

## Inhoudsopgave

|  |   |
|--|---|
| Spreuk over het Microbioom   | 1 |
| Contactgegevens Integraal Zorgteam   | 1 |
| Op de Stip:<br>Alda Bons & Sissi Grosfeld  | 3 |
| Positieve Gezondheid:<br>Target @ Work   | 4 |
| OrthoKennis:<br>Het Microbioom   | 5 |
| IN&ONTspanning: <ul style="list-style-type: none"><li>• IN: De Beweegfolder</li><li>• ONT: Qi Gong met Ariëlle</li></ul> | 7 |
| Boekentip:<br>Het Slimme Darmen Dieet  | 7 |
| Agenda   | 8 |
| Nieuws BCF en het Integraal Zorgteam   | 8 |

## Spreuk

Deze keer een spreuk met betrekking tot het microbiom, waarover verderop in deze Nieuwsflits meer:



## Contactgegevens 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 in het algemeen. Heeft u suggesties voor een interessant item? Mail dan gerust naar: [integraal@alexandermonro.nl](mailto:integraal@alexandermonro.nl).

## Leer Leven & Zo na Borstkanker

### Online programma Leer Leven & Zo na Borstkanker

#### **(Bijna) klaar met de behandelingen**

Je bent (bijna) klaar met je behandelingen. De rollercoaster stopt en je hebt opeens een lege agenda.

Tijd om het leven weer op te pakken.

Natuurlijk zou je het liefst willen dat het allemaal direct weer is zoals vroeger.

En je zult al snel merken dat dit niet in een handomdraai lukt.

Je krijgt nu pas ruimte om te beseffen wat je allemaal overkomen is. Er komen emoties en je lichaam heeft tijd nodig om zich verder te herstellen.

Voor de buitenwereld is het al snel weer normaal, want je behandelingen zijn toch klaar?

En hoe opgelucht je ook bent, toch mis je de vertrouwde steun van het ziekenhuis.

Van nu af aan moet je het weer zelf gaan doen.

#### **Het leven weer oppakken**

De komende periode is een overgangsfase, waarin je stap voor stap het leven weer gaat oppakken. En daarin ga je ook jezelf tegenkomen.

Je lichaam heeft tijd nodig en misschien heb je last van nawerkingen.

Angst en onzekerheid kunnen de kop opsteken.

En je kan, door wat je hebt meegemaakt, veranderen en dat kan verwarrend zijn.

#### **Leer leven & Zo na Borstkanker**

In dit online programma krijg je inzichten en handvatten die je helpen om van óverleven weer naar leven te gaan.

Het bevat lessen over:

- regie nemen
- grip krijgen op angst
- uit de maalstroom van het gepieker komen
- omgaan met vermoeidheid en andere fysieke ongemakken
- intimiteit en zelfbeeld
- weer durven leven

Heeft u interesse in dit programma? Tegen een vergoeding van € 20,- kunt u deelnemen.

U kunt hierover meer te weten komen via [integraal@alexandermonro.nl](mailto:integraal@alexandermonro.nl).

## Patient Centricity Award 2020

Wij zijn trots op Merije Brouwer die tijdens haar stage in het AMZ 'De Smaakmaker', in samenwerking met het AMZ en met support van BCF, heeft ontwikkeld (zie nieuwsbrief januari 2020). 'De Smaakmaker' was één van de 3 genomineerde projecten voor de "Patient Centricity Award". Deze award is voor het meest innovatieve project dat bijdraagt aan de kwaliteit van leven van mensen met een oncologische aandoening. Ze heeft 1 september een pitch gegeven over het project, waarbij ze op bevlogen manier uitleg gaf over de noodzaak, ontwikkeling en ervaringen van 'De Smaakmaker'.

De prijs ging naar een ander mooi project. Voor ons is 'De Smaakmaker' sowieso een prijswinnaar omdat 'De Smaakmaker' een ontwikkeling is die de kwaliteit van leven verbetert van patiënten die chemotherapie krijgen.

