanhouden van een gelijke belasting

over verschillende dagen van de week, het kennen van de eigen grenzen en het vervolgens opbouwen van het aantal activiteiten per dag. Deze adviezen worden onderbouwd vanuit de literatuur en worden begrijpelijk voor de cursisten door korte opdrachten.

In overeenstemming met de opdrachtgever is besloten om, naast de aanvulling op de bestaande cursus, een volledig nieuwe lessenreeks te schrijven. Deze reeks bestaat uit een aantal lessen waarin de doelgroep praktisch aan de slag gaat met oefeningen om de vermoeidheid onder controle te krijgen en meer regie op het eigen leven te krijgen. Omdat deze cursus voor inloophuis Haaglanden is geschreven en gegeven wordt door ervaringsdeskundigen en vrijwilligers, is er naast de lessenreeks ook een uitgebreide handleiding geschreven. Daarnaast hebben we, als projectgroep, de lessenreeks en de handleiding gepresenteerd aan alle vrijwilligers, de ervaringsdeskundigen en de coördinator van het Inloophuis Haaglanden.

Beschrijving lessenreeks

De lessenreeks bestaat uit vier lessen van twee uur, die gegeven dienen te worden in een groep met minimaal vier en maximaal acht deelnemers. Het doel van de





lessenreeks is: 'Na afronding van de lessenreeks hebben de deelnemers inzicht in hun eigen gedrag met betrekking tot de vermoeidheid en kunnen ze veranderingen van activiteiten en dagindeling zo zelfstandig mogelijk en naar eigen tevredenheid doorvoeren'. Per les komen er verschillende onderwerpen aan bod en wordt er een aantal opdrachten uitgevoerd die zijn verbonden aan de activiteitenweger. De eerste les is gericht op het stellen van doelen. Hierbij gaat het om de bewustwording van de gevolgen van het gedrag en het stellen van doelen om aanpassingen in het dagelijks handelen te bereiken. Bij deze eerste les horen drie werkbladen die zijn gebaseerd op de Canadian Occupational Performance Measure (COPM). De deelnemers krijgen na deze bijeenkomst de opdracht om gedurende drie dagen (twee weekdays en één weekenddag) de activiteitenweger in te vullen.

De tweede les staat in het teken van de activiteitenweger, plannen en belasting/belastbaarheid. De ingevulde activiteitenweger wordt visueel inzichtelijk gemaakt door middel van het arceren van de mate van belasting van verschillende activiteiten. Tijdens de les leren de deelnemers om een prioriteitenlijst te maken en maken zij kennis met de begrippen belasting/belastbaarheid en plicht/plezier. Na deze les krijgen zij de opdracht om voor

de komende week de activiteitenweger in te vullen en hierbij de geleerde principes tijdens hun dagindeling toe te passen. Les drie is gericht op het verkrijgen van kennis over ergonomie, belasting/belastbaarheid en de ElVoSiCo-regeling. Tijdens deze les gaat men praktisch aan de slag met het uitvoeren van twee dagelijkse handelingen naar keuze op een minder belastende manier. Hierbij wijzen de deelnemers elkaar op de punten waar zij op dienen te letten. Daarnaast formuleren zij in deze les de barrières die zij zien in het veranderen van hun gedrag. Bewustwording van deze barrières is een belangrijke eerste stap. De opdracht na deze les bestaat uit het toepassen van het ElVoSiCo principes tijdens de dagelijkse handelingen.

De vierde en laatste les van de lessenreeks is bedoeld voor het evalueren van de bijeenkomsten en de gestelde doelen. Daarnaast richt deze les zich op ontspanning, middels geuren, kleuren en muziek, en op het slaap-waakpatroon van de deelnemers.

De gehele lessenreeks is op een eenvoudige manier geschreven en de benodigde bijlagen volgen steeds na een les. Het is de bedoeling dat iedere deelnemer de lessenreeks in zijn/haar bezit heeft. Daarnaast is er een handleiding voor de ergotherapeut die de lessenreeks

geeft. Hierin wordt uitgelegd hoe de les gegeven dient te worden en de handleiding bevat verwijzingen naar literatuur.

Implementatie

De lessenreeks is aan het einde van het project geïmplementeerd met een presentatie aan de vrijwilligers en de coördinator van het inloophuis Haaglanden door twee projectleden. De vrijwilligers zijn voornamelijk ervaringsdeskundigen die zelf te maken hebben gehad met kanker of met kanker in hun omgeving. Bij deze presentatie zijn alle lessen afzonderlijk besproken en is de handleiding geïntroduceerd. Er was veel erkenning en er werden lovende dingen gezegd, als: "Waarom hebben we dit niet eerder gehoord?".

Na de eerste reeks zal een evaluatie plaats vinden en kunnen eventuele aanpassingen gedaan worden door de projectgroep. De lessenreeks is op deze manier nog in ontwikkeling om uiteindelijk in andere contexten waar een ergotherapeut werkzaam is, geïmplementeerd te kunnen worden.

Discussie

De geringe respons op de enquête en het feit dat dit enkel bij Inloophuis Haaglanden is onderzocht, maakt het moeilijk om generaliserende uitspraken te doen naar

andere inloophuizen/instellingen. De projectgroep hoopt uit de evaluatie, na de eerste lessenreeks, aanknopingspunten ter verdere verbetering te krijgen en hierdoor een definitieve lessenreeks tot stand te brengen die in meerdere contexten gebruikt kan worden.

Tijdens het project is de handleiding dusdanig geschreven dat de lessen door vrijwilligers gegeven zou kunnen worden. De projectgroep ziet achteraf echter in dat dit duidelijk een expertise van de ergotherapeut is. Ergotherapeuten dienen hun expertise uit te dragen en zich hiermee te profileren. De lessenreeks, gegeven door een ergotherapeut, zal een meerwaarde bieden aan de deelnemers boven de lessenreeks wanneer deze wordt gegeven door een vrijwilliger. De projectgroep wil de lessenreeks dan ook verder aanbieden aan ergotherapeuten binnen andere contexten.

De vraag van de implementatie van deze lessenreeks blijft echter: wie betaalt de ergotherapeut? Dat vindt de projectgroep een belangrijk discussiepunt waar zij graag verder over zou willen brainstormen middels de discussiegroep op de LinkedIn pagina van Ergotherapie Nederland.