

Inhoudsopgave

Spreuk van de Maand	1
Nieuws van het Integraal Zorgteam	1
Op de Stip: Seksuoloog Marga IJland	2
Positieve Gezondheid: Slaap	3
In het Nieuws: Het ontstoken brein.	4
OrthoKennis: Eiwitten	5
IN&ONTspanning	6
• IN: Wandelen in de lente	
• ONT: Look Good Feel Better	
Recept van de Maand met Teff	6
Boekentip: Teffilicious	8
Agenda	8

Spreuk van de maand



Nieuws van het Integraal Zorgteam

Massage bij Kanker in het AMZ

Met ingang van 2020 wordt 3x per jaar een Praktijkdag Massage bij Kanker georganiseerd op de dagbehandeling. Dit met ervaren massagetherapeuten in specialisatietraining voor massage bij kanker. Patiënten in dagbehandeling krijgen een massage van handen of voeten aangeboden. Het enthousiasme na een recente pilot is groot, dus we zijn blij dit nu periodiek te kunnen aanbieden en bedanken het Instituut voor Massage bij Kanker voor deze samenwerking.

Meer initiatieven

Het Integraal Zorgteam zit niet stil. Over de volgende nieuwe initiatieven meer in deze nieuwsflits: spreekuur seksuologie, start seizoenswandelingen en mogelijkheid tot deelname aan workshops van Look Good Feel Better.

Op de stip

Marga IJland

In deze rubriek maakt u kennis met één van ons, onze collega's, onze patiënten en/of een samenwerkingspartner. Deze keer iets over onze samenwerking met **seksuoloog Marga IJland**.



Marga IJland is naast seksuoloog NVVS ook gynaecoloog met als aandachtsgebied de psychosomatiek en de bekkenbodem. Zij is tevens verbonden aan de Vrouwenpoli te Boxmeer.

Borstaandoeningen, Seksualiteit & Intimiteit

Borstkanker en andere borstaandoeningen kunnen een grote impact hebben op seksualiteit en intimiteit. Door ziekte en gevolgen van behandelingen kunnen er naast lichamelijke, ook psychische klachten ontstaan, die kunnen zorgen voor seksuele problemen.

De behandeling van borstkanker is steeds succesvoller en de overlevingskansen zijn steeds beter. De kwaliteit van leven is daarbij ook van belang, zo ook seksualiteit en intimiteit.

In de 2017 deed de Nederlandse Federatie van Kanker patiëntenorganisatie (NFK) onderzoek naar de gevolgen van kanker voor seksualiteit en intimiteit. Van de ondervraagden, ruim 2600 patiënten en meer dan 200 partners, gaf 67% aan dat seksualiteit en intimiteit minder goed waren na de

diagnose van kanker. Van de borstkanker patiënten gaf 66% aan dat emoties en gevoelens zijn veranderd. De klachten die patiënten met borstkanker meldden zijn:

- Verminderd verlangen.
- Stoornissen in de opwinding.
- Orgasme problemen.
- Pijn bij het vrijen.

De helft van de patiënten gaf aan behoefte te hebben aan praktische informatie over seksualiteit. Het bespreekbaar maken van seksualiteit en intimiteit in het behandel- en nazorgtraject is derhalve enorm belangrijk.

Spreekuur Seksuologie

Per januari 2020 werken wij samen met seksuoloog Marga IJland, die periodiek spreekuur gaat doen op onze locatie. Patiënten van het Alexander Monro Ziekenhuis met vragen en/of klachten op het gebied van seksualiteit en intimiteit kunnen worden verwezen. Met het verzoek tot verwijzing kan u zich richten tot de mammacareverpleegkundige of uw behandelaar. Deze verzorgt dan een verwijzing en u ontvangt een oproep voor een afspraak.

Vergoeding

Seksuologische zorg wordt niet vergoed vanuit de basisverzekering. Er zijn wel enkele verzekeraars die deze zorg vergoeden vanuit het aanvullende pakket. Indien u geen aanvullende zorgverzekering heeft komen de kosten voor eigen rekening. Het is raadzaam zelf bij uw zorgverzekeraar na te gaan of de seksuologische zorg voor vergoeding in aanmerking komt. Zie voor meer informatie de website van de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie:

