



# Mindfulness en IBD

**23 maart SMART-IBD thema symposium  
 over psychosociale factoren en IBD**



---

Dr. Maya Schroevers

Universitair Hoofddocent Gezondheidspsychologie, UMCG  
 Mindfulness trainer (VMBN)

## **Project team:**

Quirine Bredero (PhD)

Ans Smink (Onderzoeksassistent)

## *Promotoren:*

Dr. Maya Schroevers

Gezondheidspsychologie UMCG

Prof. dr. Joke Fleer

Gezondheidspsychologie UMCG

Prof. dr. Gerard Dijkstra

Gastroenterologie UMCG

## **Clinici:**

Dr. Marijn Visschedijk

Gastroenterologie UMCG

Dr. Maurice Russel

Gastroenterologie MST

Drs. Mark van der Lugt

Gastroenterologie MST

Dr. Maarten Meijssen

Gastroenterologie Isala

Dr. Egbert Jan van der Woude

Gastroenterologie Isala

## **Trainers:**

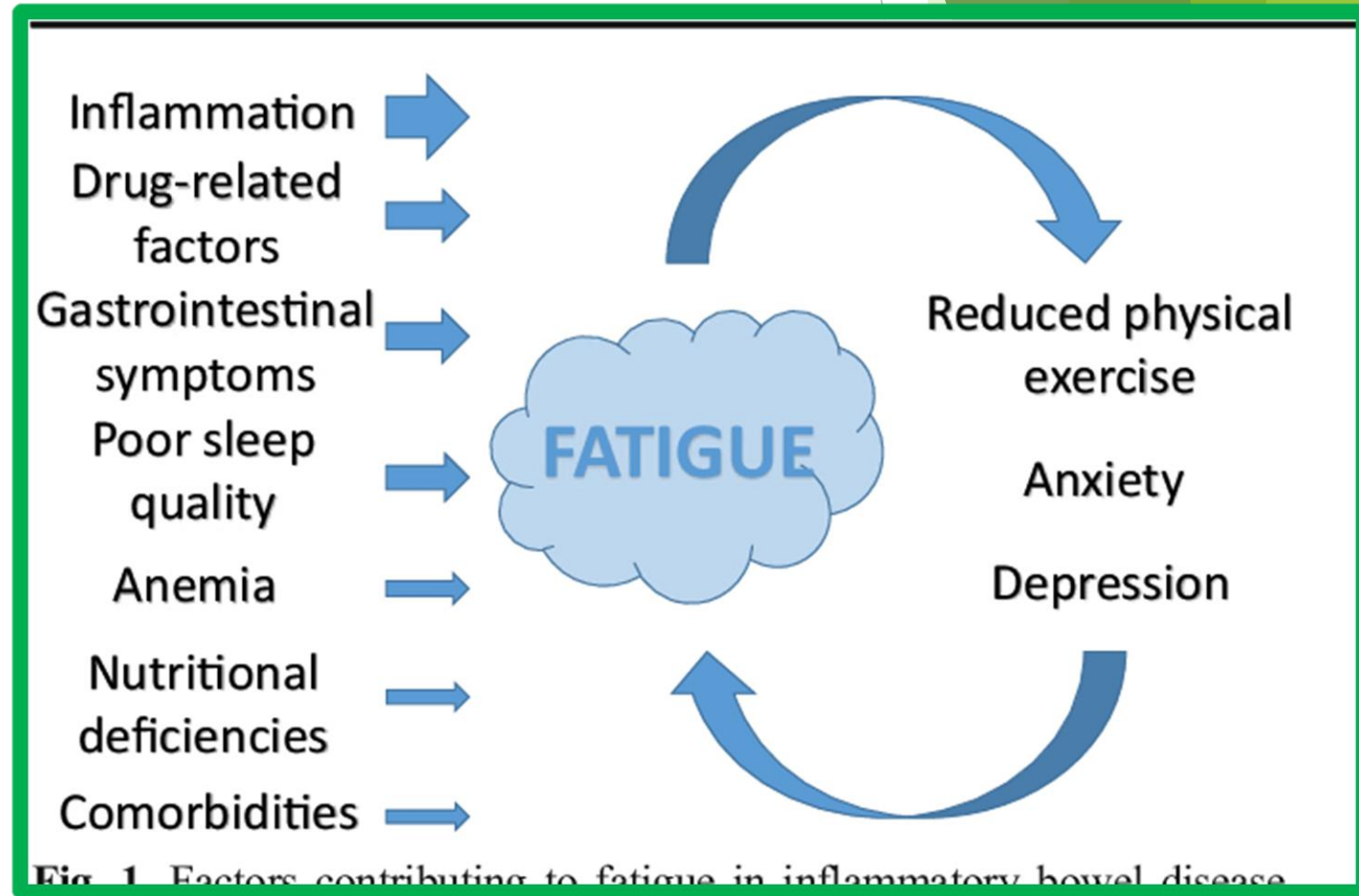
Greetje Kuiken (UMCG)