## Op de stip

### Alda Bons & Sissi Grosfeld

In deze rubriek maakt u kennis met één van ons, onze collega's, onze patiënten en/of samenwerkingspartners. Deze keer **Alda Bons en Sissi Grosfeld**. Zij dragen in het Alexander Monro Ziekenhuis in de follow up consulten van alle patiënten zorg voor gestandaardiseerde aandacht voor leefstijl en screening van persoonlijke behoeften die van belang zijn voor hun kwaliteit van leven. Tijdens deze follow up wordt ook gewezen op eventuele aanvullende mogelijkheden.



**Alda Bons** (links) is oncologieverpleegkundige en gecertificeerd leefstijlcoach, hormoonconsulent en orthomoleculair voedings- en suppletie adviseur.

**Sissi Grosfeld** (rechts) is verpleegkundig specialist en gecertificeerd leefstijlcoach, orthomoleculair therapeut en natuurgeneeskundige.

Beiden zijn werkzaam in het Alexander Monro Ziekenhuis en daar tevens lid van het Integraal Zorgteam.

#### Het waarom

Patiënten met een borstaandoening kunnen klachten hebben van velerlei aard. Behandelingen als operatie, chemotherapie, bestraling en hormoontherapie, bestrijden de borstaandoening, maar kunnen ook voor bijwerkingen zorgen met gevolgen voor het welbevinden. Er kunnen bijkomende klachten zijn en de weg naar herstel vraagt vaak tijd en aandacht voor balans en goede zelfzorg. Geregeld is het moeilijk de draad weer op te pakken. Ook conditioneel kan het tegenvallen. Daarnaast hebben veel mensen onbegrepen klachten en vragen met betrekking tot

voeding en hoe gezond te leven. Het is de kunst met kennis weer zelfregie te kunnen ervaren en van daaruit richting te geven. Goede gestandaardiseerde aandacht voor deze aspecten in de follow up van de patiënten is daarbij vaak gewenst en kan behulpzaam zijn voor het herstel, de vitaliteit en het welbevinden.

#### Hoe

Voortaan krijgt elke patiënt van het Alexander Monro Ziekenhuis in de reguliere follow up een gestandaardiseerde en screenende oriëntatie op persoonlijke behoeften en bijbehorende informatie aangeboden.

De volgende aspecten van leefstijl en eventuele (late) gevolgen van de behandeling komen daarbij aan bod:

Voeding, beweging, slaap, sociale factoren, ontspanning en zingeving. Hoe beter deze met elkaar in balans zijn, hoe prettiger iemand zich voelt. Hierbij wordt onder andere gekeken naar leef- en eetgewoonten, eventuele klachten en naar uw medicatie- en/of supplementengebruik.

Door deze gestandaardiseerde werkwijze krijgt iedereen een basisadvies op maat. Veelal geeft dit voldoende handvatten om er zelf mee aan de slag te gaan.

#### De menukaart van het Integrale Zorgplein AMZ

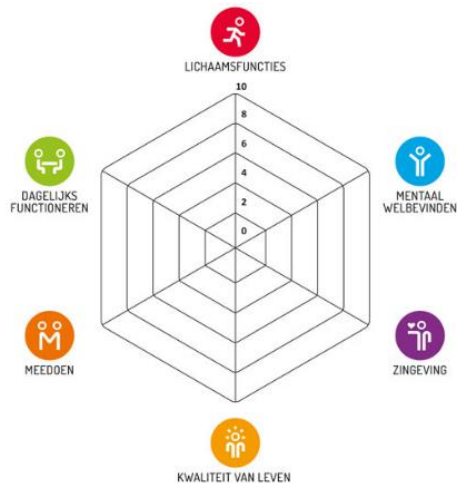
Soms is extra ondersteuning gewenst of aanbevolen. In dat geval worden de aanvullende mogelijkheden met u besproken. Samen met u bekijken we wat uw behoefte is en wat hierin mogelijk is in het AMZ of waar u elders daarvoor terecht kunt. Dit betreft alle vormen van aanvullende zorg, verzekerde- en onverzekerde zorg (voor eigen rekening).

