

Inhoudsopgave

Fijne Zomer	Pg. 1
Nieuws van het Integraal Zorgteam	Pg. 1
Op de Stip: Martha Rijkmans	Pg. 2
Positieve Gezondheid: Fabels & Feiten over Slaap	Pg. 3
OrthoKennis: Anti-oxidanten & Vrije Radicalen	Pg. 4
IN&ONTspanning: <ul style="list-style-type: none">• IN: Dobbel Je Fit• ONT: Natuurfotografie	Pg. 5
Boekentip: Slaap, van Matthew Walker	Pg. 6
Agenda	Pg. 6

Fijne Zomer



Nieuws van het Integraal Zorgteam

Suggesties?

De nieuwsflits is bedoeld om informatie te delen over de initiatieven rondom Integrale Zorg in het Alexander Monroe Ziekenhuis, maar ook om te inspireren met informatie en nieuwsitems rondom Integrale Zorg en leefstijl in het algemeen. Weet u of heeft u suggesties voor een interessant item of is er een verzoek? Mail dan gerust naar: integraal@alexandermonro.nl.

Op de stip

Martha Rijkmans

In deze rubriek maakt u kennis met één van ons, onze collega's, onze patiënten en/of samenwerkingspartners. Deze keer Martha Rijkmans, coach voor vrouwen na borstkanker bij Leven & Zo.



Als coach help ik vrouwen die borstkanker hebben gehad om hun draai weer te vinden in een wereld die op zijn kop heeft gestaan. In 2016 werd ik zelf voor borstkanker behandeld in het Alexander Monro Ziekenhuis. Ik werkte toen al jaren als regressietherapeut in mijn eigen praktijk. Tijdens de vele 'inфуus' gesprekken kwam ter sprake hoe abrupt en verwarrend de overgang naar het leven na de behandelingen kan zijn. Vanuit mijn therapeuschap had ik het inzicht en de tools om mijzelf goed door deze fase heen te brengen. En dat gun ik iedere vrouw, daarom besloot ik dit als coach te gaan delen.

Als de rollercoaster tot stilstand komt

Na de behandeling voor borstkanker valt er vaak een gat. In de periode daarvoor zit je in een rollercoaster en ben je gefocust op overleven en het einde van de behandeling. Als die dag komt, wil je zo snel mogelijk je oude leven oppakken. Maar al gauw blijkt dat de echte verwerking dan pas begint; dat alles veranderd is en dat je een nieuwe balans moet zien te vinden.

'En nu?'

Met die vraag komen veel vrouwen bij mij. Want borstkanker is niet alleen fysiek, het raakt je op alle niveaus. Je krijgt te maken met fysieke beperkingen, maar ook met angst, onzekerheid en gepieker. Je hebt een proces doorgemaakt dat jou heeft veranderd en dat kan (levens) vragen oproepen. Voor je omgeving is dit vaak moeilijk te begrijpen.

Van óverleven naar leven

Als coach zet ik mijn kennis en ervaring in om vrouwen in dit proces te begeleiden. Zodat ze zich begrepen en gesteund voelen en weer grond onder de voeten krijgen.

Ik heb een online programma ontwikkeld, **Leer Leven & Zo na Borstkanker**, dat is goedgekeurd door de Borstkanker Vereniging Nederland.

Het programma bestaat uit zes lessen over thema's als regie nemen, omgaan met angst, gepieker en vermoeidheid maar ook hoe je kunt ontdekken wat je belangrijk vindt in jouw leven. De lessen bestaan uit filmpjes, geschreven tekst, vragen om over na te denken en geluidsopnames met oefeningen. Er is een mogelijkheid om dit te combineren met individuele online sessies.

Ook werk ik met vrouwen in (offline en online) individuele trajecten. Dit is maatwerk waarbij wij specifiek ingaan op persoonlijke thema's en vragen.

Ik geef regelmatig lezingen en workshops in o.a. inloophuizen en ziekenhuizen.

En voor de Breast Care Foundation werk ik mee aan de campagne 'Ken je Borsten'.

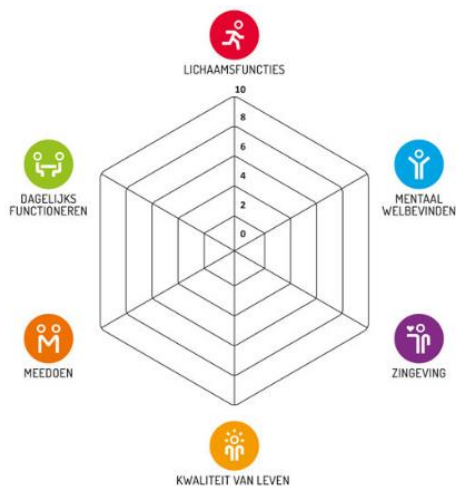
Zie voor meer informatie: www.levenenzo.nl

Leven&Zo

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; dit keer over 'Feiten en Fabels over Slaap'.



