

Inhoudsopgave

Spreuk	Pg. 1
Contactgegevens Integraal Zorgteam	Pg. 1
Op de Stip: Estelle Smits van Massage bij Kanker	Pg. 2
IN&ONTspanning: Natuurbingo	Pg. 3
Positieve Gezondheid: Mindfulness & Zelfcompassie	Pg. 4
OrthoKennis: Voedingsvezels	Pg. 5
Boekentip: Zelfcompassie van Kristin Neff	Pg. 6
Agenda	Pg. 6

Spreuk

Deze keer een spreuk van Jon Kabat-Zinn, grondlegger van de Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). Verderop in deze Nieuwsflits meer over Mindfulness.



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.

Op de stip

Estelle Smits

In deze rubriek maakt u kennis met één van ons, onze collega's, patiënten en/of samenwerkingspartners. Dit keer Estelle Smits aan het woord. Zij is directeur van het Instituut Massage bij Kanker.



Persoonlijk verhaal

Ik was net begonnen met mijn massage-opleiding toen mijn beste vriendin in het ziekenhuis lag ter voorbereiding van een stamceltransplantatie. Ik kwam bij haar op bezoek nadat ze een hele zware nacht had. Ze lag daar uitgeput in haar bed en ik stelde voor, ter afleiding, om haar benen in te smeren met bodylotion. Dat deed ik, zacht en maar 10 minuten. Toen ze haar ogen opendeed zag ik dat zij er weer was. Ze had weer energie in haar ogen en vertelde me: "Dit was zo fijn! Om weer prettig aangeraakt te worden na al dat medische 'geprik en gepor'. En het heeft dezelfde pijnstillende werking als medicatie." Ik werd er stil van. Dat 10 minuten zachtjes de benen insmeren zo'n effect kon hebben. Toen wist ik dat ik iets ging doen met massage in het ziekenhuis.

Vervolgens kwamen er steeds meer mensen op mijn pad die leefden met de ziekte kanker. Ik besloot me te gaan verdiepen in wat ik met massage kon betekenen voor mensen met kanker.

Instituut Massage bij Kanker

In de VS bestaat massage bij kanker (oncologiemassage) al ruim 30 jaar en wordt het in vele ziekenhuizen standaard aangeboden als complementaire zorg. Toen we in 2011 met het Instituut Massage bij Kanker startten, was het in Nederland nog vrijwel onbekend. Inmiddels is massage bij kanker een erkende vorm van complementaire zorg en zijn vele massagetherapeuten opgeleid in deze specialisatie. In 2014 kwam mijn droom uit en mocht ik als massagetherapeut op de afdeling Oncologie van een ziekenhuis aan de slag.



Aanraken als levensbehoefte

Massage wordt vaak gezien als een luxe, maar aanraking doet zoveel meer. Het is een eerste levensbehoefte. Het fysieke effect van aanraking is dat het lichaam zogenaamde gelukshormonen aanmaakt.

- Oxytocine (knuffelhormoon) voor een geluksgevoel, verbondenheid en vertrouwen.
- Serotonine voor een gevoel van zelfvertrouwen, geborgenheid en tevredenheid.
- Endorfine voor reductie van stress en pijn. Essentieel hierbij is dat de ontvanger de aanraking als prettig/aangenaam ervaart.

Het ziekteproces bij kanker gaat vaak met veel stress gepaard. Stress van het ziek zijn, de onzekerheid over de toekomst en ook stress van de behandelingen. Aanraking kan een waardevolle betekenis hebben in de reductie hiervan.

Wat is massage bij kanker?

“Ik voel me weer mens in plaats van alleen maar de ziekte”. – cliënt met borstkanker

De insteek van de massage is ontspanning, maar de uitwerking ervan is veel breder. Zo is uit onderzoek gebleken dat massage bij kanker vermoeidheid kan verminderen, slaap kan verbeteren, pijn (beleving) kan verminderen en klachten van angst en depressie kan verminderen.

Massage bij kanker kan in elke fase van de ziekte ondersteunend zijn. Ten tijde van de behandelingen, wanneer de behandelingen afgerond zijn of als behandelingen niet meer mogelijk zijn.

Het is daarbij belangrijk dat de masseur kennis heeft van de ziekte, behandelingen en bijwerkingen (zoals het risico op lymfoedeem, neuropathie, vermoeidheid) zodat hij/zij de massage op een optimale en veilige manier kan afstemmen op uw behoeften.

Massage bij Kanker in het AMZ

In 2019 vond een dag plaats in het AMZ waarbij patiënten op de dagbehandeling en het kortverblijf een massage konden ontvangen van één van de therapeuten van Massage bij Kanker. We kregen veel positieve reacties.

Zoekt u zelf een ervaren massagetherapeut in de buurt? Meer informatie is beschikbaar via: www.netwerkmassagebijkanker.nl.



IN&ONTspanning

Natuurbingo Lente

In deze rubriek dit keer een item dat zowel voor in- als ontspanning zorgt: Natuurbingo.

