

Op de stip

‘Voor u ligt de eerste Nieuwsflits Integrale Zorg van het Alexander Monro Ziekenhuis. Via deze nieuwsflits maakt u kennis met aspecten van integrale en complementaire zorg bij borstkanker en andere borstaandoeningen en wordt aandacht besteed aan algemene wetenswaardigheden over gezondheid en preventie van ziekte. In ‘Op de stip’ maakt u kennis met één van ons, onze collega’s, onze patiënten en/of onze samenwerkingspartners. Deze eerste keer een voorwoord van Marjolein de Jong, bestuurder Alexander Monro Ziekenhuis.’

Het belang van integrale zorg

‘Naast de reguliere behandeling van borstkanker, speelt de complementaire zorg een steeds belangrijkere rol in de zorg voor de patiënt. In het Alexander Monro Ziekenhuis erkennen we dat een integrale / holistische benadering het welzijn en de zelfregie van de patiënten positief beïnvloedt. Onze ambitie is om alle patiënten met onze kennis en expertise van integrale zorg te voorzien met ook aandacht voor leefstijl en complementaire mogelijkheden.

Om de behoefte en de ontwikkelingen goed op elkaar af te stemmen hebben we een integraal zorgteam in het Alexander Monro Ziekenhuis. Wij houden u graag op de hoogte van de ontwikkelingen en wetenswaardigheden. Veel leesplezier.’

Spreek van de maand

‘Met beide voeten op de grond kom je geen stap vooruit’

Nieuws van het Integraal Zorgteam

Start nieuwsflits

Per november 2019 starten we met deze periodieke Nieuwsflits Integrale Zorg voor patiënten, cliënten en andere geïnteresseerden. We wensen iedereen veel leesplezier en inspiratie.

Diplomering Leefstijlcoaching

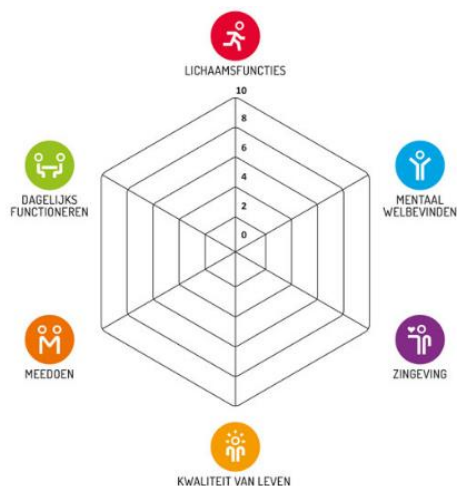
Recent hebben alle leden van het Integraal Zorgteam met succes het examen afgelegd van de in company opleiding tot leefstijlcoach van Instituut CAM. Er zijn nu in totaal 12 collega’s in verschillende functies in het Alexander Monro gediplomeerd en erkend leefstijlcoach.



Positieve Gezondheid

Institute for Positive Health

Het Institute for Positive Health is de motor achter de beweging Positieve Gezondheid en is opgericht door Machteld Huber, de grondlegger van het gedachtegoed. Bij Positieve Gezondheid staat een betekenisvol leven centraal. Het is de uitwerking van de bredere kijk op gezondheid in 6 dimensies:



Deze benadering draagt bij aan het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan en zo veel mogelijk eigen regie te voeren. De leden van het Integraal Zorgteam hebben in de opleiding tot leefstijlcoach leren werken met dit concept en oriënteren zich nu hoe dit in het Alexander Monro Ziekenhuis verder te ontwikkelen.

In elke nieuwsflits zal aan een van deze dimensies aandacht besteed worden. Voor nu al nieuwsgierig? Zie www.iph.nl voor meer informatie.

OrthoKennis

Vitamine D

We gaan de winter bijna weer in. Een periode waarin we veel vitamine D tekorten zien. Over vitamine D is zo veel te vertellen dat we er een boek over zouden kunnen schrijven. Zo is Vitamine D eigenlijk niet 1 vitamine maar een

groep van 5 in vet oplosbare vitamines. In dit artikel een samenvatting over de bekendste vorm, namelijk Vitamine D3, ook wel colecalciferol genoemd.

