

Inhoudsopgave

| | |
|---|-------|
| Spreuk | Pg. 1 |
| Contactgegevens Integraal Zorgteam | Pg. 1 |
| Nieuws van het Integraal Zorgteam | Pg. 2 |
| <ul style="list-style-type: none">• Integraal Zorgplein AMZ• Leer Leven & Zo na Borstkanker• Vrienden gezocht | |
| Op de Stip: Arieta Hoek van Bliss to Shine | Pg. 3 |
| Positieve Gezondheid: Pijn en Triggerpoints | Pg. 4 |
| OrthoKennis: Gezonde vetten | Pg. 6 |
| Boekentip: De Hemel kan wachten Jacobien de Haan | Pg. 7 |
| Agenda | Pg. 7 |

Spreuk



Contactgegevens Integraal Zorgteam

Suggesties?

De nieuwsflits is bedoeld om informatie te delen over de initiatieven rondom Integrale Zorg in het Alexander Monroe Ziekenhuis (AMZ), 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.

Nieuws van het Integraal Zorgteam

Integraal Zorgplein AMZ

Borstkanker en andere borstaandoeningen kunnen een enorme impact hebben op u, uw familie, uw werk en uw dagelijks leven. Wij ervaren dagelijks bij onze patiënten dat er veel behoefte is aan aanvullende ondersteuning voor, tijdens én na de diagnose en behandeltrajecten. Hierbij is het van groot belang om betrouwbare informatie te verstrekken over aanvullende mogelijkheden en in hoeverre deze veilig te combineren zijn met de behandeling(en). Na het opdoen van ruime ervaring heeft dit geleid tot het concreet inrichten van het Integraal Zorgplein AMZ. Onze ambitie is het verhogen van de kwaliteit van leven voor alle borst(kanker)patiënten. Met het Integraal Zorgplein AMZ voorziet het Alexander Monro Ziekenhuis in de behoefte aan optimale aanvullende zorg voor, tijdens en na uw behandeling. Lees meer op: <https://alexandermonro.nl/integrale-zorg/>.

Leer Leven & Zo na Borstkanker

Eerder al schreven we over het online coachingsprogramma **Leer Leven & Zo na Borstkanker** van Martha Rijkmans, dat ook is goedgekeurd door de Borstkanker Vereniging Nederland. Hierin wordt in 6 lessen aandacht gegeven aan thema's als regie nemen, omgaan met angst, piekeren 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. Patiënten van het AMZ kunnen nu voor een eigen bijdrage van € 25,- het programma volgen. Bij interesse kunt u ons mailen en nemen wij contact met u op: integraal@alexandermonro.nl.



Vrienden gezocht

Met uw steun kan het Integraal Zorgteam haar diensten binnen het Integraal Zorgplein AMZ verder ontwikkelen, optimaliseren en uitbreiden. Deze steun is nodig, omdat niet alle initiatieven binnen de vergoede zorg vallen. Daarbij kost het doen van pilots en/of studies met nieuwe zorginitiatieven geld waar dit niet automatisch voorhanden is. Helpt u ons mee de borst(kanker)zorg nog verder te verbeteren? Word nu 'Vriend van het Integrale Zorgteam AMZ'. Zie de website voor meer informatie over hoe u uw donatie kunt doen en vriend kunt worden. Iedere bijdrage is van harte welkom. Dank voor uw betrokkenheid: <https://stichtingbreastcarefoundation.com/vriend/>

Op de stip

Bliss to Shine

In deze rubriek maakt u kennis met één van ons, onze collega's, patiënten en/of samenwerkingspartners. Dit keer Arieta Hoek aan het woord. Zij is oprichter van Bliss to Shine. Zie ook www.blisstoshine.nl.



Persoonlijk verhaal

'Kanker. Het is de rode draad in mijn leven. Ik heb een strijdplan. Letterlijk en figuurlijk. In 2014 werd ik gediagnosticeerd met borstkanker. Door dezelfde ziekte moest ik afscheid nemen van mijn moeder en precies 16 jaar later van mijn enige zus. Het zit in mijn familie zonder erfelijk belast te zijn. Achttien familieleden hebben kanker of kregen het. Ik overleefde het gelukkig. Daar ben ik heel dankbaar voor. Ook ben ik blij dat ik ziek geworden ben. Doordat ik ziek geworden ben, kijk ik nu anders tegen het leven aan.'