## Positieve Gezondheid

### Pijler Lichaamsfuncties

In een eerdere nieuwsflits werd toegelicht hoe het 'Institute for Positieve Health' ([www.iph.nl](http://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: **dagelijks functioneren en werk.**



## Target@Work

Uit het rapport van NFK (Nederlandse Federatie Kankerpatiënten organisatie) blijkt dat per jaar 45.000 mensen in de werkende leeftijd de diagnose kanker krijgen, ongeveer 10% van deze mensen verliest zijn/ haar baan. Ongeveer 60% van de mensen ervaart financiële gevolgen i.v.m. baanverlies of anders werk gerelateerd. Er zou proactief meer aandacht mogen zijn voor de gevolgen van kanker met betrekking tot werk, zodat patiënten beter ondersteund kunnen worden om mee te kunnen blijven doen op de arbeidsmarkt. Uit onderzoek is bekend dat goed en passend werk gezond is en het welzijn bevordert.

Werken naar vermogen draagt bij aan herstel, kwaliteit van leven en gezondheid.

In 2019 heeft het Alexander Monro Ziekenhuis, samen met vier andere ziekenhuizen deelgenomen aan het pilotproject Target@Work-onco. Deze pilot was gericht op het vergroten van kennis van medisch en verpleegkundige professionals op de volgende punten:

- Gericht aandacht hebben voor het werk van

de patiënt en dit onderbouwd met kennis kunnen doen.

- Herkennen van werkproblemen en hulpbehoefte van patiënt rond werk
- Inzetten van eigen mogelijkheden vanuit behandeling en begeleiding.
- Overzicht van hulp om te kunnen doorverwijzen.

Hierdoor is er meer aandacht voor het werk van de patiënt in de oncologische behandeling en begeleiding door het team. Hiermee hopen we dat er minder patiënten hun werk verliezen en financiële problemen krijgen t.a.v. veranderingen in het werk.

Het project bood praktische tips en tools voor medisch specialisten, verpleegkundig specialisten en verpleegkundigen.

## Waarom kan werk belangrijk zijn voor je dagelijks functioneren?

Werken kan zorgen voor een betere gezondheid.

Werken kan helpen om de lange termijn effecten van langdurig ziek zijn te minimaliseren.

Werken reduceert het risico op arbeidsongeschiktheid op lange termijn. Werken leidt tot participatie in de maatschappij.

Werken kan de kwaliteit van leven verbeteren.

Werken vermindert zorgconsumptie.



# OrthoKennis

## Het Microbioom

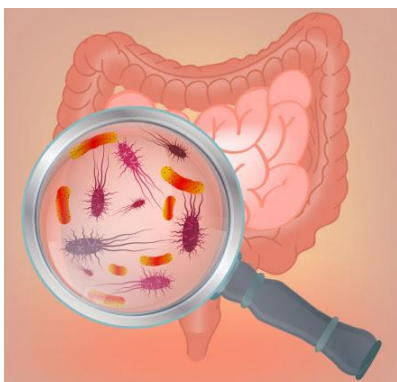
In onze darmen leven bacteriën, die tezamen wel het darmmicrobioom genoemd worden. Het bestaat uit miljarden bacteriën (en virussen, parasieten en schimmels). Een mens heeft ongeveer net zoveel bacteriën in de darm als eigen menselijke cellen in het lichaam. Dit microbioom is een heel eigen ecosysteem. De ene bacterie eet de ander; weer een ander maakt stoffen aan waar een volgende zich prettig bij voelt en die maakt weer stoffen die zorgen dat de anderen niet uitgroeien tot een al te sterke kolonie van 1 soort bacterie. Het microbioom is een samenwerking van wel 700 tot 1000 verschillende soorten bacteriën, waarbij de exacte samenstelling net zo uniek is als een vingerafdruk.

