

Nieuws van het Integraal Zorgteam

Periodieke Nieuwsflits

Dit is alweer de 2^e nieuwsflits over integrale zorg in het Alexander Monroe Ziekenhuis. We nemen u graag mee in allerlei ontwikkelingen. Daarnaast hopen we te inspireren met bijdragen over allerlei topics met betrekking tot integrale zorg. Veel leesplezier!

Tweewekelijks MDO

Het Integraal Zorgteam is gestart met haar tweewekelijkse multidisciplinaire overleg op de woensdagen. Hierin worden patiënten besproken met als doel optimale adviezen te geven ten aanzien van leefstijl, voorzien van input uit verschillende invalshoeken. Daarnaast wordt vergaderd om steeds meer concrete invulling te geven aan de initiatieven rondom integrale zorg in het Alexander Monroe Ziekenhuis.

Spreek van de maand

**WEGENS
DOORSLAAND SUCCES**

**DIT JAAR WEER
EEN NIEUW JAAR**

Loesje

Postbus 1040 3807 BA Amstelveen www.loesje.nl

Op de stip

Merije Brouwer

In deze rubriek maakt u kennis met één van ons, onze collega's, onze patiënten en/of een samenwerkingspartner. Deze keer iets over het werk van onze stagiair **Merije Brouwer**.



Zij is na 15 jaar als management consultant gewerkt te hebben, nu bezig met de studie Voeding en Diëtetiek. Ze is derdejaars en werkt sinds begin september 2019 aan de ontwikkeling van een smaakconcept voor onze chemotherapiepatiënten.

Smaaksturing

Uit onderzoek blijkt dat smaakveranderingen bij 45-84% van de chemotherapiepatiënten voorkomen. Het onderzoek dat Merije onder 31 chemotherapiepatiënten in het Alexander

Monro Ziekenhuis heeft uitgevoerd, concludeert dat de patiënten behoefte hebben aan individuele ondersteuning op het gebied van voeding. Er worden 66 verschillende smaakveranderingen genoemd door 21 patiënten. Ook wordt de negatieve impact van veranderde smaak op het gezinsleven genoemd. Daarnaast geven de oncologieverpleegkundigen aan baat te hebben bij de beschikbaarheid van een poliklinisch voedingsconcept op het gebied van smaak. Ze horen veel klachten op dit gebied en willen hier graag beter bij kunnen ondersteunen met tips en tricks.

Op basis van deze informatie, informatie van de ervaren koks van het Antonius ziekenhuis in Sneek en met hulp van onze voedingsleverancier Landwaart Culinair in Maartensdijk, hebben we een poliklinisch smaakconcept ontwikkeld: "de Smaakmaker".

De Smaakmaker

De Smaakmaker bestaat uit drie onderdelen:

1. Eerst wordt een smaaktest met zes sterk op smaak gemaakte waters uitgevoerd bij de individuele chemotherapiepatiënt in ons ziekenhuis. De uitslagen worden in een persoonlijk smaakrapport weergegeven.
2. Hierna wordt een folder met tips per smaak uitgereikt. Aan de hand van de tips kan de patiënt thuis het eten beter op de persoonlijke smaak brengen.
3. Vervolgens wordt de mogelijkheid geboden gerechten te proeven bij Landwaart Culinair en vragen te stellen over smaakversterkers die bij het eigen smaakprofiel passen.

In november 2019 is dit concept in de vorm van een pilot getest. Naar aanleiding van de positieve ervaringen en het harde werk van Merije Brouwer is gerealiseerd dat we "de Smaakmaker" voortaan aan kunnen bieden aan al onze chemotherapiepatiënten met klachten van smaakverandering. Een volgende cyclus staat gepland voor 01.2020.