<https://www.nvvs.info/clienten/vergoedingen>

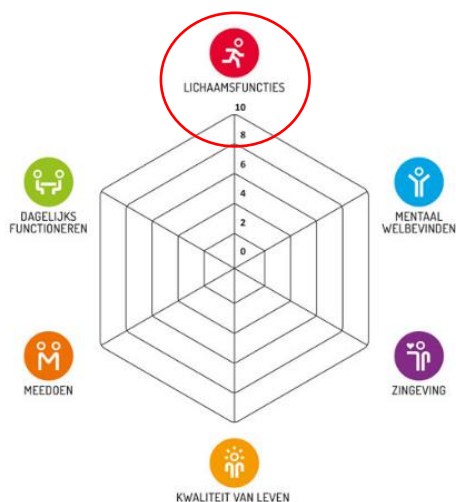


nederlandse wetenschappelijke
vereniging voor seksuologie

Positieve Gezondheid

Pijler Lichaamsfuncties

In een eerdere 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 het item **slaap** uit de pijler Lichaamsfuncties.



Slaap

Collega Judith Plat is anesthesioloog, pijnarts, leefstijlcoach en lid van ons Integraal Zorgteam. Zij neemt ons mee in waarom slapen zo belangrijk is.

Hoe vaak vragen we niet aan elkaar: 'Heb je lekker geslapen?', maar hoe kan die vraag beantwoord worden zonder voldoende kennis over slaap? Waar we van de 3 andere basisbehoeften in het leven (eten, drinken en voortplanten) al vele jaren weten hoe het werkt, is het nut van slapen, onze 4^{de} basisbehoefte, ons aanvankelijk volledig ontgaan. Dit ondanks het feit dat we 1/3 van ons leven slapend doorbrengen en we dit patroon in het gehele dierenrijk terug zien.

Evolutionair gezien is slapen eigenlijk heel onlogisch. Tijdens slaap zijn we kwetsbaar voor anderen en kunnen onze andere 3 basisbehoeften niet worden beoefend. Dit roept de vraag op waarom slaap toch is blijven bestaan tijdens de evolutie, ondanks de risico's en nadelen op bovenstaande gebieden. Dit doet vermoeden dat slaap van levensbelang is.

De wetenschap is er eerder niet in geslaagd om antwoord te geven op de vraag waarom slaap belangrijk is. Sinds 20 jaar is er echter een grote wetenschappelijke zoektocht gaande om het raadsel 'slaap' en de mythes daaromtrent te ontrafelen.

Uit onderzoek blijkt dat 2/3 van alle volwassenen in alle ontwikkelde landen niet de aanbevolen 8 uur slaap per 24 uur krijgen. De gevolgen daarvan zijn groot, want het heeft een negatieve effect op het immuunsysteem en vergroot de kans op bijvoorbeeld kanker. Slaapttekort is ook een van de factoren die bepaalt of je wel of niet de ziekte van Alzheimer krijgt. Het geeft een verstoring van de bloedsuiker spiegel, vergroot de kans op hart- en vaatziekten en kan bijdragen aan allerlei psychische aandoeningen.

Tekort aan slaap leidt ook tot een verhoging van de concentratie van een hormoon waar je honger van krijgt, terwijl een ander hormoon dat aangeeft dat je genoeg gegeten hebt afneemt. Gewicht verliezen en te kort slapen gaan dus niet samen. Bovendien zal bij gebrek aan slaap het gewichtsverlies vooral het gevolg zijn van verlies van spiermassa en niet van vetweefsel.

‘Als anesthesioloog ben ik beroepsmatig al vele jaren geïnteresseerd in slaap en bovendien is het mijn hobby. Ik kan fantastisch slapen en gun dat ook aan anderen, omdat ik de voordelen daarvan dagelijks ondervind.’



‘Binnen het Integraal Zorgteam van het Alexander Monro Ziekenhuis houd ik het item ‘slaap’ goed op de agenda. Samen zorgen we ervoor dat het aan bod komt in de spreekkamer en zo nodig verder uitgediept wordt met een aanbod voor een leefstijlconsult.’

In het nieuws

Het ontstoken brein

In de Volkskrant van 10.01.2020 stond een interessant artikel ‘Het ontstoken brein: hoe een verstoord immuunsysteem tot psychische problemen kan leiden.’

Een ontregeld immuunsysteem kan een erfelijke kwestie zijn, waar je wel of geen last van krijgt. Of waar je pas last van krijgt omdat het immuunsysteem extra wordt uitgedaagd (bv. na zwangerschap of bij stress). Een overbelast immuunsysteem kan leiden tot een auto-immuunziekte (AIZ). Het immuunsysteem ziet lichaamseigen cellen dan als lichaamsvreemd en gaat antistoffen vormen tegen die cellen; er ontstaat een AIZ zoals reuma of een schildklierandoening.