Feiten & Fabels over Slaap

Feiten / Waar

1. We hebben 8 tot 9 uur slaap per etmaal nodig.
2. Ouderen hebben net zoveel slaap nodig als hun jongere medemens.
3. Koffie kan je wakker houden en wel voor vele uren met een halfwaardetijd van 5-7 uur. Daarna is er nog steeds een werkzaam deel in het lichaam aanwezig. Cafeïne zit ook in o.a. thee, chocolade, cola en energiedrank. Met het ouder worden gaat Cafeïne steeds moeilijker uit je lichaam.
4. Natuurlijke slaap is een versterker van het immuunsysteem.

Fabels / Niet-Waar

1. Melatonine werkt altijd als inslaapmiddel zonder jetlag.
2. Een slaapmutsje (alcohol) voor het slapen geeft een betere nachtrust.
3. Slaapmiddelen geven altijd een goede nachtrust.
4. Uitslapen om te compenseren van slaaptekort heeft zin.

Slaaptips

1. Ga op vaste tijden slapen en sta op vaste tijden op. Ook in de weekenden.
2. Zorg voor voldoende beweging overdag, maar stop daarmee 2 - 3 uur voordat je naar bed gaat. Zoek ontspanning in de avond en maak je hoofd leeg.
3. Vermijd koffie en nicotine, cola, thee en chocolade. Cafeïne kan tot 8 uur nog werkzaam zijn. Vermijd alcohol. Vermijd zware maaltijden laat in de avond.
4. Geneesmiddelen kunnen inslaapstoornissen geven.
5. Doe geen dutjes overdag.
6. Neem een warm bad voor het slapen.
7. Houd de slaapkamer donker en koel. Gebruik geen beeldschermen.
8. Zorg voor genoeg zonlicht overdag.
9. Blijf niet wakker liggen. Sta op en doe ontspannende dingen als je > 20 minuten wakker ligt.

Hoe weet je of je te weinig slaapt?

Stel je zelf de volgende vragen:

1. Als ik 's ochtends wakker word, kan ik dan om een uur of 10.00 a 11.00 uur weer slapen? Zo ja, dan krijg je waarschijnlijk niet genoeg slaap.
2. Kan ik voor 12.00 uur goed functioneren zonder koffie? Zo nee, dan krijg je waarschijnlijk niet genoeg slaap.
3. Als je een dag geen wekker zet, heb je dan de neiging om door te slapen? Zo ja, dan je waarschijnlijk niet genoeg slaapt.

OrthoKennis

Vrije Radicalen & Antioxidanten

Deze keer meer over vrije radicalen en antioxidanten. Wat zijn antioxidanten en waarom willen we zo graag dat ze in onze voeding aanwezig zijn?

Wat zijn een vrije radicalen?

Ons lichaam is opgebouwd uit moleculen en die bestaan weer uit atomen. Een atoom bestaat uit een kern, waarin neutronen en protonen zitten, en om die kern heen cirkelen elektronen.

Zoals alles in ons leven draait het om evenwicht, een balans. Dat geldt ook voor het atoom. Een atoom zoekt evenwicht tussen het aantal protonen (positieve lading) en het aantal elektronen (negatieve lading).

Elektronen voelen zich het beste als zij in paren zitten in de buitenste schil van de kern. Een atoom met een ongepaard elektron is instabiel en gaat op zoek naar een losvliegender elektron om dit elektron aan zich te binden. Bij binding wordt het atoom dat een elektron afstaat instabiel. Een kettingreactie dus.

Een stof met een oneven aantal elektronen in de schil noemt men een vrij radicaal. Door een verbrandingsproces in onze mitochondriën, de verbrandingsfabriekjes in alle cellen van ons lichaam, vindt oxidatie plaats. Bij dit chemische proces wordt een elektron afgestaan en zo ontstaat een vrij radicaal.

Oxidatieve stress

We hebben vrije radicalen wel nodig. Zo kunnen zij bacteriën en virussen doden en beschadigde eiwitten in onze spieren opruimen na het sporten. Het wordt pas een probleem als er een teveel aan vrije radicalen aanwezig is. Deze situatie wordt oxidatieve stress genoemd.

Een te veel aan vrije radicalen kan ontstaan door roken, alcohol- en medicatiegebruik, slechte voeding, pesticiden, stress, te kort aan beweging.

Dit te veel is schadelijk voor ons lichaam. Het tast onze eiwitten, vetten en DNA aan en kan medeoorzaak zijn van allerlei ziektes.

Wat doen antioxidanten?

Het neutraliseren van de vrije radicalen wordt gedaan door antioxidanten die een eigen elektron aan het vrije radicaal af te staan. Een antioxidant is (dus) een stof die oxidatie tegengaat.