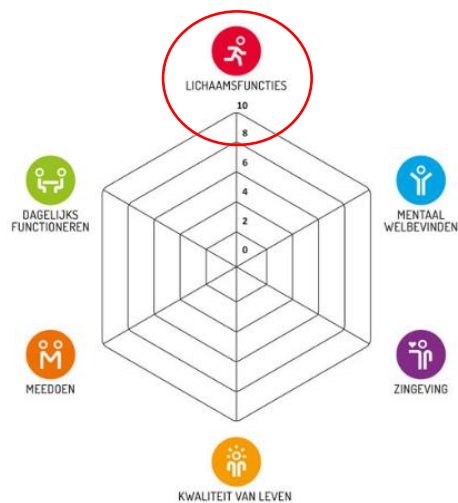
Dankwoord

Veel dank aan Landwaart Culinair voor het belangeloos organiseren van de proefsessies. Tevens dank aan de koks van het Antonius Ziekenhuis in Sneek voor het beschikbaar stellen van hun methodiek voor de smaaktesten.

Positieve Gezondheid

Pijler Lichaamsfuncties

In de vorige nieuwsflits werd toegelicht hoe het 'Institute for Positieve Health' (www.iph.nl) de motor is achter de beweging Positieve Gezondheid met de uitwerking van een 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. In deze nieuwsflits meer over de Pijler Lichaamsfuncties.



De Pijler Lichaamsfuncties gaat over:

- Je gezond voelen.
- Energie hebben.
- Lichamelijke klachten en pijn.
- Gezond eten.
- Slapen.
- Conditie.
- Sporten & bewegen.
- Uiterlijk.

Kortom, het is een veelomvattende pijler van Positieve Gezondheid. We halen er deze nieuwsflits twee items uit:

1. Energie hebben.

Moeheid is een veel ervaren en gehoorde klacht en is deels te wijten aan het jachtige leven van vandaag de dag. Moeheid komt ook vaak voor bij ziekte of ten gevolge van de impact of behandeling van ziekte. Ook tijdens en na behandeling voor borstaandoeningen / borstkanker is moeheid een veelgehoorde klacht. De oorzaak is vaak multifactorieel en de oplossing niet altijd makkelijk gevonden.

Een tip voor patiënten met klachten van vermoeidheid bij kanker is de Nederlandstalige app:

'Untire: tegen vermoeidheid bij kanker', gratis te downloaden in de appstore.



Ben je klaar met moe zijn?

'Kankergelateerde vermoeidheid heeft gevolgen voor miljoenen (ex)kankerpatiënten over de hele wereld. Untire is er om jou en jouw vrienden en familie te helpen om te gaan met vermoeidheid bij kanker en energie terug te winnen. Het programma is gebaseerd op wetenschappelijk bewezen methoden van psychologen en onderzoekers gespecialiseerd in de oncologie en vermoeidheid bij kanker. De gratis app leidt je door een uitgebreid stap-voor-stap programma dat bestaat uit de volgende functies:

- Uitleg om vermoeidheid beter te begrijpen.
- Tips en herinneringen om je levensstijl te verbeteren.

- Geestelijke en lichaamsoefeningen om je energieniveau te verhogen.
- Online community voor ondersteuning en communicatie met lotgenoten.
- Wekelijkse rapportage om de voortgang en energieniveaus bij te houden.

2. Sporten & bewegen.

Januari is natuurlijk altijd een goede maand om het item sporten & beweging ter tafel te brengen. Vol bewustzijn en met goede voornemens wordt het nieuwe jaar door velen ingeluid. In deze nieuwsflits daarom meer over de Nederlandse Beweegrichtlijn met speciale aandacht voor het risico van stilzitten (ook wel sedentair gedrag genoemd). Goede keuzes beginnen immers met voldoende kennis.

De Beweegrichtlijn

Bewegen is een must; daar kan geen twijfel over bestaan. Maar hoeveel beweging is nodig om gezond te blijven? De Nederlandse Beweegrichtlijn 2017 geeft hiervoor een kader, waarbij voor volwassenen en ouderen het volgende wordt geadviseerd:



Ons lichaam is gemaakt voor een ritme van activiteit en rust. Dit betekent dat we na het slapen in de nacht, overdag veel moeten bewegen. Veel stilzitten wordt ook wel *sedentair gedrag* genoemd en is erg ongezond. Al na 45 minuten stilzitten worden allerlei afbraakprocessen in gang gezet. Belangrijk hierbij te weten is dat de gevolgen van een dag zitten niet ongedaan gemaakt kunnen worden door aan het einde van de dag te gaan sporten. Sedentair gedrag is een aparte risicofactor; voorkom daarom veel stilzitten naast voldoende beweging.