Al jaren wordt gezocht naar bewijs dat psychische klachten ook kunnen worden veroorzaakt door een verstoord immuunsysteem. Er zijn sterke aanwijzingen dat psychische ziekten zoals depressies en schizofrenie voortkomen uit een slecht afgesteld immuun- en hormonaal systeem. Ook staat vast dat er samenhang is tussen lichamelijke en psychische aandoeningen. Patiënten met een ernstige stemmingsstoornis hebben drie keer zo vaak suikerziekte, ook een ziekte met sterke immuun-afwijkingen. Patiënten met een AIZ maken aanhoudend veel cytokinen (chemische boodschapperstoffen) aan. Die cytokinen kunnen in de hersenen terechtkomen, waar ze tot miscommunicatie tussen zenuwcellen leiden, vooral in de hersengebieden die de stemming reguleren.

Zo kan ‘een ontstoken brein’ leiden tot psychische klachten. Let wel: niet alle mensen met een AIZ hebben psychische problemen, maar bij een deel ontstaat wel een AIZ plus een psychische aandoening.

OrthoKennis

Eiwitten

Het is belangrijk dagelijks voldoende eiwitten met voldoende hoeveelheden essentiële aminozuren met de voeding in te nemen. Dit draagt bij aan regeneratie van cellen, weefsels en organen en aan het goed functioneren van de stofwisseling, het bewegingsapparaat, het endocriene en cardiovasculaire systeem, het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Europeanen halen de benodigde eiwitten overwegend uit vlees, granen, melk en zuivelproducten.

Het menselijk lichaam bestaat voor ongeveer 20% uit eiwitten. Het lichaam gebruikt de aminozuren (de bouwstenen van voedingseiwitten) voor de synthese / vorming van naar schatting 25.000 verschillende lichaamseigen (structurele en functionele) eiwitten en van (regulatie) moleculen, waaronder stikstofmonoxide, hormonen, neurotransmitters, nucleotiden, hemoglobine, antioxidanten en polyamines. Bijna alle weefsels bestaan uit eiwitten. Voor de groei van weefsels worden eiwitten gebruikt. Ook schade die ontstaat aan weefsels wordt door eiwitten hersteld. Voor spiergroei en voor wondgenezing zijn eiwitten nodig. Voor en na een operatie is eiwit dus ook van groot belang. Tevens kunnen voedingseiwitten worden benut als (alternatieve) energiebron.

Aanbeveling intake aan eiwitten

De aanbevolen intake aan eiwitten is afhankelijk van het lichaamsgewicht en de activiteiten. Ook speelt mee of iemand vegetariër of veganist is. Ook bij ziekte is er een toegenomen behoefte. In ieder geval adviseert de Gezondheidsraad dat circa 10% van de totale energie-inname uit eiwitten dient te bestaan.

Meer over aminozuren

Aminozuren zijn nodig voor de vorming van eiwitten in het lichaam. Een **essentieel aminozuur** is een aminozuur dat niet in het lichaam van de mens kan worden gemaakt. Essentiële aminozuren behoren daarom in voldoende mate in de voeding aanwezig te zijn. Onder normale omstandigheden en met een gezond voedingspatroon bevinden deze zich in voldoende mate in het voedsel. Er zijn 20 aminozuren bekend die we nodig hebben om gezond te blijven, waarvan er 8 essentieel zijn en de rest hieruit gemaakt kan worden. Elk aminozuur heeft een specifieke kwaliteit.

De 8 essentiële aminozuren en hun voedingsbronnen

1. Fenyylalaline → amandelen, avocado, banaan, zuivel, noten, zaden.
2. Lysine → voornamelijk dierproducten.
3. Leucine → volle granen, sojameel, bonen, noten, bruine rijst, vlees, kaas, melkwei.
4. Isoleucine → amandelen, granen, linzen, noten, soja, rogge, eieren, vis, grauwe erwten, vlees, kip.
5. Tryptofaan → melk, kaas, gevogelte, haver, chocolade, pruimen, brood, pompoenpitten, sesamzaad, zonnebloempitten, amandelen, linzen.
6. Tyrosine → vis, eieren, vlees, kaas, melk, avocado, noten, zaden, peulvruchten.
7. Methionine → vlees, gevogelte, vis, zuivelproducten.
8. Valine → arachide, paddenstoel, zaden, melk, soja, vlees.

Tot zover een korte uiteenzetting over het belang van eiwitten en aminozuren.

IN&ONTspanning

Wandelen in de lente

Van stilzitten is nog nooit iemand beter geworden! Beweging is een belangrijk onderdeel van het bevorderen van gezondheid en het voorkomen van ziekte. Het Alexander Monro Ziekenhuis is proactief in het bevorderen van beweging bij patiënten voor, tijdens en na de behandeling van borstkanker en andere borstaandoeningen.

