



## Prijs voor onderzoek vermoeidheid bij kanker

**Oncologieverpleegkundige Manon Somhorst van het Martini Ziekenhuis in Groningen heeft met een onderzoek naar vermoeidheid bij kanker de Focus op zorgprijs gewonnen. De award is een initiatief van het Expertisecentrum Verpleegkunde.**

**H**et onderzoek van de verpleegkundige richt zich op het mobiliseren van oncologiepatiënten in het ziekenhuis. Daarin laat ze zien dat bewegen een belangrijke bijdrage kan leveren aan het verminderen van vermoeidheid bij deze patiëntengroep. Manon Somhorst: 'Ik hoor vaak van patiënten dat ze zich vermoeid voelen. Door hun ziekte en behandeling leveren ze vaak in op hun conditie en spierkracht. Zeker wanneer de patiënt bedlegerig is, kan dat heel snel gaan. Juist voor deze patiënten is het goed om in beweging te komen.' En dat toont het onderzoek van Somhorst ook aan: mobiliseren is de enige bewezen effectieve manier om vermoeidheid tegen te gaan. Verpleegkundigen kunnen patiënten daarbij helpen. Een van de tips aan patiënten is dat het beter is om vaker kort te bewegen dan één keer lang. 'En om oefeningen te doen', zegt Somhorst. 'Die kunnen heel eenvoudig zijn. Vraag je patiënt om, zittend in een stoel, tien keer de knie op te heffen.' In haar onderzoek kwam Somhorst tevens met praktische suggesties voor ziekenhuizen, zoals looproutes met rustplekken op de afdeling en voorbeelden van oefeningen op de multimediaschermen aan het bed. Als winnaar vertegenwoordigt Manon dit jaar het Martini Ziekenhuis bij de landelijke *Santeon Verpleegkunde Prijs*.

## Omvangrijk onderzoek naar kwaliteit van leven

Verpleegkundig onderzoeker Mark van den Boogaard en epidemioloog Marieke Zegers van het Radboudumc hebben een groot onderzoeksproject gelanceerd naar de kwaliteit van leven na een opname op de intensive care (IC). In dit *MONITOR-IC-project* gaat het Radboudumc de komende vijf jaar patiënten volgen die op de intensive care hebben gelegen. Begin volgend jaar haken het Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis (CWZ) Nijmegen en het Maasziekenhuis Pantein Boxmeer aan. De gezondheidsbeleving en -behoefte van ongeveer in totaal 12.000 mensen wordt in kaart gebracht.

**M**ark van den Boogaard vertelt waarom dit onderzoek is opgezet: 'Bijna ieder ziekenhuis heeft wel een nazorgpoli voor ex-ic-patiënten, maar niemand weet eigenlijk wat de wensen en behoeften zijn van deze patiëntengroep. We weten uit studies dat veel mensen na een ic-opname allerlei gezondheidsproblemen hebben of ontwikkelen zoals moeheid, slaapproblemen, angst, depressie of een post-traumatische stressstoornis. Maar wat deze patiënten nodig hebben en welke zorg we na een ic-opname het beste kunnen aanbieden, aansluitend op de specifieke situatie van de patiënt, is onduidelijk.' Mensen die vrijwillig deelnemen aan het onderzoek gaan bijhouden welke klachten ze hebben – lichamenlijk én psychisch – en hoe ze de kwaliteit van hun leven beoordelen en welke zorg ze krijgen. Zo kan het Radboudumc uiteindelijk beleid gaan ontwikkelen dat aansluit op de zorgbehoefte van de patiënt na de intensive care. Gegevens over de kwaliteit van leven zijn ook belangrijk om al tijdens een ic-opname patiënten en familie beter te kunnen informeren wat hen te wachten staat, zegt Van den Boogaard. 'Die informatie kunnen patiënten en hun naasten ook gebruiken in het nemen van beslissingen om wel of geen medische behandeling meer te starten. De kerngroep *Family and patient Centered Intensive Care* is dan ook intensief bij het project betrokken.'