Effecten van sedentair gedrag / stilzitten

- Onderzoek van Marc Hamilton uit 2008 toont dat na enkele uren zitten lichaamscellen minder gevoelig worden voor insuline. Insuline is het hormoon dat overtollige glucose uit de bloedbaan afvoert. Als cellen minder gevoelig worden voor Insuline, dan moet de alvleesklier veel meer Insuline produceren om glucose de cellen in te krijgen. Glucose dat niet in de cellen wordt opgenomen zorgt voor een stijging van de bloedglucosespiegel. Het glucose wordt vervolgens opgeslagen als vetweefsel en het risico op suikerziekte en hart- en vaatziekten stijgt.
- Bij zitten raken de benen en voeten minder doorbloed en komt er druk op de ruggenwervels. Bij het zitten op een stoel gebruiken we maar weinig spieren. De grote spiergroepen in rug en benen worden nauwelijks aangesproken. Deze inactiviteit van spieren heeft zijn weerslag op de stofwisseling. Deze gaat en paar versnellingen lager draaien, de bloedsuikerspiegel stijgt en ook de triglyceriden in het bloed nemen toe. (dit zijn de in 'vetpakketjes' opgeslagen koolhydraten onderweg naar vetweefsel).
- Zitten is ook de belangrijkste oorzaak van cellulitis. Dit is wit vetweefsel (meestal opgeslagen in de bovenbenen). Veelal wordt dit als ontsierend gezien. Door zitten komt er druk op het weefsel en wordt de doorbloeding minder. Afvalstoffen kunnen dan minder goed afgevoerd worden en de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen wordt belemmert.

De vele voordelen van beweging

- Verbetering van conditie en gezondheid.
- Stevigere botten en sterkere spieren.
- Een gezond hart- en vaatstelsel.
- Snellere afvoer van afvalstoffen.
- Beter in je vel zitten (slank, strak, fit).
- Goede werking van de hersenen.
- Geluksgevoel: minder stress en een positief gevoel.
- Diepere slaap.

Tips en tricks over beweging

- Beweeg de hele dag door en zit niet langer dan een uur achter elkaar stil.
- Onderzoek van Ledochowski in 2015 toont dat een kwartiertje flink wandelen de trek in zoet verdrijft.
- Neem waar mogelijk de trap i.p.v. de lift.
- Doe op de fiets of wandelend de boodschappen.
- Zet geen thermoskan op het bureau, maar doe 'koffierondjes' voor jezelf en eventuele collega's.
- Maak een wandeling in de lunchpauze.
- Doe telefonische gesprekken staande en eventueel lopend.
- Doe bureauwerk staande waar mogelijk en doe eventueel wat armkrachtoefeningen met gewichtjes terwijl je documenten doorleest.

Wandelen Plus

Wandelen is goed, maar kracht, lenigheid, coördinatie en evenwicht zijn net zo belangrijk. Je kunt een wandeling gemakkelijk 'opplussen' om tot een meer complete workout te komen:

- Neem tijdens het wandelen gewichtjes mee om de armen en het bovenlichaam te trainen.
- Doe een balansoefening door bijvoorbeeld over stoepranden te lopen. Een andere mooie evenwichtsoefening is om tijdens het tanden poetsen op 1 been te staan.
- Doe na het wandelen een serie rek- en strekoefeningen.

7-Minute Workout

Om de grote spiergroepen te trainen is een zogenaamde 7-Minute Workout een goede optie. Deze korte workout heeft hetzelfde effect als een paar uur duursport per week.

Voorbeeld filmpjes van een 7-Minute Workout zijn te vinden op YouTube, bijvoorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvYMw>.

