

Kanker Nazorg Wijzer

Effecten van een eHealth interventie op psychosociaal welbevinden en leefstijl van voormalige kankerpatiënten

Iris Kanera

Faculteit Psychologie en Onderwijswetenschappen
Open Universiteit



Maastricht University

Open Universiteit
www.ou.nl



Kanker Nazorg Wijzer project team

- Supervisors prof. dr. L. Lechner,
dr. CAW. Bolman & dr. I. Mesters
- Onderzoeksassistente Audrey Beaulen
- Promovendi Roy Willems & Iris Kanera





Inhoud

- Achtergrond
- The *Kanker Nazorg Wijzer* interventie
- Methoden / kenmerken deelnemers
- Effecten na 6 maanden
- Gebruik en waardering
- Conclusies

Achtergrond

- Verminderde kwaliteit van leven (KvL)
- Vermoeidheid, angst, depressie, fysieke klachten, problemen met werkhervatting
- Hoog niveau van distress in eerste jaar naar diagnose (Mayer et al., 2007)
- Beperkt aantal overlevenden volgt leefstijl adviezen op (Kanera et al., 2016; Inoue-Choi et al., 2013)
- Gezonde leefstijl bevordert KvL, verlaagd risico op co-morbiditeit en terugkeer van kanker (Rock et al., 2012)

Achtergrond – kanker nazorg

- Behoeftte aan ondersteuning bij psychosociale en leefstijl problemen (Willems et al., 2015)
- Signalering klachten, stepped care en bevordering zelfmanagement van belang (Richtlijn herstel na kanker, VIKC; 2011)
- Veel overlevenden zoeken gezondheidsinformatie op Internet (Chou et al., 2011)
- eHealth interventies: op maat informatie, 24/7, groot bereik, laagdrempelig, lage kosten



DE KANKER NAZORG WIJZER

Wat is het en voor wie is het bedoeld?

De Kanker Nazorg Wijzer is een volledig geautomatiseerde op maat eHealth interventie voor overlevenden van alle vormen van kanker.

De Kanker Nazorg Wijzer is een volledig geautomatiseerde op maat eHealth interventie voor overlevenden van alle vormen van kanker.

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.

De Kanker Nazorg Wijzer is een volledig geautomatiseerde op maat eHealth interventie voor overlevenden van alle vormen van kanker.

Wachtwoord vergeten?

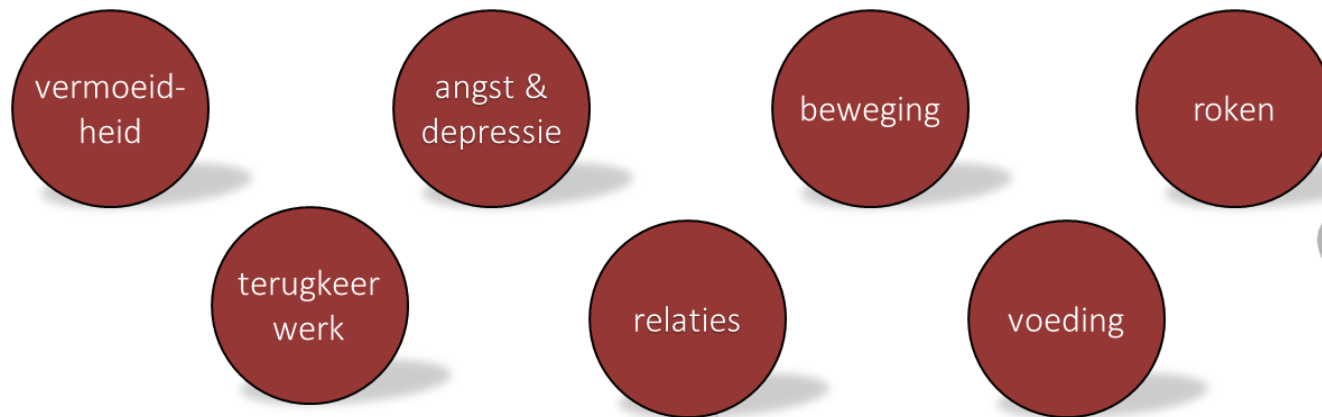
Neem contact op met het Kanker Nazorg Wijzer team (info@kankernazorgwijzer.nl).

NIEUWS

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

Doel van de Kanker Nazorg Wijzer

Verhogen kwaliteit van leven door bevorderen zelfmanagement, probleemoplossend vermogen



Theoretische achtergrond

- Systematische interventieontwikkeling volgens Intervention Mapping
- Principes van Problem Solving en Cognitive Behavioral Therapy, zelfregulatie strategieën en sociaal-cognitieve theorieën
- Op maat informatie door computer tailoring
- Feedback afgestemd op demografische, kanker gerelateerde kenmerken en motivatie

Willems RA, Bolman CA, Mesters I, Kanera IM, Beaulen AA, Lechner L: The Kanker Nazorg Wijzer (Cancer Aftercare Guide) protocol: the systematic development of a web-based computer tailored intervention providing psychosocial and lifestyle support for cancer survivors. *BMC Cancer* 2015, 15:580. doi: 10.1186/s12885-015-1588-z



Deel 2 van 5: Uw gezondheid en behoeften

In dit deel zijn wij geïnteresseerd in u en uw gezondheid **op dit moment**.

Klik het vakje aan dat het meest op u van toepassing is. Er zijn geen verkeerde antwoorden. Het gaat om uw ervaring.