### Functies van het microbioom

Het microbioom heeft verschillende essentiële functies voor het functioneren van het menselijk lichaam en voor het welbevinden:

#### 1. De Navertering:

Het spijsverteringskanaal zorgt voor de voorvertering van voedsel, waarbij de belangrijkste voedingsstoffen worden opgenomen en gebruikt. Het microbioom in de darm 'ontvangt' de restjes, met name bestaand uit vezels. Darmbacteriën houden hiervan en halen er nog de laatste restjes voedingsstoffen uit. Vezels zijn dus voedsel voor het microbioom.



#### 2. Het Immuunsysteem:

Het microbioom ondersteunt het immuunsysteem op verschillende manieren:

- Verdediging van de darm door er gewoon te zijn. Waar goede bacteriën zitten is er geen ruimte voor slechte bacteriën of virussen of parasieten.
- Door het aanmaken van stoffen die de groei van slechte bacteriën en schimmels tegengaan, zoals melkzuur, butyraat en waterstofperoxide.
- Door contact te maken met het immuunsysteem in de rest van het lijf. Bepaalde bacteriën prikkelen het immuunsysteem om afweerstoffen aan te maken. Dit zijn algemene afweerstoffen (immuunglobuline A), die ingezet kunnen worden tegen iedere indringer. Een deel gaat terug in de darm en een deel blijft in het lichaam om te ondersteunen tegen de 1<sup>e</sup> aanval van bijvoorbeeld een griep of verkoudheidsvirus.

#### 3. De Hersen-Darm-As:

De darmen worden ook wel het '2<sup>e</sup> brein' genoemd. Na de hersenen en het ruggenmerg bevinden de meeste zenuwvellen zich in en rondom de darmen. Via één van de belangrijkste zenuwbanen van het lichaam (de nervus vagus) staan de darmen en de hersenen in directe verbinding met elkaar. Het microbioom produceert tal van stoffen die onze hersenen beïnvloeden. Afvalstoffen van minder goede bacteriën, schimmels en/of parasieten kunnen de bloed-hersenbarriere passeren en zorgen voor concentratieproblemen of actieve ontsteking in het brein. Gezonde darmflora produceren zogenaamde neurotransmitters, die mede bepalen hoe we ons voelen en/of gedragen.

## Optimaliseren van het microbioom

Om een gezond microbioom te behouden of te krijgen helpen deze tips:

1. T.a.v. het eetpatroon:
  - Vermijd (geraffineerde) suikers.
  - Beperk koffie inname.
  - Beperk het gebruik van geraffineerde producten (die vrijwel geen vitamines, vezels en/of mineralen bevatten) en geur-, kleur- en smaakstoffen.
  - Eet veel vezels en groenten.
  - Eet veel antioxidanten (waarover meer te lezen was in de vorige nieuwsflits).
  - Eet gefermenteerd voedsel.
2. Beweeg voldoende.
3. Slaap voldoende.
4. Beperk stress waar mogelijk.

## De Microbioom studie in het Alexander Monro Ziekenhuis

Met dit onderzoek willen we inzicht verkrijgen in de microbioomsamenstelling van borstkankerpatiënten en de effecten van de chemotherapiebehandeling op de microbioomsamenstelling. Dit onderzoek voeren we uit bij patiënten die chemotherapie krijgen, omdat we weten dat de kuren een nadelig effect kunnen hebben op het microbioom, wat zich vaak uit in het opreden van darmproblemen (diarree of verstopping).

De observationele studie “microbioom van borstkankerpatiënten” heeft tot doel inzicht te verschaffen in de samenstelling en rol van het microbioom voor, tijdens en na de borstkankerbehandeling. Het ultieme doel is het ontwikkelen van gerichte interventies die het microbioom ondersteunen, danwel herstellen voor, tijdens en na de borstkankerbehandeling om de behandeling te verbeteren en het welzijn van de patiënt te ondersteunen.