Natuurbingo is een leuk spel om samen met kinderen of vrienden te doen. Het idee is om op een speelse manier de natuur te ontdekken. Dit hoeft niet persé in een natuurgebied te zijn, meestal is er rondom huis of in de omgeving ook voldoende natuur.

Dus wil je even lekker naar buiten, in beweging en ontspannen, dan kun je met de Natuurbingo op pad en onderzoeken hoe ‘groen’ de omgeving is.

Via google zijn diverse natuurbingokaarten te vinden, zelfs seizoensgebonden.

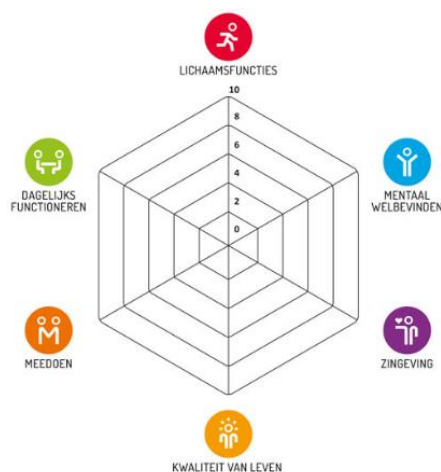


Door buiten bezig te zijn kun je genieten van alles wat de natuur te bieden heeft. Bovendien helpt het wandelen om soepeler te bewegen en oefent de bingo je geheugen en plezier waardoor je je beter kunt voelen. Veel plezier.

Positieve Gezondheid

Pijler Mentaal Welbevinden en Kwaliteit van Leven

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 Mindfulness & Zelfcompassie met effect op de pijler Mentaal Welbevinden en Kwaliteit van Leven.



Mindfulness

Mindfulness is 'aandacht schenken aan wat zich voordoet in het heden, zonder er over te oordelen'. Het komt van origine uit het boeddhisme. De Amerikaan Jon Kabat-Zinn heeft mindfulness als eerste uit de boeddhistische context gehaald. Hij introduceerde aandachtstraining oftewel mindfulness in de jaren '70 binnen zijn gezondheidscentrum verbonden aan de universiteit van Massachusetts. Hij behaalde hiermee goede resultaten op het gebied van verlichting van stress, angst, pijn en (chronische) ziekte en legde hiermee de basis voor mindfulness based stress reduction (MBSR).

Sindsdien wordt mindfulness over de hele wereld meer en meer toegepast.

Mindfulness draait om 'open aandacht'. Dit houdt in dat we gelijke aandacht geven aan plezierige en onplezierige gevoelens, sensaties en gedachten. Je bent aanwezig met een open en milde houding ten opzichte van alles wat zich op dat moment aandient. Hiermee train je je geest aanwezig te zijn bij wat er is en leer je jezelf een bepaalde levenshouding aan, waardoor je meer in het hier en nu kunt zijn. Je gaat minder nadenken over zaken uit het verleden of in de toekomst. Hierdoor kunnen stress, piekeren, angst en zelfs pijn worden gereduceerd.

Het doel van Mindfulness is om de kwaliteit van leven te vergroten en je meer keuzevrijheid te geven in plaats van op de automatische piloot te leven of geleefd te worden. Van het verleden kunnen we leren en soms hebben we tijd nodig om bepaalde gebeurtenissen te verwerken en een plek te geven. Ook de toekomst vraagt onze aandacht. We ontkomen er eenvoudigweg niet aan om ook plannen te maken. Echter, we slaan hier vaak in door en missen dan het huidige moment. Daarmee verliezen we ook contact met onze zintuigen en ons lichaam en leven we veelal op de automatische piloot. Dit kan een oorzaak zijn van bovenmatige stress, lichamelijke en/of psychische klachten.

Wanneer we leren om meer in het moment aanwezig te zijn, waarbij we in contact zijn met onszelf, zijn we in staat om het leven te leiden dat bij ons past. Wie mindfulness beoefent, weet dat het oefening vergt om het toe te passen. Gelukkig kan iedereen het. Net zoals bij alle oefening is herhaling van groot belang om mindfulness onder de knie te krijgen.

De 7 pijlers van mindfulness

Jon Kabat-Zinn onderscheidt zeven pijlers (houdingsfactoren) die mindfulness bevorderen. Deze pijlers staan niet los van elkaar, maar overlappen en versterken elkaar wederzijds:

1. **Niet oordelen**
2. **Geduld hebben**
3. **Altijd weer opnieuw beginnen**
4. **Vertrouwen**
5. **Niet streven**

Meditatie is de kunst van het niet(s) doen.

6. **Acceptatie**

Acceptatie is iets anders dan goedkeuring.

7. **Loslaten**

Zelfcompassie

Zelfcompassie is een waardevolle uitbreiding van het aandachtsgebied van mindfulness. Bij negatieve of pijnlijke emoties, die je mindful benadert, bied je jezelf troost. Je leert een begripvolle en ondersteunende houding naar jezelf aan te nemen.

Het doel is om mindful en met compassie voor jezelf in het dagelijks leven te kunnen staan. Samengevat betekent dit dat:

1. Je weet wanneer je stress hebt en daaronder lijdt (mindfulness).
2. Je kunt reageren met zorgzaamheid en vriendelijkheid (zelfcompassie).

