

Inhoudsopgave

Nieuws van het Integraal Zorgteam	Pg. 1
Op de Stip: Hans Siem	Pg. 2
OrthoKennis: DIM	Pg. 3
IN&ONTspanning	Pg. 4
• IN: Beweging	
• ONT: Kintsugi	
Recept van de Maand	Pg. 5
Boekentip: Kintsugi	Pg. 6
Agenda	Pg. 6

Nieuws van het Integraal Zorgteam

Beweging op recept

Carolien Swinkels, verpleegkundig specialist in opleiding in het Alexander Monroe Ziekenhuis, doet momenteel ontwerpgericht onderzoek naar een interventie om de begeleiding omtrent beweging te optimaliseren. Dit voor vrouwen met borstkanker tijdens behandeling met chemotherapie. We kijken als Integraal Zorgteam uit naar haar bevindingen en de implementatie van de aanbevelingen.

To be continued

De pandemie met het Corona virus en de maatregelen die in dit kader genomen moeten worden, treffen ons allemaal. Onze integrale benadering in de patiëntenzorg gaat onverminderd door. Wel is er helaas noodzaak tot uitstel van eerder voorgenomen activiteiten en evenementen. Zodra de situatie het toe laat zullen wij dit als team weer oppakken en met nieuwe data komen.

Op de stip

Hans Siem

In deze rubriek maakt u kennis met één van ons, onze collega's, onze patiënten en/of een samenwerkingspartner. Deze keer **Hans Siem, apotheker bij de Huizer Apotheek in Huizen en van deVitamineapotheek.nl.**, met wie het Alexander Monro Ziekenhuis samenwerkt.



Mijn naam is Han Siem. Ik ben 31 jaar apotheker bij de Huizer apotheek in Huizen en tevens apotheker van online apotheek deVitamineapotheek.nl. Ik heb mijn doctoraal farmacie behaald aan de Universiteit van Amsterdam en ben als apotheker afgestudeerd aan de Rijksuniversiteit van Utrecht in 1989.

“Ik sla een brug tussen de reguliere en complementaire zorg”

Naast de reguliere geneeskunde heb ik me gespecialiseerd in de complementaire geneeskunde en deze unieke combinatie pas ik dagelijks toe. Wat onze apotheken zo uniek maakt is dat we controleren op interacties tussen reguliere geneesmiddelen en vitamines en alles eerst op veiligheid controleren alvorens we de producten leveren aan onze cliënten.

Door een persoonlijke interesse heb ik me als apotheker gespecialiseerd op het gebied van interacties tussen reguliere en alternatieve geneesmiddelen. Zo schrijf ik columns voor medische bladen en geef ik onderwijs op dit

gebied. Vreemd genoeg controleert nog niemand in Nederland op deze combinaties die in de praktijk niet altijd veilig blijken te zijn.

Want heeft u zich bijvoorbeeld gerealiseerd dat het heilzame kruid kurkuma niet veilig in combinatie kan met het geneesmiddel Tamoxifen dat bij mammacarcinoom vaak wordt ingezet? Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat kurkuma de concentratie van Tamoxifen kan verlagen in het bloed omdat de afbraak hiervan in de lever wordt versneld. Zo bleek uit onderzoek dat bij diverse patiënten de tumor in de borst weer ging groeien door deze ongunstige combinatie. Dat is één van de klinisch zeer relevante interacties waar wij dagelijks op bewaken. Hiermee kunnen we onze cliënten behoeden voor dit soort risico's.

Ook kunnen we adviseren welke geneesmiddelcombinaties juist wel gunstig en veilig zijn voor de patiënt, want gelukkig zijn er ook veel goede combinaties die de reguliere therapie goed kunnen ondersteunen. Als u DeVitamineapotheek.nl bezoekt heeft u de keuze uit meer dan 70.000 producten die we binnen 1 werkdag met 10% korting kunnen leveren. Alvorens u de bestelling plaatst bieden we u de mogelijkheid om uw supplementkeuze te laten controleren op eventuele interacties met uw reguliere geneesmiddelgebruik. Zo bent u altijd verzekerd van een optimale en veilige therapie.

Sinds kort werken we ook nauw samen met het Alexander Monro ziekenhuis en zijn we u graag van dienst! Vraag indien gewenst gerust naar de mogelijkheden bij uw oncoloog of bij Alda Bons, één van de mammacareverpleegkundigen.

OrthoKennis

DIM

Wat is DIM?