Recent onderzoek door Bard J. –M et al<sup>1</sup>, bij 32 vrouwen, leidde tot de conclusie dat de bacteriën van vrouwen met borstkanker

verschilt met die van gezonde vrouwen. Ook al lijkt er een relatie te zijn tussen de samenstelling van het microbioom en borstkanker, het is nog onduidelijk<sup>2</sup> in welke mate het microbioom gerelateerd is aan kanker. Hier wordt veel onderzoek naar gedaan.

Het Alexander Monro Ziekenhuis wil verder bouwen op deze inzichten en meer inzicht krijgen in de overeenkomsten en/ of verschillen in het microbioom van borstkankerpatiënten.

Deze studie wordt uitgevoerd bij vijftien patiënten van het Alexander Monro Ziekenhuis (met hormoongevoelige en eiwitongevoelige borstkanker) die neo-adjuvante chemotherapie (ddAC gevolgd door Paclitaxel) krijgen. De patiënt wordt gevraagd op twee momenten een ontlastingsmonster te nemen en op te sturen. Het eerste moment is juist voor de start van de chemotherapie en zal inzicht geven in de overeenkomsten (en/of verschillen) van het microbioom van de patiënten. Het tweede moment valt een week na het einde van de neo-adjuvante chemotherapie en zal inzicht geven in de effecten van de chemotherapie op het microbioom.

Omdat het een observationele studie betreft worden er geen interventies gedaan m.b.t. het microbioom. Als de studie is afgerond worden de 15 patiënten uitgenodigd om uitleg te krijgen over de uitkomsten van hun microbioom.

1. Bard J.-M., et al. *Relationship between intestinal microbiota and clinical characteristics of patients with early stage breast cancer*. FASEB J 2015;29:914.2
2. Fernández M.F., et al. *Breast Cancer and Its Relationship with the Microbiota*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2018;15(8):1747

## IN&ONTspanning

### Bewegen bij chemotherapie

Bij de diagnose borstkanker en bij de aanvang van chemotherapie ligt een achteruitgang van conditie en welbevinden op de loer. Carolien Swinkels rondde recent haar opleiding tot verpleegkundig specialist af in het Alexander Monro Ziekenhuis met haar thesis over bewegen tijdens chemotherapie.

#### Uitkomst

Beweging tijdens chemotherapie is veilig en maakt dat je beter door de behandeling komt. Het verhoogt de verdraagzaamheid van de behandeling, waardoor bijstellen of vervroegd stoppen minder vaak nodig is. Beweging heeft een positief effect op onder andere moeheid, pijn, misselijkheid, kwaliteit van leven, sociaal functioneren, cognitief functioneren en voortzetting van werk.

#### De Beweegfolder

Carolien ontwikkelde de beweegfolder met allerlei tips en tricks rondom bewegen. Deze zal voortaan uitgereikt worden aan onze patiënten die gaan starten met chemotherapie. Carolien Swinkels vervolgt haar carrière elders. Wij bedanken haar hierbij voor de fijne samenwerking en de ontwikkeling van de beweegfolder.

## IN&ONTspanning

### Qi Gong met Ariëlle

'Ik zie licht en hoor stemmen... ik ben er weer! De operatie is klaar. Ik haal diep adem, voel de deken op mijn huid, wiebel tenen en vingers, en begin mezelf spontaan te masseren om alle organen wakker te maken. 'Heb je jeuk?' vraagt de verpleegster. -'Nee, ik doe Qi Gong'. '...?'

#### Zacht bewegen

Qi Gong (chi kung) is een verzamelnaam voor alle oefeningen en technieken uit de traditionele Chinese geneeskunst om de 'qi',

de levensenergie, goed door je lichaam te laten stromen. Het mooie van deze benadering is dat je zowel fysiek als mentaal/emotioneel in beweging blijft. In de vertraging kan je ontspannen én energie opladen.