De meeste mensen kennen Vitamine D3 voor sterke botten en om depressies te voorkomen, maar D3 heeft vele functies, waaronder:

- regulatie van de calciumstofwisseling;
- bijdrage aan een sterk immuunsysteem;
- risicoreductie op het ontstaan van circa vijftien vormen van kanker, waaronder o.a. borstkanker, prostaatkanker en darmkanker;
- verlaging van de kans op suikerziekte, astma, stemmingswisselingen, depressie en zwangerschapscomplicaties;
- bescherming tegen hart- en vaatziekten.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een goede vitamine D-voorziening op termijn gunstig is voor de levensverwachting en kwaliteit van leven, dus voor een optimale gezondheid.

Bronnen van vitamine D3

De 2 belangrijkste bronnen van vitamine D3 zijn de zon (90%) en onze voeding (10%):

Onder invloed van zonlicht wordt in de huid uit cholesterol vitamine D3 gemaakt. In Nederland is de zonkracht alleen van half april tot half september tussen 11.00 en 15.00 uur sterk genoeg. Hier komt daarom frequent een Vitamine D3 tekort voor (ook wel hypovitaminose D genoemd), vooral in de eerste maanden van het jaar.

Mensen met een donkere huidskleur maken minder vitamine D3 aan en hebben daardoor vaker een tekort. Ook bij ouderen wordt steeds minder vitamine D3 in de huid gevormd omdat de huid dunner wordt (de productie in de huid is met 75% afgenomen bij 80-jarige). Ook het gebruik van zonnebrandcrèmes voorkomt deels de aanmaak van Vitamine D3.



Qua voeding is belangrijk te weten dat Vitamine D3 een vetoplosbare vitamine is; het heeft dus vet nodig om opgenomen te worden. Er kan daarmee een tekort ontstaan bij een vetvrij dieet. Vitamine D3 zit in de volgende producten:

- grasboter;
- eidooier;
- shiitake;
- vette vis;
- kalfs/runderlever (mits de koe buiten in de zon heeft geleefd).

Symptomen van een tekort aan Vitamine D3

Moeheid, botontkalking, spierzwakte, pijn in spieren/botten, verminderde weerstand, depressies, slecht tandglazuur, problemen van het zenuwstelsel, rachitis (bij kinderen), auto-immuunziekten.

Symptomen van een te hoog Vitamine D3

Hoofdpijn, spierpijn, metaalsmaak, obstipatie, dorst, hoge bloeddruk, apathie, nierstenen.

Twijfel over jouw vitamine D3 spiegel?

Laat via de huisarts bloedprikken en bespreek de uitslag met een deskundige. Ga niet zelf aan de gang met supplementen maar doe dit altijd in overleg. Je kunt vitamines ook overdoseren en soms kan er een interactie optreden met andere (reguliere) medicatie.

In- en ontspanning

De energie van de herfst

De herfst is begonnen, maar wat betekent dit vanuit coachingsperspectief? 'Door onze levensstijl aan de verandering van de seizoenen aan te passen, kunnen lichaam en geest harmoniseren met de wereld om ons heen. De herfst gaat over loslaten van datgene wat we niet meer nodig hebben of wat ons tegenhoudt. Wat hebben recente

inspanningen opgeleverd en wat hebben we geleerd? Het is tijd te oogsten en te bepalen wat nieuwe 'voeding' geeft. Het eten van seizoensgebonden voedsel versterkt ons gevoel voor de natuurlijke cycli.

Herfstgroenten en herfstfruit bereiden ons optimaal voor op de koude maanden.' Zie ook het recept van de maand verderop.



Mindful wandelen

Tip vanuit het Mindful gedachtengoed:

'Mindfulness is het bewustzijn van wat er is, op het moment dat het er is, zonder daar een oordeel over te hebben of het te willen veranderen. Het is het vermogen om met mildheid en compassie te accepteren wat er is: een emotie, gedachte of fysieke sensatie.

De herfst is een prachtig seizoen voor een mindful wandeling. Prik hier bijvoorbeeld deze maand een dag voor en ga alleen, in stilte en zonder afleiding. Maak tijdens deze wandeling contact met je ademhaling en alles wat je ervaart. Zet al je zintuigen open en word je bewust van wat je ziet, hoort, voelt en ruikt. Wees nieuwsgierig wat je hierin kunt ervaren.'

