© ARTEVELDEHOGESCHOOL 2022

LAGOM-BOX: EEN AAN HUIS GELEVERDE BOX MET BETEKENISVOLLE ACTIVITEITEN VOOR PERSONEN MET KANKER

EEN PROJECT IN DE OPLEIDING ERGOTHERAPIE



Betekenisvolle activiteiten

Betekenisvolle activiteiten zijn activiteiten uit het alledaagse leven die iemand, ongeacht de noodzaak of nut, betekenisvol vindt. Het zijn vaak heel gewone dagelijkse activiteiten die betekenisvol zijn. Zoals een wandeling maken met de hond, eten klaarmaken, een verhaaltje voorlezen aan de kinderen voor het slapengaan, groenten oogsten uit de moestuin of een heerlijk lange, warme douche nemen.

Wat die activiteiten nu net zo betekenisvol maken is uiterst subjectief, en weerspiegelen iemands unieke interesses en persoonlijke waarden. Betekenisvolle activiteiten sluiten

aan bij levensdoelen, zorgen voor plezier en creëren sociale verbondenheid.

Ze hebben een positieve invloed op iemands fysieke en mentale gezondheid, en spelen een belangrijke rol in levenskwaliteit.

Betekenisvolle activiteiten lijken vaak iets heel gewoon of normaal. Doorgaans wordt er in de gezondheidszorg dan ook maar weinig belang aan gehecht of wordt het gezien als iets dat enkel in de context van ouderenzorg of woonzorgcentra relevant zou zijn.

Toch blijkt het uitvoeren van betekenisvolle activiteiten voor iedereen belangrijk, en pas wanneer men geconfronteerd wordt met gezondheidsproblemen wordt het stilstaan bij betekenisvolle activiteiten pas echt cruciaal. Want de uitdaging om datgene te kunnen doen wat betekenisvol is, wordt bij ziekte écht groot en belangrijk.

Bij personen met kanker

Dat blijkt ook zo te zijn wanneer iemand geconfronteerd wordt met een diagnose van kanker. Veel personen met kanker vinden – naast alle andere uitdagingen waarvoor zij komen te staan – het niet evident om betekenisvolle activiteiten te kunnen blijven uitvoeren.

Personen met kanker verliezen vooral veel vrijetijdsactiviteiten, sociale activiteiten en hobby's (Lyons, et al. 2012). Bovendien zorgen pijn, fysieke ongemakken en vermoeidheid bij 55% van de personen met kanker voor beperkingen in het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten zoals boodschappen doen en maaltijden bereiden (Neo et al., 2017).

Daarenboven rapporteren veel personen met kanker dat ze tijdens hun behandeling en bij de vaak vele (dag)ziekenhuisopnames ook geconfronteerd worden met verveling (Loh et al., 2020, Brick et al., 2020).

> "Ik vraag me soms af ***'hoe ga ik hier mijn dag door komen?***'… En dan denk ik, *'dat het maar vroeg avond is, dan kunnen we naar tv kijken'.*

Veelal zoeken personen zelf naar mogelijkheden om betekenisvolle activiteiten te kunnen blijven uitvoeren, want bezig zijn kan troost, afleiding en voldoening bieden.

Bovendien leidt een diagnose van kanker bij veel personen met kanker ook tot veranderingen in hun levenspatroon en zingeving. Velen vinden daardoor (nieuwe) persoonlijke, betekenisvolle activiteiten wat bijdraagt in het vinden van een positieve coping.

Toch ervaren veel personen met kanker een breed scala aan aanhoudende en storende beperkingen in hun dagelijkse leven (National Cancer Institute, 2018) en missen zij daarbij de juiste ondersteuning en begeleiding (Van der Spek et al., 2013). Slechts een beperkt aantal recente studies focust zich op (betekenisvolle) activiteiten en de levenskwaliteit van personen met kanker (Loh et al., 2020). En ook in de dagelijkse praktijk geven zorgverleners aan dat zij weinig tot niet stilstaan bij wat dagelijkse, betekenisvolle activiteiten zijn van personen met kanker.

> "Tijdens mijn behandeling en ziekenhuisopnames heeft er me ***nooit iemand gevraagd waarmee ik*** – als anders fulltime werkende mama – ***bezig ben***…**"**

Toch kan het verlies aan de mogelijkheden om betekenisvolle activiteiten uit te voeren de levenskwaliteit van personen met kanker doen dalen en kan het de uitkomst van een behandeling negatief beïnvloeden (Steele & Linsley, 2015; Loh et al., 2020).