Joke Potjewijd (Isala)

Marleen Laroy (MST)

# Vermoeidheid bij IBD

- 41-48% patiënten in remissie vermoeid  
> Slechtere kwaliteit van leven,  
verminderd werk functioneren,  
psychische klachten
- Huidige behandeling: voorkomen van  
opvlammingen middels medicatie en  
operaties.  
> Gebrek aan effectieve behandeling  
voor vermoeidheid
- Vermoeidheid sterker gerelateerd aan  
psychologische dan klinische factoren



# Mindfulness based Cognitieve Therapie (MBCT)

- Systematic reviews en meta-analyse:
  - ✓ MBCT zorgt voor minder psychische klachten en betere kwaliteit van leven (ook bij IBD)
- Beperkt onderzoek naar effecten op vermoeidheid
  - Minder moe na MBCT bij patienten met MS en Kanker

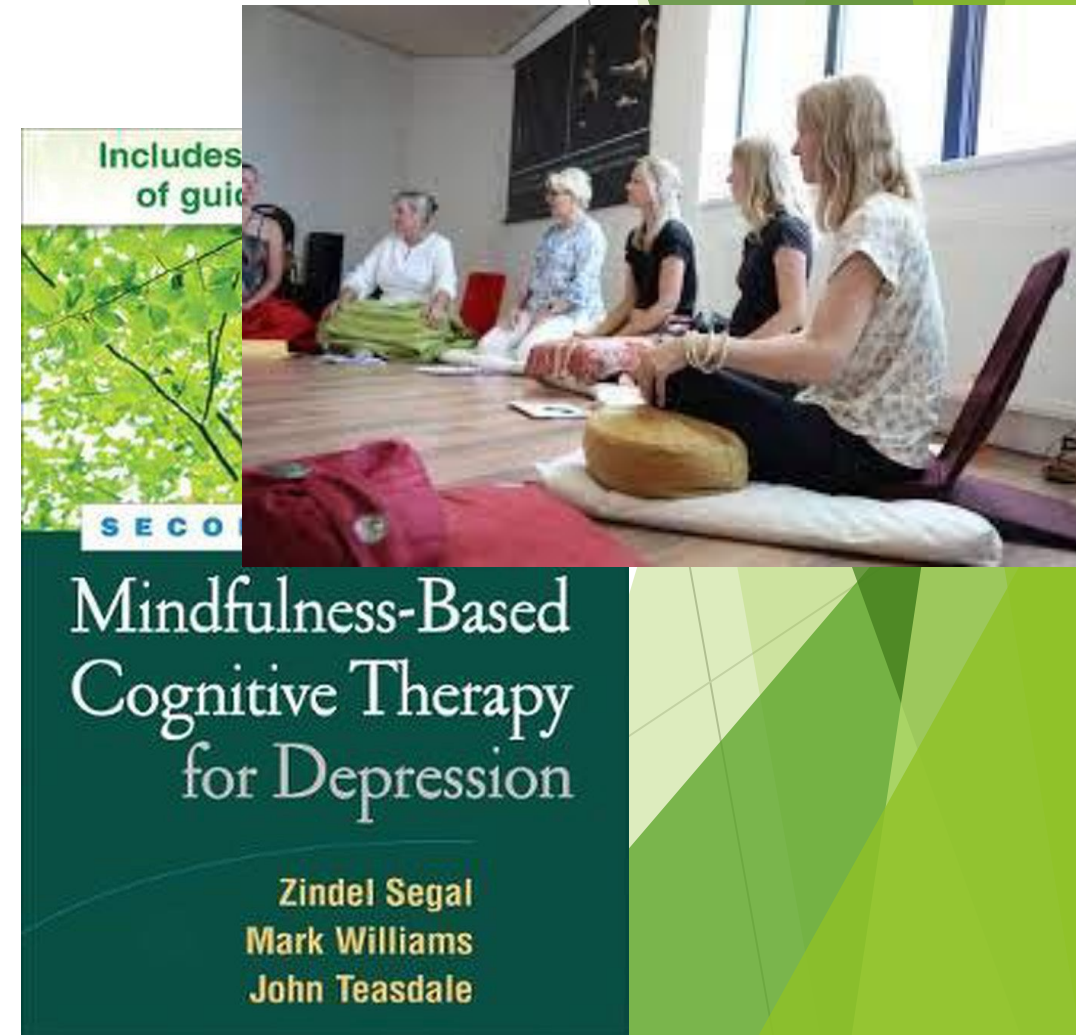
*A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based interventions and yoga in inflammatory bowel disease, Ewais et al., 2019*