In ons lichaam hebben wij in gezonde omstandigheden genoeg antioxidanten voor een normale load. Het probleem komt pas als er een te geringe hoeveelheid antioxidanten aanwezig is in ons lichaam of er een teveel aan vrije radicalen circuleert.

Groenten en fruit zijn de belangrijkste leveranciers van antioxidanten; daarnaast noten en peulvruchten. Voorbeelden van antioxidanten in voeding zijn vitamine E, vitamine C, resveratrol en citroenzuur.



IN&ONTspanning

Dobbel-je-fit

Het mooie weer nodigt ons uit om naar buiten te gaan en te gaan wandelen, hardlopen, fietsen of bijvoorbeeld zwemmen. Bewegen in de buitenlucht is heerlijk en gezond. Maar hoe motiveer je jezelf om te bewegen / sporten bij slechter weer? Wat is ook binnen goed mogelijk? En kan het op een speelse manier?

Probeer het Dobbel-je-fit spel:

1. Nodig één of meerdere vrienden uit om met je mee te doen. Zorg dat je elkaar kan zien (live op > 1.5 meter afstand of digitaal via de laptop), zodat je elkaar kunt aanmoedigen.
2. Zorg ervoor dat je een dobbelsteen hebt en motiverende muziek voor op de achtergrond. Draag een fijne sportoutfit.
3. Bepaal samen hoe lang het spel duurt en stel een wekker in. Bijvoorbeeld op 15 of 30 minuten. Doe hierin wat haalbaar voor je is. Een tweede ronde kan altijd nog.
4. Bepaal samen welke oefening jullie doen bij welk getal van de dobbelsteen en hoe vaak. Houdt bij de keuze voor oefeningen of bewegingen rekening met eventuele fysieke beperkingen. Het gaat er niet om wat niet lukt, maar om wat wel lukt.

Ready to start – go:

Gooi met de dobbelsteen en voer de oefening uit qua inhoud en aantal zoals jullie van tevoren hebben afgesproken. Klaar met de oefening? Gooi direct weer met de dobbelsteen en ga verder met de volgende oefening en zo verder tot de wekker afgaat. Moedig elkaar aan en hou het leuk door steeds weer andere oefeningen te verzinnen. Ter inspiratie deze suggestie voor een speelronde:

Aantal ogen dobbelsteen	Oefening
1	10x Sit-ups
2	5x Burpees
3	5x Push-ups
4	10x Lunges
5	10x Jumping Jacks
6	10x Squads

IN&ONTspanning

Natuurfotografie door Wilma van der Veen

Energie

Bij fotograferen haal ik mijn inspiratie vooral uit al het moois dat de natuur ons te bieden heeft. Naar buiten gaan is heerlijk. De fotografie heeft me geholpen om heel goed te kijken naar de natuur. Het is een hele mooie manier om je hoofd leeg te maken. Je focus op iets anders leggen geeft energie. Wel belangrijk is dat je de energie hebt om op pad te gaan. Tijdens de periode van de chemotherapie in het Alexander Monro Ziekenhuis kwam ik soms niet verder dan mijn tuin. Maar die heb ik daardoor ook zeker meer leren waarderen, ik heb heel veel moois gezien wat me eerder niet opgevallen was. Het maken van foto's geeft veel plezier, soms kan ik wel een half uur tot een uur bij een bloemetje blijven om te kijken wat is een mooi beeld, kan ik hier iets creatiefs mee. Het kan ook heel verrassend zijn wat je tegenkomt in de natuur, dat zijn voor mij de cadeautjes.



Coronaperiode

In de coronaperiode heb ik voor een aantal zorginstellingen kaarten gemaakt van mijn foto's en deze zijn als hart onder de riem uitgedeeld aan hun bewoners / cliënten. Hier zijn leuke reacties op gekomen.

Website

Ik kom regelmatig mensen in de natuur tegen waarmee ik gesprekken voer over al het moois dat er te zien is. Mensen willen graag weten wat ik doe met de foto's en een website is een mooie manier om de foto's te delen met andere mensen. Zie ook: www.wilmavanderveen.nl.

Boekentip

Slaap

Auteur: Matthew Walker
EAN-nr: 9789044540345

Waarom slapen we? En waarom is gebrek aan slaap zo schadelijk? Tot voor kort had de wetenschap daar geen antwoord op, maar de laatste twintig jaar heeft een explosie aan nieuw onderzoek veel kunnen verhelderen omtrent een van onze meest fundamentele levensbehoeften. In Slaap legt hersenwetenschapper en slaapexpert Matthew Walker uit waarom slapen en dromen van levensbelang zijn.

‘Een aanrader voor op het nachtkastje’



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.

To be continued

De wereldwijde pandemie met het Corona virus en de maatregelen die in dit kader genomen moeten worden, treffen ons allemaal. Helaas noodzaakt dit ook tot uitstel van eerder voorgenomen aanbod / evenementen. Zodra de situatie het toe laat zullen nieuwe data worden geprikt.

September 2020

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