



“Zorgen dat kankerpatiënten beter kunnen omgaan met ziekte”

Te horen krijgen dat je kanker hebt. De impact van die diagnose is vaak enorm. Samen met het Oncokompas-team ontwikkelde gezondheidspsycholoog Heleen Melissant (27) het Oncokompas^{2.0}, een online hulpmiddel voor kankerpatiënten. “Daarmee helpen we mensen om zelf de weg naar de beste begeleidende zorg te vinden, afgestemd op hun persoonlijke situatie en behoeftes”, aldus Heleen. Juist door haar achtergrond in de gezondheidspsychologie weet ze patiënten te motiveren om de e-health tool te gebruiken.

“E-health is nog erg nieuw. Zo ook het Oncokompas^{2.0}: we zijn vorig jaar met de pilot begonnen. Dit online hulpmiddel voor kankerpatiënten biedt veel voordelen. Het stimuleert de eigen regie van patiënten. Ze krijgen inzicht in bepaalde problemen en kunnen dan gericht actie ondernemen.

UITSLAG KANKER

De verpleegkundige biedt het Oncokompas^{2.0} aan zodra iemand in het ziekenhuis de uitslag ‘kanker’ krijgt. Dat gebeurt nu in een aantal ziekenhuizen. De patiënt wordt uitgenodigd om thuis een aantal vragen te beantwoorden rond zijn kwaliteit van leven. Op lichamelijk, psychisch en sociaal vlak, en voor leefstijl en levensvragen. Hij kan dat

in verschillende behandelphasen doen: net na de diagnose, en tijdens en na de behandeling. Het computersysteem berekent een score per thema en geeft een persoonlijke uitslag over de mogelijke welzijnsrisico’s.

ANGST

Kankerpatiënten kunnen bijvoorbeeld pijn, angst en slaapstoornissen hebben. Het Oncokompas^{2.0} legt in zeer begrijpelijke taal uit waar dit soort klachten vandaan kan komen en wat mensen hieraan kunnen doen. Zo verwijzen we bij vermoedingsklachten door naar een bewezen effectief online hulpprogramma. Bij psychische klachten stimuleren we mensen om naar de (huis)arts te gaan en te vragen om een doorverwijzing naar een psycholoog.

Tijdens mijn studie Gezondheidspsychologie werd er veel aandacht besteed aan e-health toepassingen en dat bewijst nu zijn nut. Ik heb geleerd om zo’n tool effectief in te zetten, zodat patiënten er echt wat aan hebben. Zodat ze zelf bovendien overtuigd raken dat ze bij gezondheidsklachten actie moeten ondernemen.

CONCRETE GEZONDHEIDSWINST

Ik weet dat je teksten daarvoor steeds positief moet formuleren. En dat je concreet inzichtelijk moet maken welke gezondheidswinst een gedragsverandering als niet roken of drinken oplevert: ‘Niet roken verhoogt de slagingskans van de kankerbehandeling en vermindert het risico op complicaties.’ Dat motiveert patiënten. Daarnaast heb ik geleerd om sterk in te spelen op de specifieke situatie van patiënten, zodat ze zich herkend voelen. Daarom hebben we bijvoorbeeld een aparte

module voor borstkankerpatiënten ontwikkeld, waarin zaken als borstreconstructies aan de orde komen.

EXPERTTEAMS

Het Oncokompas^{2.0}-team bestaat uit acht mensen met uiteenlopende achtergronden: gezondheidswetenschappers, een klinisch psycholoog, een communicatiewetenschapper. We vullen elkaar duidelijk aan. Expertteams met artsen, verpleegkundigen, wetenschappers en patiënten geven ons feedback en zo wordt het Oncokompas^{2.0} gezamenlijk en in consensus gebouwd. Natuurlijk testen we ook de gebruiksvriendelijkheid en effectiviteit.

ERKENNING

Met mijn werk draag ik er een steentje aan bij dat patiënten beter kunnen omgaan met hun ziekte. Laatst hoorde ik van een patiënt dat zij door het Oncokompas^{2.0} een laatste zetje kreeg om naar de psycholoog te gaan. Anderen ervaren erkenning van hun klachten: ‘Ah, andere patiënten hebben dat ook. Zie je, ik stel me niet aan.’ Dat is goed om te horen. Dan weet ik dat mijn werk ertoe doet.”

“Patiënten krijgen inzicht in bepaalde problemen en kunnen dan gericht actie ondernemen”

NAAM
Heleen Melissant

LEEFTIJD
27 jaar

FUNCTIE
Projectcoördinator Oncokompas^{2.0},
Vrije Universiteit Amsterdam

STUDIE
Health Psychology & Technology,
Twente