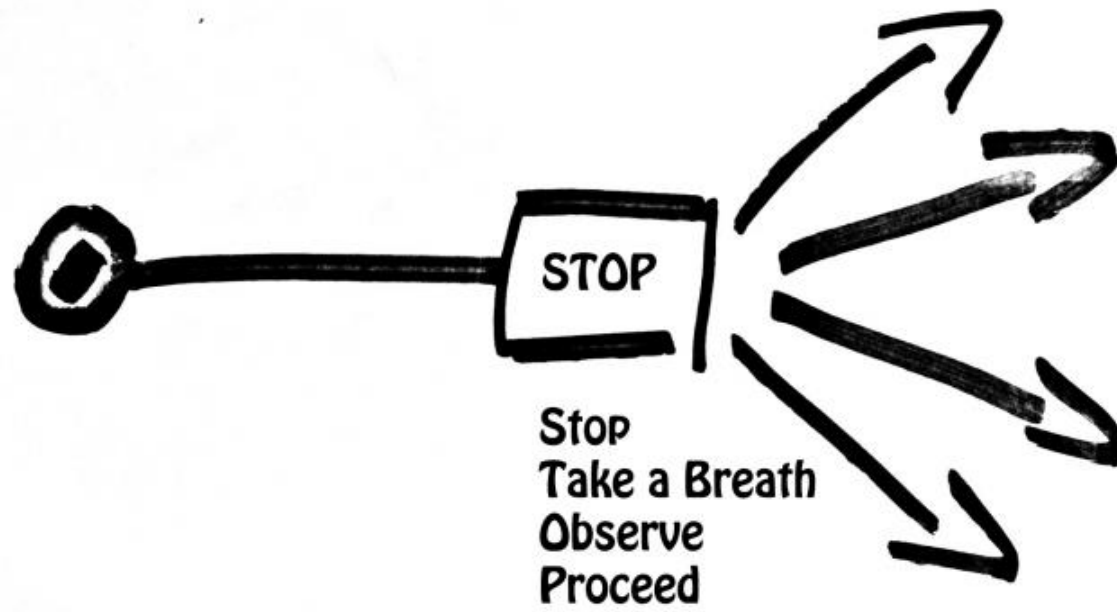
*Mindfulness-Based Interventions in Inflammatory Bowel Disease. Hood et al., 2017*

*A Controlled Study of a Group Mindfulness Intervention for Individuals Living With Inflammatory Bowel Disease. Neilson et al., 2016*

# Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

- ▶ Evidence-based 8-weeks groepsprogramma (Segal et al, 2002)
  - ▶ 9 bijeenkomsten van 2,5 uur
  - ▶ Ongeveer 10 deelnemers per groep
  - ▶ Vooral doen van aandacht oefeningen
  - ▶ Educatie over omgaan met vermoeidheid, grenzen en stress, terugvalpreventieplan
- ▶ Mindfulness: aandacht geven aan ervaringen in het hier en nu, of ze nou prettig of onprettig zijn, zonder te oordelen, met vriendelijkheid en nieuwsgierigheid





# Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

- ✓ Beter observeren wat er in het lichaam en hoofd gebeurt
- ✓ Minder meegenomen worden door (negatieve) gedachten en gevoelens
- ✓ Minder vast komen te zitten in niet-helpende patronen en gewoontes
- ✓ Beter grenzen aanvoelen en bewustere keuzes maken
- ✓ Meer (zelf)acceptatie
- ✓ Betere zelfzorg
- ✓ Meer aandacht voor prettige ervaringen die energie geven

# Doel van het onderzoek



Speciaal MBCT  
 programma voor IBD

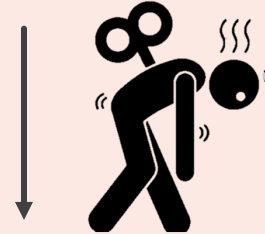
3 mindfulness  
 trainers (UMCG,  
 Isala, MST)



## Moderatoren

- Demografisch
- Klinisch

## Vermoeidheid



## Andere uitkomsten:

- Interferentie met activiteiten
- Depressie
- Angst
- IBD-related kwaliteit van leven



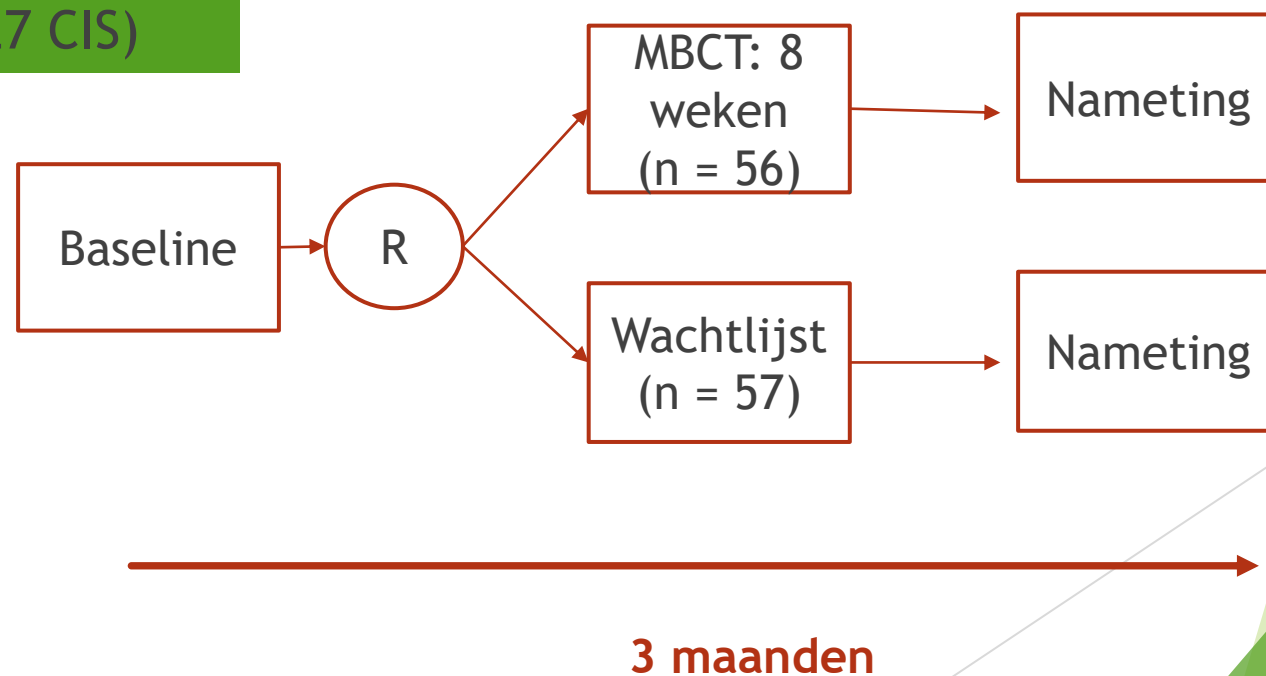


## Design & Populatie

### Study populatie

IBD patienten in remissie

Vermoeid (score  $\geq 27$  CIS)





# Outcome measures

## Fatigue

Checklist  
Individual Strength  
(CIS-20)