Het ontstaan van Bliss to Shine

'Iemand stelde mij in 2017 de vraag: 'Hoe maak jij impact volgend jaar? En waarmee?' Ik zei gelijk: 'Ik ga een verwendag voor 25 vrouwelijke kankerpatiënten organiseren.' Ik zette er gelijk een dag op: 10 maart 2018. En zo geschiedde. In samenwerking met professionele vrijwilligers organiseerde ik de eerste verwendag (nu Familiedag) van Bliss Shine For Cancer. Met creativiteit en verwennerij, fotografie, visagie en mooie kapsels. Voor het hele gezin en hun naasten. Ik vind namelijk, dat iedereen, direct om de patiënt heen, het verdient om even alle

zorgen los te laten. Het was fantastisch. De vrouwen werden mooi gemaakt, de mannen ondernamen mannendingen met een barbecue en bierproeverij en de kinderen speelden en deden creatieve dingen. Ieder kon even zichzelf zijn. We hadden 'iets' meer gasten dan verwacht: maar liefst 287 gasten maakten met hun naasten een herinnering voor het leven! Het jaar erop verwenden we nóg meer gezinnen en beseften: dit is voor herhaling vatbaar!'

Kanker in het gezin

Wanneer iemand binnen het gezin kanker krijgt, zetten kinderen zichzelf snel op een tweede plek. Vaak helpen ze met het huishouden en in de verzorging van het zieke gezinslid. De focus van het gezin komt vaak te liggen op de patiënt. Dit maakt dat kinderen soms de ruimte kunnen missen om onbevangen kind te kunnen zijn.

Blissi Special Day

Bliss to Shine kent nu de Blissi Special Day, waarin zoon/dochter of broer/zus van de patiënt met kanker in het zonnetje gezet wordt. Door diens speciale wens uit te laten komen wordt een positieve herinnering voor het leven gebouwd. Gedurende de dag staat het gehele gezin centraal en in het bijzonder het kind. Kinderen krijgen zo de ruimte om weer even helemaal kind te zijn. De dag komt tot een einde, dat is onvermijdelijk, maar de mooie herinnering zal voor altijd blijven bestaan.

Meer informatie of aanmelding?

Zie voor meer informatie of de mogelijkheid voor aanmelding van een kinderswens: www.blisstoshine.nl.

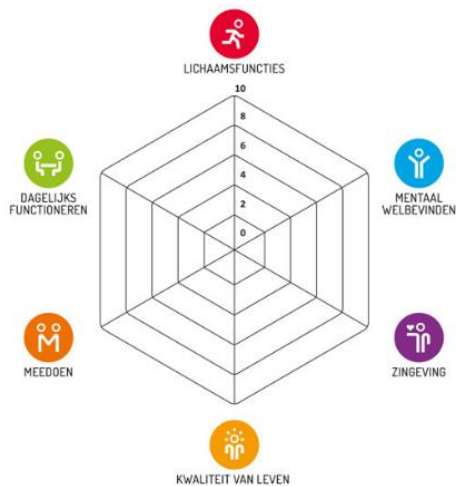


ook met kanker mag je stralen

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 onderwerp pijn na borstoperaties en de rol van triggerpoints hierin met invloed op de pijler lichaamsfuncties.



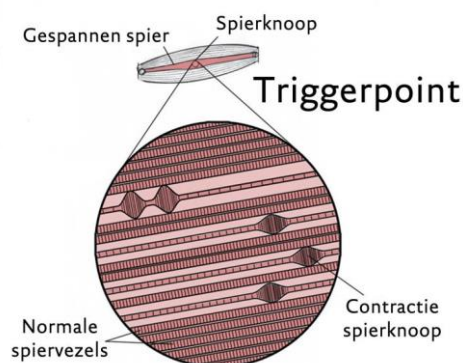
Pijn na borstoperaties

Iedere patiënt houdt rekening met pijn kort na een borstoperatie. Veelal herstelt dit. Echter, uit onderzoek blijkt dat bij 30-40% van de patiënten in meer of mindere mate een chronische pijnklacht blijft bestaan. Vaak is er dan sprake van neuropathische pijn (= zenuwpijn), maar pijn kan ook veroorzaakt worden door zogenaamde triggerpoints.

Triggerpoints

Borstoperaties kunnen invloed hebben op de werking van de spieren. Door een overbelasting van bepaalde spieren, bijvoorbeeld door het optrekken van een schouder of te lang in een verkeerde houding achter een computer zitten, kan de

spierbalans verstoord raken en ontstaat een plaatselijke verkramping (knoop) in de spieren. Deze spierknopen heten triggerpoints. Door de verkramping/verzuring wordt de doorbloeding belemmerd, waardoor afvalstoffen zich ophopen. De spieren krijgen hierdoor onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen. Dit kan bewegingsbeperking, stijfheid of pijnklachten geven.