Recept van de maand

Herfstontbijt

Probeer **Havermout met gepocheerde peer** voor een lekkere, gezonde en verwarmende start van jouw dag deze herfst.

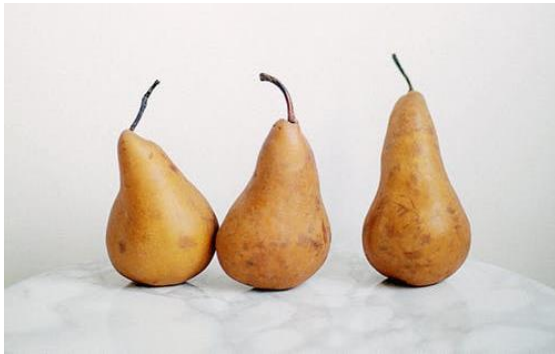
Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 75 gram havermout
- 225 ml ongezoete amandel- of havermelk
- 1 theelepel ongezoete vanillepoeder
- 1 peer
- 100 ml water

- 1 eetlepel kaneel, extra voor garnering
- Eventueel 2 eetlepels honing
- 2 dadels
- 2 eetlepels amandelschaafsel

Bereiding

1. Snijd de peer in plakjes, leg deze in een koekenpan en overgiet met 100 ml water en 1 eetlepel kaneel. Laat dit zachtjes koken, totdat het water verdampt is.
2. Kook de havermout met de vanillepoeder de melk gedurende 5 tot 10 minuten op laag vuur.
3. Giet de havermout in een kom of bord, leg de plakjes peer erop en garneer met kaneel, amandelschaafsel en stukjes dadel. Doe er eventueel wat honing op.
4. Eet smakelijk!



behandeling van kanker nog terrein voor wetenschappelijk onderzoek.



Het concept is interessant, maar wat we op dit moment willen benadrukken is:

1. **Vasten alleen is geen antikankerbehandeling.**
2. **Word je behandeld voor borstkanker en overweeg je te gaan vasten? Bespreek dit dan altijd eerst met je behandelaar.**

Boekentip

Angst na Kanker

Jan Verhulst & Coen Völker
EAN: 9789401446877.

In het nieuws

Dokters van morgen: Vasten

In oktober werd op NPO het programma van de 'Dokters van Morgen' over vasten uitgezonden. Hierin wordt onder andere gesproken over vasten bij kanker en over onderzoek van Nederlandse bodem waarin gekeken is naar vasten tijdens de chemotherapie behandeling.

Het is zeer de moeite waard dit programma terug te kijken. Dit kan via deze link: https://www.npostart.nl/dokters-van-morgen/08-10-2019/AT_2121127.

Waar duidelijk is dat vasten positieve gezondheidseffecten heeft in zijn algemeenheid, is de plaatsbepaling van vasten bij preventie en (verdraagzaamheid van)



Veel mensen die kanker hebben gehad, zijn na hun behandeling bang dat de ziekte opnieuw toe zal slaan. Soms gaat die angst voor terugkeer hun leven steeds meer beheersen. De schrijvers maken in dit boek die angst bespreekbaar. Ze gaan in op hoe angst ontstaat en geven talloze praktische handvatten om de angst beter hanteerbaar te maken, zodat de blik weer op de toekomst gericht kan worden.

Een waardevol boek!

Agenda

In deze rubriek noemen we zowel activiteiten die vanuit het Alexander Monro Ziekenhuis en het Integrale Zorgteam georganiseerd worden als ook interessante activiteiten in het land.

Dinsdag 05.11.2019

Nationale Kanker en Werk dag

Werk is een belangrijk onderdeel van het leven. Dat geldt misschien nog wel meer voor iemand die ernstig ziek wordt of is geweest. Op deze dag organiseert De Stichting Nationale Kanker en Werk Dag een jaarlijkse dag voor iedereen die in relatie tot werk geconfronteerd wordt met kanker.

Voor meer informatie en eventuele deelname, zie:

<https://borstkankeragenda.nl/nl/nationale-kanker-en-werk-dag>.