

Inhoudsopgave

Spreuk	Pg. 1
Contactgegevens Integraal Zorgteam	Pg. 1
Nieuws van het Integraal Zorgteam	Pg. 2
Op de Stip: Sophie Timmer Tattoo	Pg. 3
Positieve Gezondheid: Spiermassa opbouwen na borstkanker: een bijdrage van Radmilo Soda	Pg. 4
OrthoKennis: Verdieping over Eiwitten	Pg. 6
IN&ONTspanning: <ul style="list-style-type: none">• IN: Bewegen in het alledaagse• ONT: De kracht van stilte	Pg. 8
Boekentip: 'Seniority' van Radmilo Soda + Winactie!	Pg. 9
Agenda	Pg. 9

Spreuk

Het Alexander Monroe Ziekenhuis wenst u alle goeds voor het jaar 2021!

Happy New Year!

LOVE

makes our friend a little dearer

JOY

makes our hearts a little lighter

FAITH

makes our paths a little clearer

HOPE

makes our love a little lighter

PEACE

makes us a little nearer

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 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 Zorgteam

Per 01.01.2021 wordt het Integraal Zorgteam uitgebreid met één van de plastisch chirurgen, namelijk Rose Rhemrev, en is de samenstelling van het team als volgt:

- Alda Bons (oncologieverpleegkundige)
- Emine Göker (internist-oncoloog)
- Judith Plat (anesthesioloog)
- Miranda Ernst (chirurg)
- Rose Rhemrev (plastisch chirurg)
- Sissi Grosfeld (verpleegkundig specialist)
- Sophia vdn Boogerd (internist-oncoloog)

Elk van de leden heeft de eigen medische expertise rondom borst(kanker)zorg en tevens aanvullende expertise op verschillende onderdelen van de Integrale Zorg.

Daarnaast is Miriam Hogervorst (mammacareverpleegkundige) toegevoegd aan het team met Alda Bons en Sissi Grosfeld om de basis- en verdiepingsconsulten binnen het Integraal Zorgplein van het Alexander Monro Ziekenhuis te verzorgen.

Met de uitbreiding van het team is direct een volgende stap gezet met het inrichten van een multidisciplinair overleg, waarin teamleden de patiënten inhoudelijk kunnen bespreken met elkaar inzake Integrale Zorgverlening, ten einde de aanwezige kennis optimaal te kunnen benutten voor de individuele patiënt.

Leer Leven & Zo na Borstkanker

Deelname aan het online coachingsprogramma **Leer Leven & Zo na Borstkanker** van Martha Rijkmans is voor patiënten van het AMZ mogelijk voor een eigen bijdrage van € 25,-. Bij interesse kunt u ons mailen en nemen wij contact met u op: integraal@alexandermonro.nl.

Vrienden gezocht

Ook in 2021 wil het Integraal Zorgteam graag haar diensten binnen het Integraal Zorgplein AMZ verder ontwikkelen, optimaliseren en uitbreiden. Helpt u ons mee de integrale zorg nog verder te verbeteren? Word nu 'Vriend van het Integraal 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

Sophie Timmer Tattoo

In deze rubriek maakt u kennis met één van ons, onze collega's, patiënten en/of samenwerkingspartners. Dit keer Sophie Timmer aan het woord. Zij is specialist in cosmetische en medische tatoeages.



Even voorstellen

Mijn naam is Sophie Timmer en ben 33 jaar oud. Ik ben in 2009 afgestudeerd als huidtherapeute aan de Hogeschool Utrecht. Na enkele jaren gewerkt te hebben in privéklinieken, heb ik de keuze gemaakt verder te gaan als zelfstandige. Inmiddels heb ik meer dan 10 jaar een succesvolle praktijk aan huis in Lelystad, waar ik o.a. permanente make up en laserbehandelingen aanbied; tevens heb ik een groothandel voor pmu/tattoo benodigdheden.

Mijn specialisatie en passie ligt echt op het medische vlak met:

- Tepeltatoeages, o.a. na behandeling voor borstkanker of een andere borstaandoening.
- Littekencamouflage.
- Correctie van de lippen bij schisis.
- Tatoeages na phalloplastiek bij transgenders.

Onze samenwerking

Inmiddels ben ik zo'n 5 tot 6 jaar werkzaam in het Alexander Monro Ziekenhuis, waar ik met veel plezier om de week op vrijdag te vinden ben voor het zetten van tepeltatoeages en

waar ik samenwerk met de vakgroep Plastische Chirurgie.