De studie van Petruseviciene et al. (2018) toonde aan dat wanneer personen met (borst)kanker begeleid worden in het uitvoeren van betekenisvolle activiteiten, ze een betere levenskwaliteit rapporteren, minder vermoeid en slapeloos zijn en meer tevreden zijn over hun psychische, emotionele, cognitieve en sociale functies.

En in een studie van Walker et al. (2015) werd aangetoond dat het fysieke en psychologische welzijn van personen met kanker geassocieerd werd met de mate waarin ze betekenisvolle activiteiten uitvoeren.

De LAGOM-box

Inzetten op betekenisvolle activiteiten bij personen met kanker lijkt dus veelbelovend! Daarom werkt de opleiding bachelor in de ergotherapie van de Arteveldehogeschool sinds vorig academiejaar aan bachelorproefprojecten rond betekenisvolle activiteiten voor personen met kanker. In samenwerking met de (dag)afdelingen oncologie van AZ Alma (Eeklo), AZ Nikolaas (Sint-Niklaas) en AZ Sint-Blasius (Dendermonde), en met financiële steun van CERA, gaan derdejaarsstudenten ergotherapie in gesprek met personen met kanker.

Aan de hand van het CLEVER-protocol wordt in dat gesprek op een diepgaande manier nagegaan wat iemands interesses en mogelijkheden zijn om in het dagelijkse leven activiteiten uit te voeren.

Nadien zoeken de studenten, geheel op maat, naar betekenisvolle activiteiten die voldoening geven, motiverend, interessant en uitdagend zijn, en op eigen tempo met succes voltooid kunnen worden in de thuisomgeving van de persoon met kanker. Daarna stellen ze een pakket samen met materialen waar iemand op eigen houtje, op een passend moment mee aan de slag kan.

De pakketten worden LAGOM-boxen genoemd, waarbij LAGOM staat voor het Zweedse begrip “niet te veel, niet te weinig, perfect gebalanceerd”.



De activiteiten die in dergelijke LAGOM-boxen zitten trachten namelijk ook perfect uitgebalanceerd te zijn voor de persoon met kanker.

De activiteiten worden aantrekkelijk voorgesteld en zijn onder meer creatieve (vb. punch needle, handlettering, macramé, lederverven …), kook- (vb. chocoladebonbons maken, kimchi en groenten fermentatie, …), lifestyle (vb. poëzie, educatie over essentiële oliën, bullet journaling, smartphonefotografie …) of bewegings- (vb. een uitgestippelde fietstocht maken) activiteiten.

© ARTEVELDEHOGESCHOOL 2022

De meeste personen met kanker die vorig academiejaar, in het kader van de bachelorproefprojecten, een LAGOM-box ontvangen hebben, ervaarden de box als stimulerend en aangenaam.

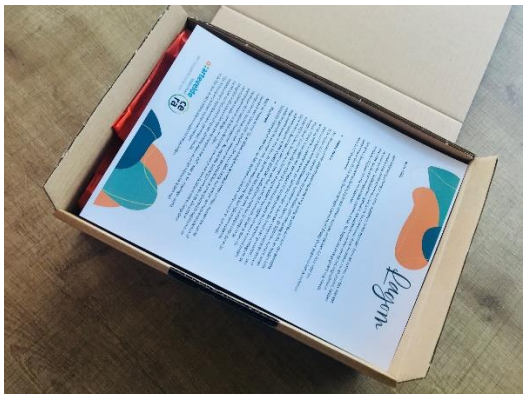
> "***De doos gaf me een verrassingseffect***, die moet zeker blijven. ***De doos heeft iets magisch***, ik was er nieuwsgierig naar."

> "Het geeft een ***welkome afleiding*** en het gaf me ook, laat ons zeggen, vooruitzichten."

Het gaat niet om de ziekte, het is de persoon die centraal staat

Bijzonder aan de LAGOM-box is dat het niet de klemtoon legt op de diagnose of de behandeling maar de persoonlijkheid en identiteit van de persoon met kanker helemaal centraal stelt. Want wanneer iemand kanker heeft, wordt hij of zij immers vaak al te veel geconfronteerd met 'ziek zijn'. Daarom gaat het er tijdens het hele LAGOM-proces enkel om wie de persoon is en wat hij of zij graag doet, ongeacht de onderliggende aandoening. Uiteraard wordt er wel rekening gehouden met eventuele belemmeringen die een persoon ervaart ten gevolge van de diagnose en/of de behandeling, zoals bijvoorbeeld vermoeidheid, pijn of tintelende handen.

