

Tabel B. Gerandomiseerde gecontroleerde studies (RCT's) waarbij **mindfulness** is vergeleken met een behandeling zonder mindfulness of een andere interventie bij patiënten in de palliatieve fase.

Studie	Patiënten	N	Vergelijking	Uitkomstmaten	Uitkomst
Lehto 2015 VS (1)	Longkanker	40	1x pw begeleide MBT sessie (meditatie en yoga) van 90 min, dagelijks thuis oefenen gedurende 6 wk, vs controle (=wekelijks interview over symptoomlast)	Symptoomlast, KvL, gemeten bij start (baseline), na 8 wk en na 11 wk	Geen kwantitatieve analyse mogelijk
Lim 2021 Maleisië	Palliatieve patiënten in ziekenhuis	40	5 min mindfulness oefening gericht spiritueel welbevinden vs 5 min actief luisteren	Spiritueel welbevinden (zingeving, vrede en vertrouwen), ervaren lijdensdruk	Significant minder ervaren lijdensdruk en meer spiritueel welbevinden in interventiegroep
Milbury 2020 VS	Longkanker (gemetastaseerd) Patiënten en hun partners	75 koppels	Meditatie voor koppels (CBM), vs sociale steun (SE) 4x 60 min online, 1x pw CBM of SE sessies, vs SZ	Depressie, kanker gerelateerde stress, spiritueel welbevinden, gemeten na 1 en na 3 maanden.	CBM patiënten én partners rapporteerden minder depressieve symptomen (significant) en minder kanker gerelateerde stress, t.o.v. SE koppels en SZ, geen significante verschillen in spiritueel welbevinden

Mularski 2009 VS (1)	COPD	86	MBBT (MBSR + ontspanning via adem) vs supportgroep (=standaardvragen over leven met de ziekte), gedurende 8 wk, 1 sessie pw, dagelijks zelf oefenen	Benauwdheid bij rust/activiteit; Zelf gerapporteerde exacerbaties; ervaren distress; KvL, 6 min looptest, gemeten bij start (baseline), en in week 8	Significante verbetering KvL (voor de lichamelijke aspecten) bij controlegroep, geen verschillen op andere uitkomstmaten
Ng 2016 Maleisië (1)	Kanker	60	5-min MBSR oefeningen (aandacht en adem) vs controle (=5 standaardvragen in 5 min), in ziekenhuis, door arts, vs controle (=5 min standaardvragen)	Ervaren distress, bloeddruk, huidweerstand/ temperatuur, hartslag, ademfrequentie, gemeten direct post interventie en 10 min post interventie	Significante vermindering distress op beide meetmomenten , geen verschillen op andere uitkomstmaten
Tsang 2012 Hong Kong (1)	Kanker	48	Geleide visualisatie (body scan) op basis van MBSR, 1 begeleide sessie van 45 min in ziekenhuis, 5 sessies thuis, dagelijks gedurende 5 dagen vs SZ	Symptoomlast, KvL, gemeten week 1 en 1 maand post interventie	Geen verschillen in alle uitkomstmaten

CBM = Couple Based Meditation

KvL: Kwaliteit van leven

MBBT = Mindfulness Based Behavioral Therapy

MBT = Mindfulness Based Therapy

Handreiking Complementaire zorg voor volwassenen – juni 2023

MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction

SE = Supportive Expressive control group

SZ = Standaardzorg

= Latorraca COC, Martimbianco ALC, Pachito DV, Pacheco RL, Riera R. Mindfulness for palliative care patients. Systematic review. *Int J Clin Pract.* 2017 Dec;71(12). doi: 10.1111/ijcp.13034. Epub 2017 Nov 6. PMID: 29105910.