Tepeltatoeages

Gemiddeld zie ik cliënten 1 tot 2 keer voor het zetten van de tepeltatoeage. Nadien blijft het resultaat zo'n 5 tot 10 jaar mooi. Ik streef hierbij naar een zo natuurlijk mogelijk resultaat: 'Noem het 3D, of wat dan ook, maar het is meer dan een cirkel met een rondje erin'. Rimpeltjes, Montgomery kliertjes, poriën, schaduw en licht effecten: dit alles zorgt er voor dat de tepeltatoeage er zo realistisch mogelijk uitziet.

Vergoeding

Vergoeding van medische tatoeages is helaas nog altijd een lastig punt. Tatoeëren is een vrij beroep en zelfs met mijn achtergrond als huidtherapeut word ik niet erkend als zelfstandig behandelaar. Dit betekent dat behandelingen in mijn eigen praktijk (zeer onterecht) niet voor vergoeding vanuit de zorgverzekering in aanmerking komen. Gelukkig hebben we hier oplossingen voor. Informeert u gerust naar de mogelijkheden binnen het AMZ.



Interesse

Interesse of vragen? Neemt gerust contact met me op voor overleg / afstemming om te bezien wat ik voor u kan betekenen.

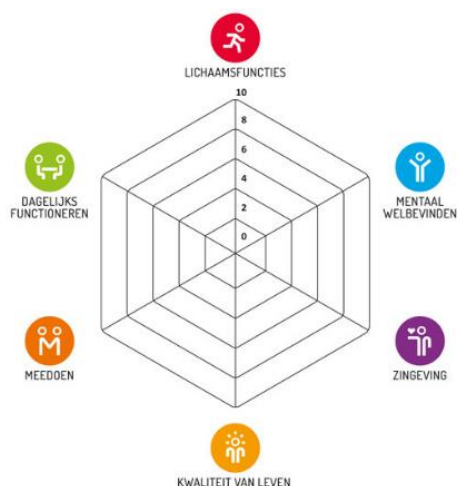


www.sophietimmer.nl

Positieve Gezondheid

Pijler Lichaamsfuncties

In een eerdere nieuwsflits werd toegelicht hoe het 'Institute for Positive 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 een bijdrage van Radmilo Soda over het opbouwen van spiermassa na het doormaken van borstkanker.



Spiermassa opbouwen na borstkanker - door Radmilo Soda

Als patiënt met borstkanker verlies je potentieel veel spiermassa gedurende het behandeltraject. Wanneer je je niet fit voelt zal je vaak ook minder bewegen. Daarnaast kan ook medicatie een rol spelen in afname van de spiermassa. Om dit verlies te minimaliseren is het van belang dat je voor de behandeling al in beweging bent. Hoe fitter je een traject ingaat, hoe beter je er uitkomt. Verder is het van belang om ook tijdens het traject in beweging te blijven. Toch is verlies van spiermassa niet altijd te voorkomen.

'Daarom wil ik, Radmilo Soda, je in dit artikel tips meegeven over hoe je het beste je spiermassa weer kunt opbouwen. Hiervoor neem ik je eerst mee in het proces van hoe spiermassa versterken werkt.'



Hoe werkt het opbouwen van spiermassa?

Het opbouwen van spiermassa draait grofweg om drie dingen: krachttraining, voeding en rust. Maar hoe zorgen deze drie factoren er dan voor dat de spiermassa groeit?

Bij krachttraining worden de spieren overbelast en ontstaan kleine scheurtjes in de spiervezels. Vervolgens kom je in een herstelfase waarin deze kleine scheurtjes worden gerepareerd. Hiervoor zijn eiwitten nodig. Dit zijn de bouwstoffen van spieren. Als je te weinig eiwitten binnenkrijgt, is je lichaam niet in staat je spieren op een juiste manier te onderhouden. Het is daarom ook belangrijk dat je na krachttraining altijd je eiwitten aanvult door bijvoorbeeld een bakje kwark te eten.

Deze eiwitten zijn nodig om de spierschade te herstellen en om de spier groter te maken. Krachttraining zorgt voor versnelde, efficiëntere eiwitsynthese en voor een lagere afbraak van eiwitten. Hierdoor worden de spiervezels groter en neemt de dikte van de

spier toe. Door deze reactie is je lichaam in de toekomst beter in staat om een zware inspanning aan te kunnen.

Als je niet vaak genoeg traint of met te weinig gewicht, zullen je spieren onvoldoende stress ervaren voor spiergroei en bereik je je doel niet. Een andere factor die de groei van spiermassa kan beperken is onvoldoende rust. Zoals gezegd heeft het lichaam tijd nodig om de spiervezels te herstellen. Als je te vroeg na zware inspanning weer een zware inspanning geeft aan deze spiervezels, wordt de schade groter en zal er geen spiergroei plaatsvinden.