Bewegen bij beperkingen

Soms is sprake van beperkte fysieke mogelijkheden, zoals bij ziekte of na behandeling, zo ook na behandeling i.v.m. borstkanker. Informeer laagdrempelig bij de mammacareverpleegkundigen naar de mogelijkheid voor verwijzing voor (oncologische) fysiotherapie.

Een beweeglijk 2020 gewenst!

OrthoKennis

Magnesium

Magnesium is een mineraal, net als calcium, kalium, ijzer, zwavel, natrium chloor en fosfor. Mineralen kunnen niet in het lichaam gemaakt worden en moeten derhalve uit de voeding komen.

Magnesium is een onmisbaar mineraal betrokken bij meer dan 300 lichaamsprocessen. Magnesium is nodig voor:

- de calciumstofwisseling en is daarmee belangrijk voor de opbouw van botten en tanden.
- de spierontspanning (van het hart en de spanning in de bloedvatwanden).
- de energieaanmaak in de cellen en bij energietransport.
- de communicatie tussen zenuwcellen.

De Calcium/Magnesium Balans

Magnesium is bij uitstek een anti-stress-mineraal. Het heeft een kalmerende werking en ontspant spieren en bloedvaten, terwijl Calcium de spieren aanspant. De balans tussen Calcium en Magnesium zorgt voor het belangrijke evenwicht in het lichaam tussen spanning en ontspanning.

Magnesium in het lichaam

Ongeveer 60 % van het magnesium bevindt zich in de botten en de tanden; 20 % bevindt zich in de spieren en 20 % in andere zachte weefsels en de lever. Slechts 1% van alle magnesium zit in het bloed. De waarde van magnesium in het bloed zegt dus niet zo veel over het wel of niet bestaan van een tekort.

Magnesiumtekort

Magnesium is één van de mineralen die we het meest tekort komen. Dit omdat de bodem van groente en fruit door gebruik van kunstmest veelal magnesiumarm geworden is. Een magnesiumtekort kan veel symptomen geven en komt bij steeds meer mensen voor.

Risicofactoren voor Magnesiumtekort

- Overgewicht.
- Dagelijkse alcoholconsumptie.
- Roken.
- Hoge inname van koffie.
- Medicatie, waaronder o.a. orale anticonceptie (de pil) en maagzuurremmers.
- Stressvol leven.
- Hoge inname van frisdrank.
- Borstvoeding & zwangerschap.

Symptomen van Magnesiumtekort

- Verkrampde spieren.
- Hoofdpijn.
- Nervositeit, gespannenheid.
- Depressieve klachten.
- Moeheid.
- Slaapproblemen.
- Trillend ooglid.
- Prikkelbaarheid.
- Kouwelijkheid.
- Duizeligheid.

Magnesiumbehoefte

Conform de richtlijnen van de Gezondheidsraad is de dagelijkse Magnesiumbehoefte:

- Voor vrouwen: 250-300 mg per dag.
- Voor mannen: 300-350 mg per dag.

Het gemiddelde Westerse voedingspatroon bevat vaak hooguit 200 mg per dag. Aandacht om voldoende magnesium binnen te krijgen, wordt derhalve aanbevolen.

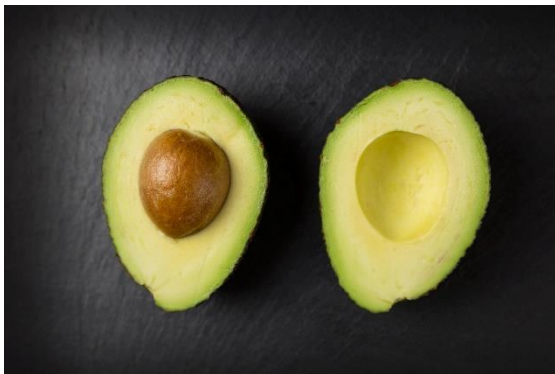
Voedingsbronnen van Magnesium

Het beste kan magnesium natuurlijk uit de normale maaltijden gehaald worden.