Probeer regelmatig een wandeling te maken en hiervoor standaard ruimte vrij te maken in uw dagplanning.

Via onderstaande link kunt u een boekje met wandelroutes opvragen in uw omgeving.
https://www.natuurmonumenten.nl/aanvragen/wandelrouteboekje?gclid=EAlaIQobChMIi6SPhfOA6AIVheh3Ch08pw2TEAYASAAEgLSQ_D_BwE

IN&ONTspanning

Look Good Feel Better

De Stichting Look Good Feel Better is een organisatie die staat voor uiterlijke verzorging bij kanker en die mensen met kanker zelfvertrouwen wil geven door middel van aandacht voor uiterlijke verzorging. Daarom geeft een vast team van beautyprofessionals workshops, behandeling en informatie over uiterlijke verzorging bij kanker.



Graag brengen we de workshop van Look Good Feel Better onder de aandacht voor vrouwen met borstkanker en chemotherapie uit het Alexander Monro Ziekenhuis. De workshop biedt gelegenheid om samen met andere vrouwen bezig te zijn met uw uiterlijk. De workshops wordt verzorgd door beautyprofessionals die advies geven over huidverzorging en make-up. Wat is de beste verzorging voor uw huid? Hoe maakt u zich op wanneer wenkbrauwen en wimpers zijn uitgevallen? Een haarwerker geeft informatie over pruiken en het gebruik van sjaals en andere hoofdbedekking. In de workshop gaat u zelf aan de slag om stap voor stap in de vingers te krijgen hoe u er zoveel mogelijk uit kunt zien als uzelf. Dat geeft zelfvertrouwen. Eerdere deelnemers zijn enthousiast en beschreven hun deelname als een verwenmoment in een onzekere periode van ziek zijn.

De gratis workshop wordt eens per 2 maanden aangeboden op een woensdagochtend van 10.00 tot 12.15 uur in het UMCU. Zie voor data en aanmelding de agenda aan het einde in deze Nieuwsflits.

Recept van de maand

Teff

Teff, het oergraan boordevol vezels en voedingsstoffen, wordt steeds bekender. Het is een grassoort, ook wel Liefdesgras genoemd en komt van oorsprong uit Afrika. Teffkorrels zijn klein als zandkorrels. Teff is daarom altijd volkoren. De vezels geven een langdurig verzadigd gevoel en de bloedsuikerspiegel blijft stabiel. Teff zit boordevol eiwitten en mineralen, zoals mangaan, ijzer, magnesium, fosfor, koper, calcium en zink. Daarnaast is Teff glutenvrij. Hoog tijd dus voor een recept met Teff en bij de boekentip in deze nieuwsflits een Teff-kookboek.



De Teff Buddha Bowl

Buddhabowls zijn kleurrijke kommen boordevol voedzame granen en groentes, kiemen en een lekkere dressing.

Wij maken in dit recept de Teff alvast goed op smaak, en gebruiken daarom geen dressing.

Combineer alles wat je lekker vindt, of wat je nog als restjes in je koelkast of groenteschaal hebt. Dit is een ideaal kiekjesgerecht, vormt in een hip jasje. Wij gebruikten voor de foto zoveel mogelijk kleuren zodat we een mooie regenboog kregen, maar dit hoeft je thuis natuurlijk niet te doen. Kies gerust een aantal groentes uit, dan is het nog steeds heerlijk.

Ingrediënten (voor 2 personen)

Voor de gekookte Teff

200 gram Teff hele korrel (wit/bruin of mix)
Alternatief: Quinoa of Zilvervliesrijst
1 eetlepel olie
360 ml water
1 eetlepel misopasta of bouillonpoeder
Zoete sojasaus (ketjap Asin) of Tamari en
Sesamololie naar smaak
Eventueel 2 eetlepels sesamzaadjes

Toppings

- Dunne schijfjes gele courgette
- Gekookte zoete aardappel
- Rode (punt)paprika
- Kerstomaatjes in allerlei kleuren
- (Chioggia)Bietjes, rauw, dun geschaafd
- Groene (mini) asperges
- Groene courgetti (spaghetti v courgette)
- Gebakken oesterzwammen
- Gegrilde aubergine
- Broccoli of mini broccoli
- Avocado
- Kiemen