De LAGOM-box streeft naar het maximaal mogelijk maken van betekenisvolle activiteiten door activiteiten aan te passen, laagdrempelig uitvoerbaar te maken, en tips en omkadering aan te bieden door middel van een handleiding in een begeleidende brief.



> "Ik kreeg een duwtje in de rug: ***'Allez, probeert dat ook een keer'***. Het gaat ook over uit uw comfortzone treden met die activiteiten uit de LAGOM-box."

Ook dit academiejaar gaan gedreven derdejaarsstudenten ergotherapie aan de slag met het bachelorproefproject rond de LAGOM-box!

Ben jij benieuwd en wil je graag op de hoogte blijven? Laat je gegevens dan hier achter of contacteer één van de docent-onderzoekers die dit bachelorproefproject begeleiden.

© ARTEVELDEHOGESCHOOL 2022

Docent-onderzoekers binnen dit project



Jolien Allart is ergotherapeut (Bach) en gerontoloog (MSc). Ze werkt aan de Arteveldehogeschool te Gent als docent en onderzoeker in de opleiding bachelor in de ergotherapie en het onderzoeks- en ontwikkelingscentrum gezondheid en zorg. Zij is gediplomeerd 'ethisch referentiepersoon' en gespecialiseerd in 'Make-ability' (vervaardigen van op maat gemaakte hulpmiddelen voor en met cliënten, waarin co-design en -creatie centraal staan).

jolien.allart@arteveldehs.be



Hanne Bossuyt zij is ergotherapeut (Bach) en master in de gezondheidsvoorlichting en – preventie (MSc). Ze werkt aan de Arteveldehogeschool te Gent als docent en onderzoeker in de opleiding bachelor in de ergotherapie en het onderzoeks- en ontwikkelingscentrum gezondheid en zorg. Ze is gespecialiseerd in het zoeken naar oplossingen die 'out-of-the-box' zijn door middel van de creatieve denkvaardigheden.

hanne.bossuyt@arteveldehs.be



Elise Cornelis is ergotherapeut (Bach) en gerontoloog (PhD). Ze werkt aan de Arteveldehogeschool te Gent als docent en onderzoeker in de opleiding bachelor in de ergotherapie en het onderzoeks- en ontwikkelingscentrum gezondheid en zorg. Zij doet onderzoek naar (betekenisvolle) activiteiten van het dagelijkse leven bij verschillende doelgroepen in de gezondheidszorg.

elise.cornelis@arteveldehs.be

Met gewaardeerde, oprechte dank aan…

De patiënten en medewerkers van de (dag)afdeling oncologie van het **AZ Sint-Blasius te Dendermonde.**

De patiënten en medewerkers van de (dag)afdeling oncologie van **VITAZ te Sint-Niklaas.**

De patiënten en medewerkers van de dag(afdeling) oncologie van het **AZ Alma te Eeklo.**

© ARTEVELDEHOGESCHOOL 2022

Dit project wordt mee mogelijk gemaakt door …

Dank voor de eerder geboden financiële steun!

Dank om de studenten ergotherapie vorming aan te bieden over communicatie en gespreksvoering bij personen met kanker.

En ook door De Warmste Week 2021! Hartelijk dank!



Literatuurreferenties

- Lyons, K. D., Lambert, L. A., Balan, S., Hegel, M. T., & Bartels, S. (2012). Changes in Activity Levels of Older Adult Cancer Survivors. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, *33*(1), 31–39.

- Neo, J., Fettes, L., Gao, W., Higginson, I. J., & Maddocks, M. (2017). Disability in activities of daily living among adults with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Cancer Treatment Reviews*, *61*, 94–106. https://doi.org/10.1016/j.ctrv.2017.10.006

- Van der Spek, N., Vos, J., van Uden-Kraan, C. F., Breitbart, W., Tollenaar, R. A. E. M., Cuijpers, P., & Verdonck-de Leeuw, I. M. (2013). Meaning Making in Cancer Survivors: A Focus Group Study. *PLoS ONE*, *8*(9), e76089. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0076089

- Walker, R., Szanton, S. L., Wenzel, J. (2015): Working Toward Normalcy Post-Treatment: A Qualitative Study of Older Adult Breast and Prostate Cancer Survivors. Oncology Nursing Forum 42(6): E358–367.

- Petruseviciene, D., Surmaitiene, D., Baltaduoniene, D., Lendraitiene, E. (2018) Effect of community-based occupational therapy on health-related quality of life and engagement in meaningful activities of women with breast cancer. *Occup Ther Int,* Apr 17.