Voedingsbronnen van magnesium zijn:

- Cacao.
- Kelp.
- Avocado.
- Groene bladgroenten (spinazie).
- Noten en zaden (vooral amandelen).
- Kokos.
- Bananen.
- Abrikozen.
- Dadels/vijgen.
- Roggebrood.
- Volle rijst.
- Gember.
- Pijnboompitten.



Supplementen bij een magnesiumtekort

Als er sprake is van een tekort dan is het goed om magnesium met een supplement aan te vullen. Het ene magnesiumsupplement is echter de andere niet. De goedkopere vorm 'magnesiumoxide' wordt veel verkocht maar is eigenlijk een laxeermiddel. Het lichaam neemt hier bijna niets van op. Deze vorm moet dus vermeden worden tenzij een laxerende werking gewenst is.

Een goed supplement betekent dat de magnesium gekoppeld is aan een aminozuur om een goede opneembaarheid te krijgen. De beter opneembare vormen van magnesium zijn:

- Magnesium-citraat.
- Magnesium-bisglycinaat.
- Magnesium-malaat.
- Magnesium-sulfaat.
- Magnesium-tartraat.
- Magnesium-tauraat.

Magnesium-aspartaat en – glutamaat zijn giftig en moeten derhalve vermeden worden. Wanneer magnesium-stearaat en –carbonaat op een etiket vermeld staat, dan is dit geen werkzaam magnesium, maar toegevoegd om de pillen beter door de machines te laten glijden.

Welke vorm het beste is bij een magnesium tekort, verschilt per persoon en is mede afhankelijk van de ervaren klachten. Bij twijfel is overleg met een deskundige over de te kiezen vorm en dosering aan te raden.

Recept van de maand

Bananenbrood

Dit bananenbrood is rijk aan magnesium en geschikt als ontbijt of als tussendoortje. Ook voor kinderen is het een ware traktatie.

Ingrediënten

- 200 gram volkorenspeeltmeel, havermeel of amandelmeel.
- 50 gram kokosbloesemsuiker of 20 druppels stevia.
- 3 rijpe bananen.
- 1 theelepel baking soda.
- ½ theelepel vanillepoeder of extract.
- 2 eetlepels chiazaad (deze eerst weken in 8 eetlepels water).
- 2 eieren.
- 2 handjes gojibessen of rozijnen.
- 2 handjes walnoten in kleine stukjes.
- 1 theelepel appelazijn.
- Een snufje himalayazout.

Bereidingswijze:

1. Prak de bananen fijn in een grote kom en doe alle overige ingrediënten erbij. Meng alles goed door elkaar.
2. Vet een cake vorm in met kokosvet en doe het beslag er in.
3. Bak de bananecake voor ongeveer 45 minuten op 180 graden in de oven.
4. Laat het bananenbrood goed afkoelen. Doe er eventueel nog wat kokosrasp over.
5. Eet smakelijk.



In het nieuws

De Dense Studie.

Het Alexander Monro Ziekenhuis erkent het belang van de eerste resultaten van de Dense Studie.

Op 28.11.2019 is bekend gemaakt dat uit de eerste resultaten van een belangrijke studie (de DENSE studie *) onder leiding van het UMC Utrecht, blijkt dat vrouwen met heel dicht borstklierweefsel baat hebben bij een aanvullend MRI onderzoek na de landelijke borstscreening met mammografie.

Van deze groep vrouwen is bekend dat ze een verhoogde kans hebben op borstkanker en dat tumoren door het compacte borstweefsel moeilijker te zien zijn.

De eerste resultaten laten zien dat bij 17 per 1000 vrouwen met heel dicht borstklierweefsel borstkanker werd opgespoord met de MRI terwijl dit niet op de mammografie werd gezien.