Plekken waar dit na borstoperaties vooral voorkomt zijn:

- bij de monnikskapspier in rug/schouder.
- bij de grote borstspier.
- langs het schouderblad.
- in de zij / flank aan de geopereerde kant.
- langs het borstbeen.

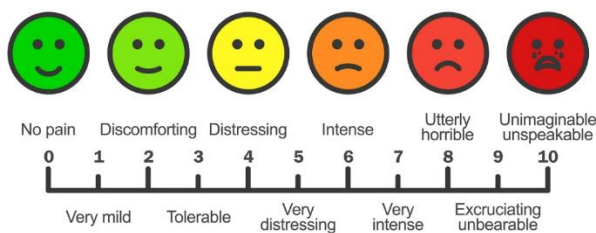
Triggerpoints geven veelal een brandende, schrijnende, zeurende, speldenprikkende of stekende pijnsensatie. Zij kunnen ook het gevoel geven van een 'strakke band' of een uitstralende pijn. De diagnose Triggerpoints wordt gesteld door op de plek te drukken. Ter plaatse is een verharding voelbaar en druk lokt een scherpe pijn uit. Meestal is er sprake van verschillende triggerpoints.

Om te voorkomen dat pijn chronisch wordt, is het belangrijk hier tijdig aandacht aan te besteden. Eenmaal chronisch is behandeling vaak langdurig nodig en niet altijd succesvol, terwijl chronische pijn ook nog eens een nadelige invloed heeft op andere symptomen als slaapstoornissen, concentratieproblemen, opvliegers en energieverlies.

De behandeling van triggerpoints is divers. Diepe weefselmassage kan heel effectief zijn. Ook acupressuur of acupunctuur, shockwave therapie en lidocaïne injecties zijn behandelopties. Echter bij alle behandelingen zijn thuisoefeningen het belangrijkste om blijvend resultaat te bewerkstelligen. (Zelf-)massage, houdingsveranderingen en oefeningen zijn belangrijk om een nieuw triggerpoint na behandeling te voorkomen.

Pijnconsult

Binnen het Integraal Zorgplein AMZ bestaat voor patiënten met pijnklachten na een borstoperatie de mogelijkheid voor een pijnconsult bij één van de anesthesiologen. Tijdens dit consult worden de oorzaak en aard van de pijnklachten in kaart gebracht en worden adviezen en eventuele behandelingen op maat geboden inclusief oefeningen.



Triggerpoint Oefeningen

Onderstaande oefeningen kunnen helpen bij triggerpoints. Overleg bij twijfel eventueel eerst met uw behandelend arts of zorgregisseur.

Triggerpoint boven op de schouder

1. Ga op het puntje van een stoel zitten.
2. Laat de aangedane kant over de (denkbeeldige) armleuning hellen, waarbij arm, schouder, nek en hoofd, slap naar beneden hangen. Voel uw wang ook naar beneden zakken.
3. Houd dit 1 minuut vol en kom dan langzaam weer overeind naar het midden.
4. Voel dat die schouder nu lager staat dan de andere schouder.
5. Zwaai met je arm als een pendule van een klok heen en weer.

6. Doe dezelfde oefening aan de andere zijde en herhaal deze oefening enkele keren als dit lukt.

Triggerpoint tussen de schouderbladen

1. Ga plat op een harde ondergrond liggen met uw armen langs uw zij.
2. Draai beide handpalmen naar buiten en voel dat de schouderbladen hierdoor naar binnen draaien.
3. Trek nu langzaam een knie op en druk het holletje dat hierdoor in de rug ontstaat actief naar de grond.
4. Breng de kin naar de borstkas zonder het hoofd op te tillen van de grond.
5. Strek de knie weer langzaam naar rust en herhaal de oefening met de andere knie.
6. Doe deze oefening tenminste elke ochtend en avond en zo mogelijk ook overdag nog een keer.

Triggerpoint algemeen

1. Schaf een balletje aan bij de thuiszorg winkel of gebruik een squashbal.
2. Breng het balletje tussen de pijnlijke plek en de muur en masseer het triggerpoint van links naar rechts en/of van onder naar boven. Dit stimuleert de doorbloeding.
3. Doe deze oefening tenminste dagelijks.

OrthoKennis

Gezonde vetten

Het besef groeit dat we jarenlang ten onrechte bang zijn geweest voor vetten, terwijl we gezonde vetten juist hard nodig hebben voor allerlei noodzakelijke processen in ons lichaam. In deze nieuwsflits daarom een bijdrage over gezonde vetten.