Wat kan je doen?

Na een zwaar behandeltraject bij borstkanker, is het belangrijk heel rustig op te bouwen. Ik raad hierbij wel aan om zeker twee tot drie keer per week te trainen en dagelijks te bewegen. Het type training en de intensiteit hiervan hangen af van de fase waar je in zit en hoe je je voelt.

Zodra je mag gaan sporten (doe dit altijd in overleg met je behandelaar), kan je hier ook meteen mee beginnen. Je zal in de eerste maanden voorzichtig moeten zijn met het trainen van je bovenlijf als je bent geopereerd, omdat je je borst nog zo min mogelijk moet belasten. Met name push-bewegingen zal je in de eerste drie tot zes maanden niet moeten uitvoeren. Dit zijn oefeningen waarbij je gewicht van je afdruwt om de borstspieren te trainen. Pull-bewegingen, waarbij je het gewicht naar je lichaam toebrengt, zijn voornamelijk gericht op de rugspieren en kunnen dus wel. Daarnaast kan je ook al goed je benen en armen gaan trainen. Probeer een paar keer per week aan krachttraining te doen en bouw het gewicht langzaam op.

Conditie opbouw

Naast het vergroten van de spiermassa, is het ook belangrijk om conditie op te bouwen. Begin met wandelen en rustige loopjes en bouw dit steeds verder uit. Ook andere vormen van cardio training, zoals fietsen of roeien, zijn prima. Je zult merken dat als je dit wekelijks doet, je conditie steeds beter wordt. Het kan zijn dat je het lastig vindt om het sporten vol te houden of dat je moeite hebt om wekelijks de motivatie te vinden om te bewegen. Wat mij altijd helpt is het stellen van doelen, dat geeft mij extra motivatie om te gaan sporten. Dit kan bijvoorbeeld het lopen van een bepaalde afstand zijn. Zorg er wel altijd voor dat het doel zowel uitdagend als realistisch is, anders zal het je motivatie alleen maar verminderen.

Gezond leven

Probeer ten slotte naast focussen op trainen ook gezond te leven; eet dagelijks twee stuks fruit en 250 gram groente, drink minstens twee liter water per dag en kies voor volkoren of meergranen producten in plaats van de witte variant. Eet voldoende eiwitten, als richtlijn kun je 0,8 gram eiwit per dag per kilogram lichaamsgewicht aanhouden, en vul je eiwitten altijd aan na een training. Slaap voldoende en pak op tijd je rust als je merkt dat je vermoeid raakt. In combinatie met twee tot drie trainingen per week weet ik zeker dat je spiermassa zal toenemen.

Hulp nodig?

Heb je hulp nodig? Bij de mammacareverpleegkundigen kunnen je altijd terecht voor algemene tips, maar ook voor vragen over mogelijkheden voor oncologische fysiotherapie en/of revalidatie.

Een goed herstel gewenst!

Zie ook de boekentip verderop met winactie!

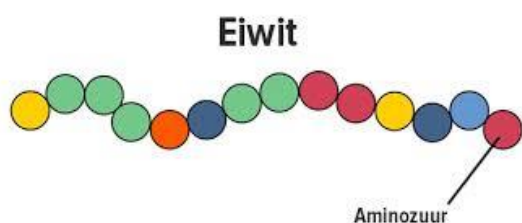
OrthoKennis

Eiwitten

In de Nieuwsflits Integrale Zorg van Maart/April 2020 informeerden wij u al eens over het belang van eiwitten. Door het item van Radmilo Soda, dit keer in de rubriek Orthokennis een nadere verdieping op het onderwerp 'Eiwitten'.

Het belang van eiwitten en aminozuren

Eiwitten en aminozuren bepalen voor een belangrijk deel de kwaliteit van leven. Een eiwit is een soort ketting, waarbij de aminozuren als kralen geregen zijn. Een ander woord voor eiwitten zijn proteïnes.



Er zijn essentiële en niet-essentiële aminozuren. De essentiële aminozuren maakt het lichaam niet zelf aan en kunnen we alleen uit de voeding halen. Belangrijke voedingsbronnen hiervoor zijn: vlees, vis, zuivel, ei, noten, zaden, peulvruchten, pinda's, brood, soja en vleesvervangers zoals bijvoorbeeld seitan.



Eiwitten zijn belangrijk voor onze spieren en het bindweefsel, voor het immuunsysteem en voor de aanmaak van hormonen en neurotransmitters. Daar waar vetten en koolhydraten onze belangrijkste brandstoffen zijn, zijn eiwitten onze belangrijkste bouwstoffen.