#### Ruimte voor zelfbepaling

Op de chemo-unit waren ze er wel aan gewend me te zien oefenen. Om de chemo's goed te laten aanslaan werkte ik met positieve gedachten en visualisaties. Thuis zat ik vaak op mijn meditatiekussentje, of lag op de bank, te ademen of stil te zijn. Iedere ochtend ging ik vroeg naar buiten om langs de Amstel te lopen, soms kwam ik niet ver. Ik wilde ook in contact blijven met de binnenkant van mijn lichaam en mijn emoties onder ogen zien. Qi Gong heeft me geholpen om helder en bij mezelf te blijven. Ook tijdens gesprekken in het ziekenhuis, als ik informatie kreeg of een keuze moest maken.

#### En nu?

Ik wandel en doe Qi Gong, verdiep mijn kennis en geef les. In september start de online Qi Gong voor wie in behandeling gaat/is/is geweest voor kanker, en ik geef buiten les in het Amsterdamse Bos bij het Cancer Care Center.

[www.ariellebrouwer.nl](http://www.ariellebrouwer.nl)

## Boekentip

### Het slimme darmen dieet

**Auteur:** Dr. Michael Mosley  
**EAN-nr:** 9789057124952

Je darmen bevatten miljoenen neuronen en zijn verbazingwekkend slim. Ze worden ook wel 'ons tweede brein' genoemd. Ze zijn ook de thuisbasis van 1 à 2 kilo microbiom, een leger van microben die je humeur, je gewicht en je immuunsysteem beïnvloeden. Dr. Michael Mosley neemt ons mee op een onthullende reis door de darmen. Hij laat zien hoe junkfood en overmatig gebruik van antibiotica veel 'goede' darmbacteriën hebben weggevaagd, wat heeft geleid tot allergieën, voedselintoleranties en obesitas. Er bestaat voedsel dat goed is voor je darmflora, maar van slechts zeer weinig producten is de positieve werking wetenschappelijk bewezen. Van prebiotica en probiotica tot gefermenteerde voedingsmiddelen en supplementen: Michael Mosley legt uit welke nuttig zijn en welke niet. 'Het slimmedarmendieet' bevat vele recepten, menuplannen, checklists en tips: alles wat je nodig hebt om je eetgewoontes aan te passen en je darmen gezonder te maken.

VAN DE AUTEUR VAN DE INTERNATIONALE  
BESTSELLER **Het 8-weekse bloedsuikerdieet**

**DR. MICHAEL MOSLEY**

# het slimme darmen dieet

**Hoe je je lichaam van binnenuit  
radicaal kunt veranderen**

STOP JE SUIKERVERSLAVING  
GEEF JE IMMUNUSYSTEEM EEN OPPEPPER  
VERLIES GEWICHT OP NATUURLIJKE WIJZE

## Agenda

In deze rubriek noemen we activiteiten die vanuit het Alexander Monro Ziekenhuis georganiseerd worden op het gebied van Integrale Zorg. Ook melden we 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. Dit noodzaakt ook tot uitstel van eerder voorgenomen aanbod/ evenementen. Zodra de situatie het toelaat zullen nieuwe data worden geprikt.

### November 2020

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

## Nieuws van BCF en Team Integrale Zorg



Via de Breast Care Foundation (BCF) wordt de mogelijkheid geboden om vriend te worden van het Integraal Zorgteam. Ontwikkelen van integrale zorg in de volle breedte is een van de pijlers van BCF. In de volgende editie staan we graag stil met wat extra uitleg bij de ontwikkelingen rondom integrale zorg. U kunt nu al vriend worden van het Integrale Zorgteam door een eenmalige bijdrage of een vaste bijdrage per jaar (gedurende vijf jaar). Uw bijdrage wordt geoormerkt voor het verder ontwikkelen van integrale zorg in het AMZ. Op deze manier kunnen we projecten en diensten op dit gebied aanbieden en blijven ontwikkelen.