

Mild zijn voor jezelf helpt als behandeling bij diabetes

Stemmingsproblemen zijn een bekend probleem bij chronische ziekten, zoals diabetes. Depressie komt bij diabetespatiënten twee keer zo vaak voor vergeleken met mensen zonder diabetes. Jaarlijks krijgt 15 tot 20% van alle diabetespatiënten te maken met depressieve klachten. Diabetespatiënten worden dagelijks geconfronteerd met kleine en grote tegenslagen en frustraties met betrekking tot hun chronische ziekte. Er zijn aanwijzingen dat de behandeling van depressie de glykemische instelling verbetert. De hypothese van de auteurs van het hier besproken artikel is dat *self-compassion* een positief effect heeft op de psychische en lichamelijke gezondheid van de diabetespatiënt. De Angelsaksische term *self-compassion* heeft een andere betekenis dan de Nederlandse vertaling zelfmedelijden (*self-pity*). Zelfcompassie betekent dat je een zekere mildheid, ook wel zelfmedeleven genoemd, met jezelf hebt. Zelfcompassie kan bij diabetespatiënten getraind worden. Er worden drie aspecten van zelfcompassie onderscheiden. De eerste is *vriendelijkheid voor jezelf*. Door bij frustraties mild te zijn voor jezelf, vergroot je de kans dat je iets leert van de tegenslagen die bij een chronische ziekte horen. Het tweede aspect is *menselijkheid*. Inherent aan het dagelijks bestaan is dat mensen in hun leven om moeten leren gaan met tegenslagen. Het hoort erbij en overkomt niet alleen chronisch zieken. Het is belangrijk om te leren accepteren dat je als mens kwetsbaar en onvolmaakt bent. Het derde aspect betreft *mindfulness*. Dit wil zeggen dat men van een afstand, met een open en nieuwsgierige houding en zonder vooroordelen leert te kijken naar de dingen zoals ze zijn. Negatieve emoties horen bij het leven: je moet ze niet onderdrukken, maar ook niet overdrijven.

ONDERZOEK

Opzet In een acht weken durende Mindfull Self-Compassion-training (MSC) werd gekeken naar de effecten van deze scholing op de psychische en lichamelijke gezondheid van een groep diabetespatiënten vergeleken met een groep diabetespatiënten die deze training niet hadden ondergaan.

In dit gerandomiseerde onderzoek werden 63 patiënten geïncludeerd. Er werd geen onderscheid gemaakt tussen patiënten met diabetes mellitus type 1 en patiënten met diabetes type 2. Van deze geïncludeerde populatie kregen 32 patiënten een gestandaardiseerde MSC-training en 31 patiënten de gebruikelijke zorg. De gemiddelde leeftijd was bijna 43 jaar. In elke groep vielen twee patiënten voortijdig uit. De trainingsgroepen bestonden uit 8 tot 12 patiënten. Er werd wekelijks een groepsbijeenkomst van 2,5 uur gehouden. De psychologi-

sche effecten werden gemeten met gevalideerde vragenlijsten en het metabole effect door middel van het HbA1c. Voor de meting van de mate van zelfcompassie werd gebruikgemaakt van de *Self-Compassion Scale* (SCS 26 items). Voor de depressie werd de *Patient Health Questionnaire* (PHQ 9 items) gebruikt. De *Diabetes Distress Scale* (DDS 17 items) werd gebruikt om de diabetespecifieke ziektelast te meten. Deze metingen werden verricht bij aanvang van de training, direct na de acht wekende durende training en na drie maanden.

Resultaten De zelfcompassievaardigheden lieten een significante verbetering zien na de training en ook nog na drie maanden. In de MSC-groep liet 62,5% een klinisch significante verbetering zien op de depressiviteitschaal vergeleken met 16,1% in de controlegroep. Met betrekking tot de diabetespecifieke ziektelast liet de MSC-groep een klinisch significante verbetering zien ten opzichte van de controlegroep: 46,9 versus 9,7%. Het HbA1c daalde in de MSC-groep significant ten opzichte van de controlegroep: 65,6 versus 29%. Het HbA1c daalde zelfs met 10 mmol/mol (0,9%) versus 1,6 mmol/mol (0,16%) in de controlegroep gemeten vanaf de start van de MSC-training tot drie maanden na het beëindigen hiervan. **Conclusie van de auteurs** Een gestandaardiseerde zelfcompassietraining van acht weken geeft een verbetering op zowel de mentale als metabole eindpunten bij patiënten met diabetes.

INTERPRETATIE

Dit onderzoek laat zien dat zelfcompassie een positief effect heeft op de gemoedstoestand en het HbA1c van diabetespatiënten. Zelfcompassievaardigheden kunnen geleerd worden. Mild zijn voor jezelf heeft effect op de psychische en lichamelijke uitkomsten als de diabetespatiënt geconfronteerd wordt met stress en klachten van zijn chronische ziekte. Het aantal diabetespatiënten zal de komende jaren alleen maar toenemen. De zorg voor deze groep chronische patiënten zal doelmatiger en kosteneffectiever moeten worden. Een van de speerpunten hiervoor is zelfmanagement. Zelfmanagement mag niet gefrustreerd worden door zelfverwijt en -kritiek. Er wordt veel nadruk gelegd op lifestyleveranderingen bij diabetespatiënten. De resultaten van de aangeboden bewegingsprogramma's en diëten zijn echter mager. Een van de hulpmiddelen om dit te voorkomen is een zelfcompassietraining. Een dergelijke training wordt door de GGZ al als e-healthmodule aangeboden. ■

LITERATUUR

- 1 Friis AM, Johnson MH, Cutfield, RG, Considine NS. Kindness matters: A randomised controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. *Diabetes Care* 2016;39:1963-71.