Wat zijn omega vetzuren?

Omega 6 - en omega 3 - vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetten omdat ze veel dubbele bindingen hebben (poly = veel). Het lichaam beschikt niet over de enzymen om ze te produceren, dus halen we ze uit de voeding. Als we te weinig binnenkrijgen, ontstaat een tekort en mogelijke ziekte. Daarom worden omega 3 en omega 6 ook wel essentiële vetzuren genoemd. Daarnaast kennen we omega 9. Dit is een enkelvoudig onverzadigd vetzuur, wat betekent dat er scheikundig gezien slechts één dubbele binding is. Dit is geen essentieel vetzuur en kan wel door het lichaam zelf aangemaakt worden.

Waarom zijn omega 3 en 6 van belang?

Deze vetzuren zijn anders dan de meeste andere vetten. Ze worden niet gewoon voor energie gebruikt of opgeslagen, maar zijn biologisch actief en spelen een belangrijke rol in processen zoals bloedstolling en ontsteking. Volgens wetenschappers is omega 6 ontstekingsbevorderend en omega 3 ontstekingsremmend. Ontsteking is van belang voor je lijf: het zorgt voor bescherming van je lichaam tegen infecties en verwondingen. Het kan echter chronisch worden en daarmee schade berokkenen en ziekmakend zijn. Ons huidige eetpatroon leidt ertoe dat we te veel omega 6 ten opzichte van omega 3 eten, en dat kan leiden tot gezondheidsproblemen.

Bronnen

Er zijn drie vormen van omega 3:

- ALA, een essentieel vetzuur, dat we uit de voeding halen. Dit zit in bijvoorbeeld lijnzaad, hennepzaad, koolzaad, walnoten en donkere bladgroenten.
- EPA, welke we kunnen eten of zelf kunnen maken uit ALA.
- DHA, welke we kunnen eten of zelf kunnen maken uit ALA.
EPA & DHA zitten vooral in vette vis (zalm, makreel, sardientjes, haring en zeewier). EPA & DHA zijn krachtige ontstekingsremmers.

De omega 6 vetzuren komen voornamelijk uit geraffineerde plantaardige oliën die worden toegevoegd aan bewerkt voedsel.

Omega 9 is geen essentieel vetzuur. Deze kan het lichaam zelf aanmaken. Vooral noten, notenolie, olijfolie en arachideolie bevatten veel omega 9.

De Omega 3/6 ratio

Er is veel geschreven over de juiste verhouding of balans tussen omega 3 en omega 6, de zogenaamde omega 3/6 ratio. Voor een optimale gezondheid zou de inname van omega 3 en omega 6 in balans moeten zijn.

Het typische Westerse dieet bevat ongeveer 10x zoveel omega 6 dan omega 3 vetzuren. Omega 6 en omega 3 wedijveren om dezelfde enzymen, die nodig zijn om de vetzuren om te zetten in hun actieve vorm. Dit is reden dat de omega 3 behoefte af kan hangen van de omega 6 inname.

Het algemene advies is de verhouding omega 6 : omega 3, ongeveer 4-5 : 1 te laten zijn.

Boekentip

De Hemel kan wachten

Auteur: Jacobien de Haan

EAN-nr: 9789090335469

'Ondanks dat het buiten warm is, heb ik het koud. We zitten voor de tweede keer in de wachtkamer van het bestralingscentrum. Dankzij de chemo heb ik gaten in mijn geheugen en kan ik mij niets herinneren van het vorige bezoek. Onze koningin staart me aan vanaf de leestafel. "Tik tik tik" kordate hakjes, onder een witte jas, komen onze kant op lopen. Kort koppie en een olijk gezicht. 'Oh, leuk dat is ze vast' fluister ik.'

Jacobien de Haan schrijft columns in de Meppeler en Steenwijker Courant over haar leven met borstkanker, moederschap en wat ze verder tegenkomt. De Hemel kan wachten is een intense, liefdevolle en met humor geschreven verslaglegging over leven met een dodelijke ziekte en toch gelukkig zijn.



10% van de opbrengst gaat naar Pink Ribbon.

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. Naar verwachting volgt in de volgende Nieuwsflits weer een meer gevulde agenda. We kijken er met elkaar naar uit.

Januari 2021

Begin januari 2021 informeren wij u graag weer met een nieuwe Nieuwsflits over Integrale Zorg in het Alexander Monro Ziekenhuis.