	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Heel erg
Heeft u moeite met het doen van inspannende activiteiten zoals het dragen van een zware boodschappentas of een koffer?	☐	☐	☐	☐
Heeft u moeite met het maken van een <u>lange</u> wandeling?	☐	☐	☐	☐
Heeft u moeite met het maken van een <u>korte</u> wandeling buitenshuis?	☐	☐	☐	☐
Moet u overdag in bed of in een stoel blijven?	☐	☐	☐	☐
Heeft u hulp nodig met eten, aankleden, u zelf wassen of naar het toilet gaan?	☐	☐	☐	☐

[vorige](#)

[volgende](#)

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](#)

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

Methoden

- Gerandomiseerd experiment
- Online vragenlijsten bij start, na 3,6 en 12 maanden
- Interventiegroep: 6 maanden lang toegang tot KNW
- Controlegroep ('usual care'): toegang KNW na 1 jaar

Kenmerken deelnemers bij start

Werving deelnemers door 21 ziekenhuizen

- Baseline vragenlijst: N = 462
- 79.2% vrouw
- 70.1% borstkanker
- Gemiddelde leeftijd 55.6 (SD = 11.5)

Effecten na 6 maanden

- KvL: emotioneel & sociaal functioneren significant gestegen
- Depressieve klachten significant gedaald
- Vermoeidheid significant gedaald
- Goede indicaties voor leefstijl
- Bewegen: 75 min per week meer toename matig intensieve lichaamsbeweging
- Voeding: hogere stijging consumptie groente, fruit & vis
- Roken: bijna 3x zoveel kans op stoppen met roken in interventiegroep (niet sign. door kleine n)

Gebruik en waardering van de *Kanker Nazorg Wijzer*

- Modules door 86% bezocht, gemiddeld 2.1 (SD 1.6) modules
- Meest gebruikte modules: voeding, vermoeidheid, werk, bewegen
- Voorziet in behoeften (98% ontving rood/oranje advies)
- Verwijst succesvol naar persoonlijk relevante modules
- Gebruik van specifieke modules effectief
- Waarderingscijfer KNW: 7.5

‘je voelt je als patiënt gehoord in alle facetten van je ziekte’

Conclusies

- **Effectief :**
voormalige kanker patiënten zijn sneller 'op de rails'
- **Voorkomt verergering:**
vroegtijdig signaleren, aanpak psychosociale problemen, voorkomen co-morbiditeit
- **Geschikt als eerste stap in stepped-care model:**
milde & beginnende problematiek aanpakken; bij ernstige problemen doorverwijzen
- **Groot bereik, hoge waardering:**
gepersonaliseerde website voor brede groep, sluit aan bij behoeften
- **Draagt bij aan landelijke doelstellingen:**
reductie psychosociale problemen, verbeteren van KvL, regie patiënt
- **Lage kosten, gemak van inbedden in ziekenhuis:**
patiënten attenderen, wat is werkbaar?

Geschikt programma om leemte na behandeling te ondervangen

Dank aan de deelnemende ziekenhuizen

Beatrix ziekenhuis

Bernhoven ziekenhuis

Bronovo ziekenhuis

Catharina ziekenhuis

Diakonessenhuis

Elkerliek ziekenhuis

Flevo ziekenhuis

IJsselland ziekenhuis

Ikazia ziekenhuis

Langeland ziekenhuis

Laurentius ziekenhuis

Lievensberg ziekenhuis

Maasstad ziekenhuis

Maastricht UMC+

Sint Anna ziekenhuis

Sint Jans Gasthuis

Slingeland ziekenhuis

Spaarne ziekenhuis

VieCuri MC

Zuyderland MC , Heerlen, Sittard

Project gerelateerde referenties

- Kanera IM, Bolman CA, Mesters I, Willems RA, Beaulen AAJM, Lechner L. Prevalence and correlates of healthy lifestyle behaviors among early cancer survivors. BMC Cancer 2016, doi: 10.1186/s12885-015-2019-x
- Willems RA, Bolman CAW, Mesters I, Kanera IM, Beaulen AAJM, Lechner L. Cancer survivors in the first year after treatment: the prevalence and correlates of unmet needs in different domains. Psycho-Oncology. 2016; doi:10.1002/pon.3870
- Willems RA, Bolman CAW, Mesters I, Kanera IM, Beaulen AAJM, Lechner L. The Kanker Nazorg Wijzer (Cancer Aftercare Guide) protocol: the systematic development of a web-based computer tailored intervention providing psychosocial and lifestyle support for cancer survivors. BMC Cancer 2015, 15:580, doi: 10.1186/s12885-015-1588-z
- Kanera IM, Bolman CA, Mesters I, Willems RA, Lechner L. Lifestyle-related effects of the web-based Kanker Nazorg Wijzer (Cancer Aftercare Guide) intervention for cancer survivors. A Randomized Controlled Trial. Journal of Cancer Survivorship, 2016. doi 10.1007/s11764-016-0535-6
- Willems RA, Bolman CAW, Mesters I, Kanera IM, Beaulen AAJM, Lechner L. Short-term effectiveness of a web-based tailored intervention for cancer survivors on quality of life, anxiety, depression, and fatigue: Randomized Controlled Trial. Psycho-Oncology. 2016; doi: 10.1002/pon.4113

Contact *Kanker Nazorg Wijzer* projectgroep

Iris Kanera: iris.kanera@ou.nl

Roy Willems: roy.willems@ou.nl

Lilian Lechner: lilian.lechner@ou.nl

Catherine Bolman: catherine.bolman@ou.nl

Ilse Mesters: ilse.mesters@maastrichtuniversity.nl

