

Internetcursus moet kankerpatiënt van roken en drinken af krijgen

HULPAANBOD INTERVIEW

Trimbos gaat (ex-) kankerpatiënten online begeleiden bij het stoppen met roken en drinken.

Alwin Kuiken
REDACTIE GEZONDHEID & ZORG

Voor de pakweg 80.000 (ex-)kankerpatiënten die roken of bovenmatig drinken zijn er te weinig goede mogelijkheden om te stoppen. Vandaag start daarom MijnKoers, een online training van het Trimbos-instituut, het kenniscentrum voor geestelijke gezondheidszorg.

Gerichte aandacht hielp in de Verenigde Staten zo'n 50 procent meer patiënten om te stoppen. Projectleider Matthijs Blankers van het Trimbos-instituut verwacht in Nederland dezelfde resultaten.

Hoe ziet de groep eruit? Is dit een groeiend probleem?

"We weten dat ongeveer 540.000 Nederlanders kanker hebben, of in de afgelopen tien jaar kanker hebben gehad. Dat is de groep waar we ons op richten.

"Vanwege de vergrijzing, maar ook vanwege de betere behandel-mogelijkheden is bekend dat die groep groter wordt. Het aantal rokers in Nederland is de afgelopen tien jaar iets gedaald, maar het aan-

tal overmatige drinkers neemt juist toe, vooral onder 65-plussers.

"Als we niets doen, dan zal de groep rokende of te veel drinkende (ex-)patiënten dus toenemen. Op dit moment gaat het om 50.000 rokende en 35.000 drinkende (ex-)kankerpatiënten."

Waarom lukt het hen nu niet om te stoppen of te minderen?

"Artsen verwijzen meestal door naar reguliere programma's. Het ontbreekt aan een specifiek aanbod voor kankerpatiënten. Sommigen drinken bijvoorbeeld om met de pijn en de stress die dat veroorzaakt om te gaan.

"Daar proberen wij aandacht aan te besteden, bijvoorbeeld door meditatie- en ontspanningsoefeningen te bieden."

Hoe belangrijk is het dat zij hun gewoontes overwinnen?

"Roken veroorzaakt 80 tot 90 procent van alle gevallen van longkanker. Alcohol is verantwoordelijk voor vier procent van alle kankers. Maar voor sommige kankertypen in het hoofd-halsgebied loopt dat op tot 30 procent.

"Heeft iemand kanker gehad, dan verhoogt roken of drinken de kans dat het terugkeert. Uit een Koreaanse studie is bekend dat mensen die kanker hadden gehad in het hoofd-halsgebied en die overmatig bleven drinken, ruim 70 procent meer risico liepen om de kanker opnieuw te krijgen in vergelijking met niet-drinkers."

Hoe ziet de cursus eruit?

"Omdat we er een onderzoek aan verbinden, willen we in elk geval 400 rokers en 250 drinkers trekken. We gaan hen online begeleiden om te minderen dan wel te stoppen.

"Hoe ga je om met trek? Hoe kun je leren ontspannen? Op het forum kunnen deelnemers ervaringen uitwisselen. Uiteraard kunnen ze ook bellen voor hulp als ze er niet uitkomen."

Is 'offline' hulpverlening voor deze doelgroep niet veel effectiever?

"De afgelopen jaren is ook onder iets oudere mensen het gebruik van internet sterk toegenomen, bijvoorbeeld voor gezondheidsdoel-einden.

"Daarnaast is uit onderzoek naar andere internetbehandelingen bekend dat deze aantrekkelijk en effectief zijn voor mensen die geen gebruik maken van een fysiek hulpaanbod.

"Ook voor de huidige doelgroep denken we daarom dat juist een online hulpaanbod een aanvulling kan zijn op wat er al is."

Hoe groot is de kans op succes?

"Uit onderzoek in de Verenigde Staten is bekend dat 31 procent van de patiënten stopte met roken met de gebruikelijke begeleiding, terwijl 47 procent afkickte in zo'n specifiek, online programma. Uiteraard hopen we dat in Nederland ook te bereiken."