De meeste lichaamscellen worden na bepaalde tijd afgebroken en vernieuwd. Te denken valt hierbij aan spiercellen, darmcellen, huidcellen, bloedcellen en enzym-, neurotransmitter-, en hormoonaanmaak. Er vindt constant vernieuwing plaats als er voldoende eiwitten zijn. Voldoende eiwitopname is daarom van cruciaal belang voor gezondheid en een eiwittekort kan leiden tot ziekte.

De biologische waarde van eiwitten

De term 'Biologische Waarde' wordt gebruikt voor de hoogwaardigheid van een eiwitrijk voedingsmiddel en is afhankelijk van de hoeveelheid en samenstelling van de essentiële aminozuren in het product.

Dierlijke eiwitten hebben over het algemeen een hogere Biologische Waarde dan plantaardige eiwitten. Voor vegetariërs is het daarom belangrijker om eiwitten (of combinaties) te eten die resulteren in een hogere Biologische Waarde.

Hieronder volgt een indeling naar Biologische Waarde van diverse eiwitbronnen:

De biologische waarde van diverse Eiwitbronnen	
Moedermelk	BW 100
Wei Eiwit Poeders	BW 100-140
Kippenei Eiwit	BW 97
Koemelk Vers	BW 90
Varkensvlees	BW 79
Rundvlees	BW 76
Witte Rijst	BW 75
Sojabonen Meel	BW 75
Aardappelen	BW 71
Seitan	BW 69
Tarwe	BW 67
Havermout	BW 66
Rogge	BW 66
Zonnebloempitten	BW 65
Gist	BW 63
Pinda's	BW 58
Erwten	BW 48
Bonen	BW 38
Hennepeiwit	BW 35-40
Peulvruchten	BW 35
Gelatine	BW 0

De eiwitbehoefte

Door aan elke maaltijd iets met eiwitten toe te voegen voldoe je veelal aan de dagelijkse behoefte aan eiwitten. Een volwassene heeft bij een normaal inspanningsniveau in totaal 0.8 tot 1.0 gram netto eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig.

In sommige gevallen is sprake van een hogere eiwitbehoefte van minimaal 1.4 tot 1.8 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag. Dit geldt onder andere voor mensen die herstellend zijn van ziekte of een operatie.

Enkele vragen beantwoord

1. Zijn eiwitshakes een must als sporter?
Met name bij krachttraining kan het lichaam extra eiwitten goed gebruiken. Eiwitshakes zijn niet nodig. Je kunt een eiwitrijk product eten na de training zoals ei, kipfilet of volle kwark.
2. Zorgen eiwitten voor minder spierpijn?
Na een zware krachttraining helpen eiwitten om je spieren sneller te laten herstellen. Dit geldt dan ook voor de spierpijn.

3. Waarom zijn eiwitten belangrijk als je wilt afvallen?

Eiwitten zorgen voor behoud van spiermassa bij het afvallen.

4. Waarom zijn eiwitten belangrijk bij chemotherapie?

Chemotherapie beschadigt snel-delende cellen, waaronder de spiercellen.

Voldoende eiwit-inname ondersteunt het herstel van de spieren.

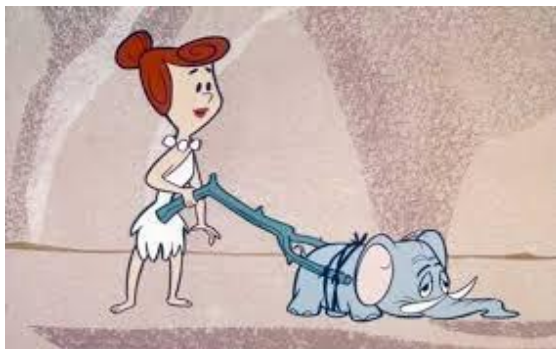
IN&ONTspanning

Bewegen in het alledaagse

We bewegen iedere dag zonder er bewust bij na te denken. Bewegen verspreid over de dag is belangrijk, maar wat doe je eigenlijk aan beweging zonder dat je daarvoor naar de sportschool gaat.

De dagelijkse bewegingen worden gedaan door bijvoorbeeld boodschappen te doen met de fiets, het huis schoon te maken, de tuin te onderhouden, kinderen naar school te brengen en zo zijn er nog meer dagelijkse bezigheden die onder bewegen vallen met matige intensiteit. Dit betekent dat je nog kunt praten maar niet kunt zingen tijdens het uitvoeren.