De bereiding

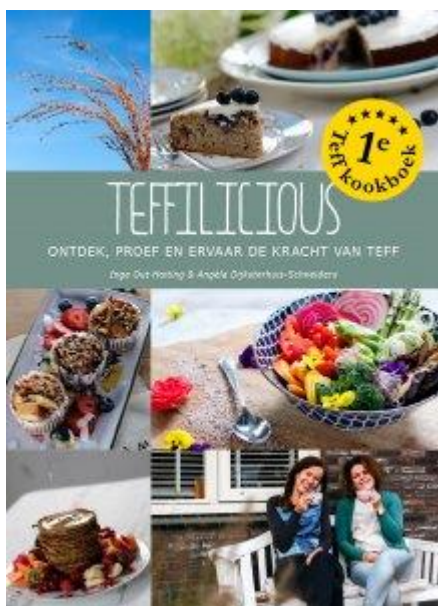
1. Verhit olie in een pan. Voeg de hele korrels teff toe en bak het 1 minuut in de olie. Voeg het water toe, samen met de misopasta of bouillonpoeder en breng het geheel aan de kook. Doe bij kook de deksel op de pan en zet het op laag vuur. Na ongeveer 8 minuten is al het water verdampt. Zet het vuur dan pas uit. Roer los met een vork en doe de deksel terug op de pan. Laat de Teff nog ongeveer 15 minuten nastomen. Roer alle korrels goed los met een vorm. Breng op smaak met zoute ketjap en wat sesamololie. Proef lekker!
2. Verdeel de Teff over 2 mooie kommen. Bereid de groentes zoals jij lekker vindt. Maak een mix tussen gekookt en rauw, en gebruik zoveel mogelijk kleur. Verdeel ze over de kommen. Voeg eventueel nog wat extra dressing of ketjap toe. Eet smakelijk!

Boekentip

Teffilicious

Over het boek:

Teffilicious is geschreven door Inge Out & Angéla Dijksterhuis. Inge is o.a. voedingscoach in haar bedrijf 'Puur van Inge', Angéla is eigenaar van 'TeffVolkoren', waar Teff verbouwd en verkocht wordt. Beiden hebben zelf ervaren wat Teff voor je kan doen.



In Teffilicious vindt je 41 recepten met Teff. Sommigen heel gemakkelijk, anderen wat moeilijker, maar allemaal goed te doen en altijd lekker.

Bestellen?

Teffilicious is voor € 14,95 te bestellen op www.puurvaninge.nl. Vermeld bij bestelling voor 1 juli 2020 de kortingscode LEEFSTIJL en het boek wordt gratis verzonden.

Teff is te koop bij natuurvoedingswinkels en ook online.

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.

Woensdag 18.03.2020

Look Good Feel Better.

Deze gratis workshop over uiterlijke verzorging voor vrouwen met kanker en chemotherapie (waarover eerder in deze Nieuwsflits meer) wordt eens per 2 maanden aangeboden op een woensdagochtend van 10.00 tot 12.15 uur in het UMCU.

De volgende data voor 2020 staan gepland:

- woensdag 18.03.2020.
- woensdag 13.05.2020.
- woensdag 08.07.2020.
- woensdag 30.09.2020.
- woensdag 25.11.2020.

Bij interesse voor deelname kan u dit doorgeven op de dagbehandeling in het Alexander Monro Ziekenhuis als u daar toch bent voor een behandeling. Aanmelding gaat via Francis Prenger, één van de oncologieverpleegkundigen daar: francisprenger@alexandermonro.nl.

Zaterdag 21.03.2020

Jubileumcongres Borstkankervereniging Nederland

Deze dag houdt Borstkankervereniging Nederland haar jubileumcongres voor het 40-jarige bestaan. Dit congres is voor mensen die borstkanker hebben (gehad), menselijk met erfelijke aanleg voor borst- en eierstokkanker en hun naasten. Zie voor meer informatie: <https://borstkanker.nl/nl/nieuws/borstkankervereniging-nederland-viert-40-jarig-bestaan-met-pati-ntencongres>.

Dinsdag 24.03.2020

Smaaksessie bij Landwaart

Deze periodieke smaaksessie bij Landwaart vindt plaats voor een geselecteerde groep patiënten met smaakverandering ten tijde van chemotherapie, die hebben deelgenomen aan De Smaakmaker.

Woensdag 15.04.2020

Praktijkdag Massage bij Kanker

Deze woensdag krijgen patiënten die komen voor een behandeling op de dagbehandeling van het Alexander Monro Ziekenhuis een massage van handen of voeten aangeboden door één van drie ervaren massagetherapeuten in specialisatietraining voor massage bij kanker. Het belooft weer een ontspannen dag te worden.

4^e Nieuwsflits Integrale Zorg

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