DIM staat voor di-indolyl-methaan. Het is een veel voorkomend voedings-indol uit kruisbloemige groenten zoals kool, bloemkool, broccoli en spruiten. Bij het eten van deze kruisbloemige groenten wordt DIM in het spijsverteringskanaal gevormd uit indol-3-carbinol. DIM is ook beschikbaar als supplement.



DIM lijkt een aantal functies te hebben, waarover hieronder meer.

1. Oestrogenmetabolisme

Oestrogenen worden afgebroken in de lever. De afbraakproducten betreffen 2-hydroxy-oestron (2-OH), 4-hydroxy-oestron (4-OH) en 16 α -hydroxy-oestron (16-OH). Het 2-OH is een gunstig oestrogeen, in tegenstelling tot het 4-OH en 16-OH. DIM kan er voor zorgen dat er meer 2-OH (gunstig oestrogeen) wordt gemaakt in plaats van 16-OH (minder gunstig oestrogeen, 'kankerverwekkend'). DIM leidt dus tot een gunstiger hormoonbalans.

2. Ontgifting

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat DIM ingezet kan worden als ontgiftingsmechanisme.

3. Voorkomen van prostaatkanker

In laboratorium- en dierstudies lijkt DIM een beschermende werking te hebben tegen het ontstaan van prostaatkanker.

4. Botmassa

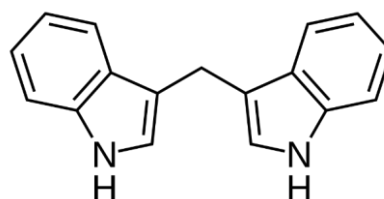
In enkele studies is aangetoond dat DIM de botmassa doet toenemen, wat van belang kan zijn bij de behandeling van osteoporose (botontkalking).

5. Toepassing na borstkanker

Een pilot studie toont dat het dagelijks gebruik van DIM (als supplement) leidt tot gunstige veranderingen in het oestrogenmetabolisme bij postmenopauzale vrouwen met een laag stadium borstkanker. Dit gunstiger oestrogeenprofiel maakt de kans om opnieuw borstkanker te krijgen mogelijk kleiner. Dit is een interessante observatie voor verder onderzoek.

LET OP: voorzichtigheid geboden!

Echter, een hoge dosis DIM als supplement is gecontra-indiceerd bij vrouwen die Tamoxifen gebruiken als anti-hormonale therapie na hormoongevoelige borstkanker. DIM verlaagt namelijk de Endoxifenspiegel in het bloed. Endoxifen is het werkzame eindproduct van Tamoxifen. Het gebruik van DIM kan zo tot verminderde werkzaamheid / effectiviteit van Tamoxifen leiden, hetgeen niet wenselijk is. Het is geen bezwaar als patiënten met Tamoxifen in beperkte mate DIM met de voeding binnenkrijgen.



IN&ONTspanning

Thuis Bewegen

Nu de COVID-19 pandemie onze bewegingsvrijheid inperkt, blijven de beweegrichtlijnen onverminderd van belang voor het op peil houden van de vitaliteit.

Wat zijn de beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen ook alweer?

1. Beweeg minimaal 150 minuten per week matig of intensief, verspreid over meerdere dagen.
2. Doe twee keer per week bot- en spierversterkende oefeningen.
3. Voorkom veel zitten en probeer door de dag heen activiteiten te doen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan traplopen, tuinieren, wandelen, fietsen of stofzuigen.



Tips voor thuis bewegen

- Neem wat vaker extra de trap in huis.
- Doe een voorjaars schoonmaak in huis.
- Doe klusjes in en om het huis.
- Werk in de tuin; de zon schijnt.
- Doe mee met 'Nederland in Beweging'.
- Dansen is ook bewegen ☺.

IN&ONTspanning

Kintsugi

Kintsugi is de Japanse kunst om scherven van aardewerk met goud te lijmen. Het woord Kintsugi komt van het Japanse kin (goud) en tsugi (verbinding) en betekent dus letterlijk goudverbinding.

Filosofie

Kintsugi raakt aan de symboliek van genezing en veerkracht. Het gebroken aardewerk wordt zorgvuldig in ere hersteld, het verzoent zich met het verleden en wordt daardoor paradoxaal genoeg sterker, mooier en dierbaarder dan voor de breuk. Het is een therapeutische metafoor om emotionele wonden te helen.