Dit bewegen in het alledaagse heeft een positief effect op moeheid, pijn, misselijkheid, kwaliteit van leven, sociaal functioneren en cognitief functioneren.



Heb je wens om af te vallen, dan zou je bijvoorbeeld het huis grondig kunnen stofzuigen voordat je gaat eten of op zijn vroegst 2 uur na het eten. Dit stimuleert de vetverbranding en kan bijdragen aan een hoger vetverlies.

IN&ONTspanning

De kracht van stilte

In ons digitale tijdperk zijn we gewend geraakt om altijd bereikbaar te zijn en krijgen we de hele dag en soms zelfs in de nacht berichtjes binnen. Zodra we het geluid opmerken zijn we geneigd om direct te reageren. Ook de rest van de maatschappij is in de loop der tijd steeds jachtiger geworden. We verwachten steeds meer van onszelf en ook van elkaar.

Nu de maatschappij deels 'stilstaat' door de **Corona-Pandemie**, zou dit een goed moment kunnen zijn om verstillend en rust op te zoeken.



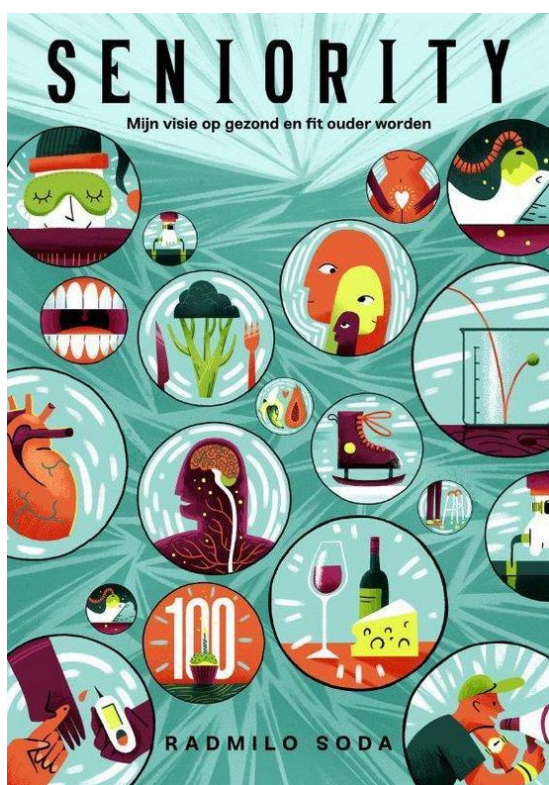
Neem eens tijd voor jezelf en herontdek de kracht van stilte. Plan bijvoorbeeld een stiltemoment of stiltewandeling voor jezelf in (zonder dat je digitaal bereikbaar bent voor anderen). Kijk wat je in jezelf tegen komt. De start van een nieuw jaar kan een mooi moment zijn om in de nieuwe ruimte van een nieuw jaar te stappen.

Boekentip

Seniority - mijn visie op gezond en fit ouder worden

Auteur: Radmilo Soda
EAN-nr: 9789082526226

In alle fasen van het leven is het belangrijk om te zorgen voor gezonde voeding, voldoende beweging, goede slaap en weinig stress, zodat de spijsvertering, stofwisseling, hormonen en het immuunsysteem zo goed mogelijk blijven functioneren. Naarmate je ouder wordt, zal je jezelf meer moeten uitdagen om gezond te blijven en je energie te behouden. Dit kan bijvoorbeeld door aan krachttraining te doen om je spiermassa op peil te houden, door gezond en vooral niet te veel te eten, door jezelf te blijven prikkelen om telkens iets nieuws te leren, én door een goede sociale omgeving te creëren waarin je je prettig voelt en je je emoties kunt uiten. Op die manier begin je vanaf je 50e met je tweede jeugd”, aldus Radmilo.



Winactie

Met dank aan Radmilo Soda mogen we een exemplaar van het boek 'Seniority' verloten onder hierin geïnteresseerde lezers van onze nieuwsflits.

Interesse? Stuur dan voor 15 februari 2021 een e-mail aan integraal@alexandermonro.nl onder vermelding van 'winactie nieuwsflits januari/februari 2021' om mee te loten. Met de winnaar wordt uiterlijk begin maart 2021 contact opgenomen om het boek toe te sturen.

Agenda

In deze rubriek noemen we zowel activiteiten die vanuit het Alexander Monro Ziekenhuis 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. We kijken er met elkaar naar uit.

Maart 2021

In maart 2021 informeren wij u graag weer met nieuws over Integrale Zorg in het Alexander Monro Ziekenhuis.