- Subjective fatigue
- Motivation
- Concentration
- Physical activity
  
- Total score

## Secondary outcomes

Fatigue interference: Fatigue Severity Index

Anxiety: GAD-7

Depressive symptoms: BDI-II

IBD-specific QOL: IBD-Q

## Moderators

**Demographics:**

- Age
- Gender
- Education
- Paid employment

**Clinical:**

- Type of diagnosis
- Medication use

# Baseline characteristics

	MBCT (n = 56)	WAIT (n = 57)	Total (n = 113)
Sex, n (%)			
Female	36 (64)	34 (60)	70 (62)
Male	20 (36)	23 (40)	43 (38)
Age (years), mean (SD)	47.3 (12.7)	46.0 (14.8)	46.6 (13.8)
Education, n (%)			
Lower level vocational school	7 (12)	10 (18)	17 (15)
Secondary education/advanced level vocational school	29 (52)	27 (47)	56 (50)
Higher or university education	20 (36)	20 (35)	40 (35)
Employment, n (%)			
Paid employment	33 (59)	32 (56)	65 (57)
Unpaid employment/unemployed	23 (41)	24 (42)	47 (42)
Relationship status, n (%)			
In a relationship	45 (80)	46 (81)	91 (81)
Not in a relationship	11 (20)	9 (16)	20 (18)
Disease type, n (%)			
Crohn's disease	26 (46)	34 (60)	60 (53)
Ulcerative colitis	30 (54)	23 (40)	53 (47)
Time since diagnosis (years), median (IQR)	12.0 (6-23)	10.5 (6-20)	11.0 (6-21)
IBD-related medication, n (%)			
Yes	40 (71)	42 (74)	82 (73)
No	16 (29)	15 (26)	31 (27)

Gemiddelde leeftijd 47 jaar

62% vrouw

40% geen betaald werk

73% IBD medicatie

Hoge inzet: patiënten doen  
70% van het wekelijkse  
huiswerk/oefeningen

# Significante vermindering in gevoel van moeheid

Measure	Group	Baseline Mean (SD)	Post Mean (SD)	Between-effect	Cohen's d
Fatigue (CIS-20)					
Subjective	MBCT	41.5 (7.5)	36.1 (9.8)	<b>.025*</b>	0.46
	WAIT	41.6 (8.3)	39.9 (9.3)		
Concentration	MBCT	20.4 (7.6)	19.8 (6.7)	.840	0.04
	WAIT	18.8 (6.9)	19.1 (6.9)		
Motivation	MBCT	15.8 (4.6)	15.4 (4.9)	.831	0.07
	WAIT	15.9 (4.5)	15.7 (4.6)		
Activity	MBCT	13.6 (4.3)	12.1 (4.9)	.130	0.27
	WAIT	13.5 (4.5)	13.1 (4.5)		
Total	MBCT	91.4 (17.0)	83.5 (20.3)	.124	0.33
	WAIT	89.9 (16.0)	87.8 (18.9)		



No significant demographic or clinical moderators

# Secondary outcomes

Geen significante effecten:

- Interferentie
- Angst
- Depressieve klachten
- Kwaliteit van leven

Voor de interventie:  
weinig klachten en  
relatief hoge kwaliteit  
van leven

# Hoe verder:

- ▶ **Lange termijn** effecten van MBCT voor IBD vermoeidheid
- ▶ Onderliggende **verklaringsmechanismen**
- ▶ **Hulpbehoefte** van patienten met IBD aan interventies om vermoeidheid te verminderen (kwalitatieve studie)

# Conclusies

- ▶ MBCT zorgt voor significante vermindering in **subjectieve vermoeidheid**
- ▶ **Implicatie:** IBD patienten in remissie screenen op vermoeidheid en patienten met vermoeidheid doorverwijzen naar een mindfulness trainer (in of buiten ziekenhuis), ook individuele MBCT training beschikbaar.
  - ▶ <https://www.vmbn.nl/>
  - ▶ <https://centrumvoormindfulness.nl/opleiding-mindfulnessstrainer/alumni-imbct>

Dank voor uw  
aandacht

Maya Schroevers

[m.j.schroevers@umcg.nl](mailto:m.j.schroevers@umcg.nl)