Kunsttherapie

De weg van Kintsugi kan daarom gezien worden als een vorm van kunsttherapie: 'litttekens' worden zichtbaar gemaakt door ze te laten schitteren. Dit nodigt uit om je lasten te overstijgen en van lood goud te maken. Het herinnert je eraan dat litttekens, of ze nu zichtbaar of onzichtbaar zijn, het bewijs vormen dat je moeilijkheden hebt overwonnen. De energie van Kintsugi kan je ondersteunen en vergezellen in jouw genezingsproces.

Aan de slag

Mensen die graag creatief bezig zijn en in een verwerkingsproces zitten, kunnen zich door de filosofie van Kintsugi laten inspireren tijdens het herstelproces. Net als bij Kintsugi kun je door alles wat je hebt meegemaakt een ander en sterker mens worden; met gouden accenten!

Zin om aan de slag te gaan?

Zie de boekentip op pagina 6!

Recept van de maand

Recepten met DIM

Voorgerecht: Salade met kiemen

(voor 4 personen)

Ingrediënten:

- ½ venkel
- 1 sjalotje
- 1 bosje groene asperges
- 250 gram spinazie
- 1 doosje brocolikiemen
- 4 gekookte eieren
- 1 eetlepel azijn
- 1 theelepel mosterd
- 5 eetlepels olijfolie, extra vierge

Bereiding:

1. Was de groenten. Snijd de venkel in dunne plakjes. Snipper het sjalotje. Snij de harde achterkant (2 cm) van de asperges en stoom/kook ze.
2. Voor de dressing 1 theelepel mosterd met 1 theelepel azijn in een kom scheppen, al roerend met een garde 5 eetlepels olijfolie toevoegen. Roeren tot een gladde emulsie. Op smaak maken met peper.
3. Maak de spinazie aan met de dressing. Knip de brocolikiemen af.
4. Meng alle groenten door elkaar en leg de salade in een schaal of bord. Snijd de eieren en leg deze bovenop de salade.

Eet smakelijk!



Lunchgerecht: speltcrackers met kiemen

(voor 2 personen)

Ingrediënten:

- 4 speltcrackers
- 1 doosje cottage cheese
- 1 avocado
- Peper en zout
- 1 doosje (broccoli)kiemen

Bereiding:

Beleg de speltcrackers met een (dikke) laag cottage cheese, plakjes avocado, wat peper en zout en strooi de kiemen overheen.

Eet smakelijk!

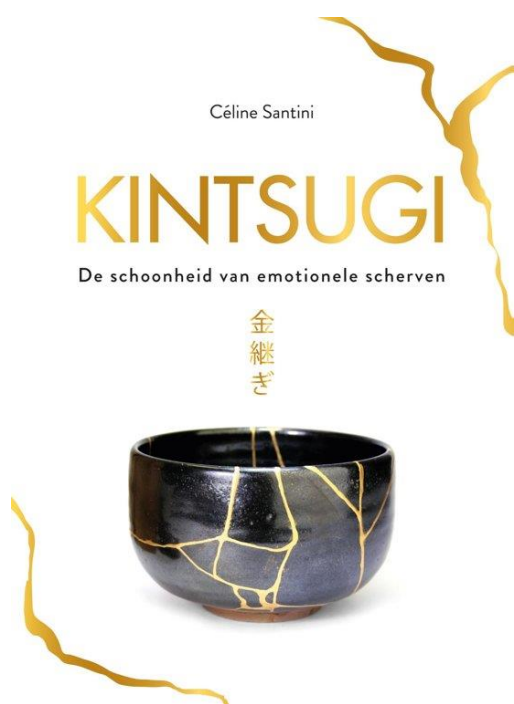
Boekentip

KINTSUGI

De schoonheid van emotionele scherven.

Auteur: Céline Santini
EAN-nr: 9789021570402

In het boek 'Kintsugi – de schoonheid van emotionele scherven' biedt Céline Santini een kennismaking met Japanse zelfhulp. Kintsugi is een bekende therapeutische metafoer om emotionele wonden te helen.



Kintsugi is de Japanse kunst om scherven van aardewerk met goud te lijmen. Dag na dag, week na week is de restaurateur bezig het object te reinigen, verzorgen, behandelen en uiteindelijk verbeteren, zodat het gaat schitteren.

Agenda

In deze rubriek noemen we zowel activiteiten die vanuit het Alexander Monro Ziekenhuis en het Integrale Zorgteam georganiseerd worden als 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 activiteiten en evenementen. Zodra de situatie het toe laat zullen nieuwe data worden geprikt.

Maandag 06.07.2020

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