

Mindfulness- based cogni- tieve therapie voor somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten

Waarom dit onderzoek? Patiënten met somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK) ervaren een grote lijdensdruk en leggen een groot beslag op ons gezondheidszorgsysteem. Een aanbod voor psychologische behandeling wijzen zij vaak af; dit lijkt niet goed aan te sluiten bij de klachten. Er is daarom behoefte aan een acceptabele en effectieve behandeling voor SOLK.

Onderzoeksvraag Is mindfulness-based cognitieve therapie effectief voor patiënten met persisterende SOLK?

Hoe werd dit onderzocht? In deze gerandomiseerde en gecontroleerde studie kreeg de helft van de patiënten (n = 64) mindfulness-based cognitieve therapie aangeboden in groepen van 7-14 patiënten en de andere helft (n = 61) kreeg de gebruikelijke zorg. Patiënten konden deelnemen als zij behoorden tot de 10% frequentste bezoekers van hun huisarts en gedurende minimaal 6 maanden last hadden van SOLK. De primaire uitkomstmaat was hun ervaren gezondheid in de afgelopen week op een visuele-analoge schaal. Secundaire uitkomstmaten waren mentaal en fysiek functioneren op de SF-36. De metingen vonden plaats bij de start en aan het eind van de training (na 3 maanden) en een jaar na de start.

Belangrijkste resultaten Van de mensen die gestart waren met de training rondde 92% deze af. Hoewel de ervaren gezondheid en het fysiek functioneren niet verschilden tussen de twee groepen, was het mentale functioneren wel beter in de groep patiënten die mindfulness-based cognitieve therapie had gevolgd, met een effectgrootte van 0,3. Deze verbetering was het sterkst zichtbaar op de schalen 'vitaliteit' (effectgrootte 0,3) en 'sociaal functioneren' (effectgrootte 0,4). Patiënten gaven aan zich energiever te voelen en beter in staat te zijn om ondanks hun klachten toch familie en vrienden te ontmoeten. Tevens bleek dat de ziekteangst, gemeten met de *Whitely Index*, een jaar na de start van de training significant was gedaald in de mindfulnessconditie.

Consequenties voor de praktijk Hoewel mindfulnessstraining een vrij grote investering vraagt van de patiënt (8 sessies van 2,5 uur en dagelijks thuis oefenen), suggereert deze studie dat het wel haalbaar voor deze patiënten is. Van de 685 patiënten die uitgenodigd werden voor deelname aan de studie, was meer dan een kwart ook werkelijk geïnteresseerd in deelname aan mindfulnessstraining. Gezien de verbetering van het mentale functioneren is de training een zinvolle aanvulling op het schaarse arsenaal aan beschikbare therapieën voor patiënten met somatisch onverklaarde lichamelijke klachten.

LITERATUUR

Ravesteyn H van, Lucassen P, Bor H, van Weel C, Speckens A. Mindfulness-based cognitive therapy for patients with medically unexplained symptoms: a randomized controlled trial. *Psychother Psychosom* 2013; 82: 299-310.

AUTEUR

HISKE VAN RAVESTEIJN
h.vanravesteyn@psy.umcn.nl