Uit onderzoek van Kristin Neff, schrijfster van het boek 'Zelf-compassie, stop jezelf te veroordelen', blijkt dat zelfcompassie een middel is voor het bereiken van emotioneel welzijn en een gevoel van voldoening in ons leven. Zelfcompassie roept positieve gemoedstoestanden op als geluk en optimisme.

Test je zelfcompassie op:

www.zelfcompassie.nl.

Zie de boekentip voor bovengenoemd boek.

OrthoKennis

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn stoffen die niet door ons lichaam kunnen worden afgebroken. Ze komen onverteerd in de darmen aan. Vezels leveren dus geen voedingsstoffen, maar hebben wel een aantal nuttige functies voor ons lichaam. Ze dienen als voedingsbron voor (goede) bacteriën in met name onze dikke darm, die voedingsvezels omzetten (fermenteren) in nuttige stoffen die o.a. door de cellen in de darmwand als energiebron gebruikt kunnen worden. Een gezonde darmflora is goed voor de algehele gezondheid. Vezels zijn essentiële voedingsstoffen.

Verschillende soorten vezels

Voedingsvezels zijn een groep koolhydraten die niet verteerd worden door het menselijk lichaam. Ze komen voor in plantaardige voeding, waaronder fruit, groenten, noten, zaden en granen. Omdat voedingsvezels verwijzen naar een groep van verschillende soorten koolhydraten, kunnen ze op verschillende manieren worden gecategoriseerd. Gewoonlijk worden ze onderscheiden in:

- **Onoplosbare vezels:** Deze vezels lossen niet op in water. Ze bewegen zich gewoonlijk onveranderd door de darmen en zorgen voor volume in de ontlasting.
- **Oplosbare vezels:** Deze vezels absorberen water in je darmen en vormen een gel-achtige substantie. Dit zorgt voor een vertraagde opname van nutriënten uit voeding. Ze zorgen voor voeding voor de darmbacteriën en darmwand.

Vezels gezond voor je darmen

Het eten van voldoende vezels helpt voor een goede stoelgang en tegen obstipatie. Voldoende hoeveelheden van bepaalde vezelsoorten bevorderen de groei van de goede darmbacteriën. Bijvoorbeeld oplosbare vezels (prebiotica) voeden de goede darmbacteriën, wat de algehele gezondheid ten goede komt. Ze kunnen ook de productie verhogen van sommige belangrijke voedingsstoffen, waaronder korteketenvezuren zoals butyraat. Deze zijn goed voor het immuunsysteem en de darmwandfunctie. Het is belangrijk om sterke darmwanden te hebben. Het houdt je gezond door middel van het voorkomen dat virussen en schadelijke bacteriën je lichaam binnendringen. Onder prebiotische voeding vallen onder andere bananen en bessen. Oplosbare, prebiotische vezels helpen bij een goede balans van de goede darmbacteriën.

Verzadiging

Het eten van vezelrijke voeding kan helpen bij gewichtsreductie. Observatiestudies tonen aan dat mensen die veel vezels eten gewicht kunnen verliezen en minder lichaamsvet hebben. Dit kan komen doordat vezelrijke voeding minder calorieën bevat en beter verzadigt dan vezelarme voeding.

Verlaging van de bloedsuiker

Het eten van voldoende voedingsvezels kan het risico op type 2 suikerziekte verlagen en kan ook helpen bij de behandeling. Dit komt doordat oplosbare vezels de spijsvertering en opname van suikers vertragen, wat zorgt voor een meer geleidelijke stijging van de bloedsuikerspiegel en daardoor minder pieken hierin.

Negatieve effecten?

In sommige gevallen kunnen vezels ook problemen veroorzaken. Als je niet gewend bent veel vezels te eten, kan een plotse verhoging van vezels zorgen voor klachten als een opgeblazen gevoel, buikpijn en winderigheid. Ook mensen met het prikkelbare darm syndroom (PDS) kunnen

problemen krijgen door vezelrijke voeding.

Boekentip

Zelf-compassie

Auteur: Kristin Neff
EAN-nr: 9789023486602

Compassie hebben met anderen, dat lukt meestal wel. Maar compassie hebben met jezelf is vaak een stuk moeilijker. Dat ontdekte psychologe en boeddhist Kristin Neff na haar pogingen om los te komen van de problematische relatie met haar vader. Steeds weer belandde ze bij verkeerde mannen en in relaties die haar niet gelukkig maakten, totdat ze beseftte dat ze pas liefde kon geven als ze zichzelf liefhad.

Zelfcompassie gaat volgens Kristin Neff om drie dingen:

1. Begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt.
2. Acceptatie dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt het van het leven.
3. Het onder ogen zien van je eigen emoties zonder te oordelen.

Zelf-compassie is een boek vol menselijkheid en waardevolle tips hoe je met zelfzorg aan de slag kan gaan.



Agenda

In mei 2021 informeren bij u graag weer met nieuws over Integrale Zog in het Alexander Monro Ziekenhuis.