Marjolein de Jong, bestuurder van het Alexander Monro Ziekenhuis: 'Deze resultaten zijn een bevestiging van een vermoeden dat wij al lang hebben. Bij dicht borstklierweefsel laat de mammografie ons vaak in de steek om afwijkingen te detecteren. De beste borstkankerzorg begint met de meest zorgvuldige diagnose. Tegelijkertijd weten we dat vroege herkenning bijdraagt aan een grotere overlevingskans. We zien uit naar de volgendesresultaten die, naar wij hopen, een aanpassing in het beleid voor deze groep vrouwen in de screening goed onderbouwen.'

Zie voor meer informatie:

<https://www.rivm.nl/bevolkingsonderzoek-borstkanker/vragen-over-dense-studie>.

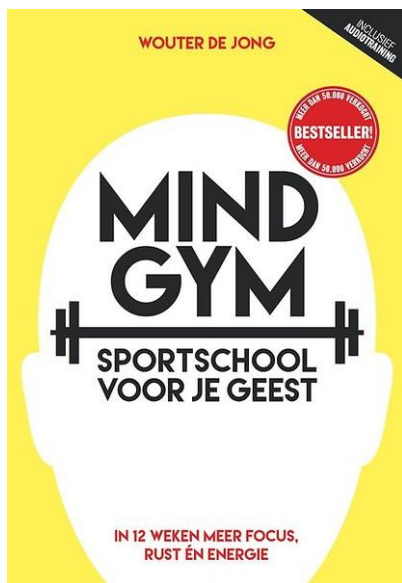
Boekentip

Mind Gym

'sportschool voor je geest'.

Auteur: Wouter de Jong.
ISBN-nummer: 978 94 9249 325 5.

Bij goed voor jezelf zorgen denken we vaak aan veel bewegen en gezond eten, maar we zitten pas écht lekker in ons vel als we ook mentaal sterk zijn. Wouter de Jong laat in Mindgym zien hoe je in 12 weken je mentale conditie kunt verbeteren. Door wetenschappelijke inzichten af te wisselen met praktische oefeningen en dankzij vele mooie anekdotes, rake citaten en interessante weetjes, kan dit boek zelfs de meest nuchtere lezers aanspreken.



In de 'sportschool voor je geest' leer je:

- Hoe je met meer aandacht kunt leven.
- Waarom streven naar geluk alles behalve egoïstisch is.
- Te willen wat je hebt.
- Jouw relatie met vrienden en collega's versterken.
- Van piekerdrift aft e komen.
- Positieve emoties langer vast te houden.
- De edele kunst van het falen.
- Meer gedaan te krijgen in minder tijd.

Veel mentale inspiratie & leesplezier!

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.

Donderdag 09.01.2020

Gespreksgroep voor mensen met uitgezaaide borstkanker - Hilversum - BVN

Gemiddeld 1 op de 5 patiënten met borstkanker krijgt te maken met uitzaaiingen, waarbij genezing meestal niet mogelijk is; behandeling vaak gelukkig wel. Iedereen gaat daar op een eigen manier mee om. Soms is het moeilijk om er met anderen over te praten. Zij willen alles voor je doen, maar begrijpen wat je voelt is soms moeilijk voor hen. Met lotgenoten is dat anders. Zij weten wat je doormaakt. Met hen kan je angst en verdriet delen, praktische dingen bespreken, over de toekomst praten, samen lachten en vooral: steun vinden bij elkaar.

Borstkankervereniging Nederland organiseert gespreksgroepen voor mensen met uitgezaaide borstkanker. Interesse? Zie: <https://borstkankeragenda.nl/nl/gespreksgroep-voor-mensen-met-uitgezaaide-borstkanker-hilversum>.

Dinsdag 21.01.2020

Proefsessie Landwaart Culinair

In het kader van de pilot omtrent het Smaakconcept voor chemotherapiepatiënten vindt deze 2^e smaaksessie plaats voor een geselecteerde groep chemotherapiepatiënten en hun naasten.

Maandag 02.03.2020

3^e Nieuwsflits Integrale Zorg

Begin maart 2020 informeren wij u graag weer met een nieuwe nieuwsflits over Integrale Zorg in het Alexander Monro Ziekenhuis.