

Update nieuwsbrief voor de maand februari



Spreuk van de maand:

Je dient elke dag een half uurtje te mediteren. Behalve als je het héél druk hebt; dan een uurtje...

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

Nieuw: Ontspanningstraining in de Draaikolk voor jongeren en volwassenen

Een workshop met een praktische benadering met oefeningen uit oost en west.

Ontwikkeld door Pia de Blok, adem- en ontspanningstherapeut.

Pia de Blok doceert deze ontspanningslessen sinds 2005 succesvol op scholen in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, Hogeschool, diverse instellingen en aan volwassenen. De workshop geeft middelen en de vaardigheid om tot totale ontspanning te komen.

Op 3 maart start in Den Helder deze nieuwe training in de Draaikolk.

Het gaat hier om een workshop bestaande uit acht lessen van vijf kwartier. Waarom het ontspanningstraining heet? Omdat je, net als bij het sporten, de ontspanningsoefeningen vaker moet doen om er beter in te worden.

Het zou eigenlijk helemaal niet nodig moeten zijn, ontspanningstraining; van nature weten we best wat ontspannen zijn is. Maar in de praktijk blijkt dat we nogal eens vergeten hoe belangrijk ontspannen leven is en hollen we maar door, met alle gevolgen van dien (stress, burnout, depressie).

In deze acht lessen leer je om je te richten op ontspanning, zelfs (of juist) in moeilijke of gespannen situaties. Je leert hoe je ontspanning van binnenuit altijd kunt oproepen. Dit zorgt voor een meer zorgeloze, vreugdevolle en gezonde levenshouding.

Deelnemers leren o.a.:

Hoe je snel, gewoon op een stoel of achter het bureau zittend kunt ontspannen, onder andere door ademhaling en spierontspanning;

Inzicht krijgen in wat gespannen situaties zijn en wat ontspannen situaties zijn;

Hoe je snel lichamelijk en mentaal ontspannen kunt blijven in stresssituaties, met behulp van zogenoemde pitstops;

Welke ontspanningstechnieken je kunt toepassen bij slapeloosheid;

Hoe gedachten werken en hoe je ermee om kunt gaan;

Anti RSI oefeningen – door lang en in verkeerde of gespannen houding achter de computer te zitten ontstaan vele klachten.

De training wordt aangeboden aan jongeren en volwassenen in aparte groepen.

Jongeren worden nadrukkelijk uitgenodigd om deze training te volgen:

Om de stressvolle periode rond examens zo ontspannen mogelijk door te komen bijvoorbeeld, je zult je dan ook beter kunnen concentreren op de examenvraagstukken en verkleint de kans op een "black out". Natuurlijk is dit maar een voorbeeld, en kun je de korte oefeningen in deze training gebruiken in alle mogelijke situaties.

Jongeren staan in deze tijd vaak onder grote druk: aan de ene kant zijn er voor hen meer mogelijkheden en vrijheden dan ooit tevoren, aan de andere kant wordt er ook meer van ze verwacht. In deze cursus leer je ontspannen en gewoon lekker jezelf te zijn en te blijven in elke situatie, zonder van iets of iemand afhankelijk te zijn.

Volwassenen die graag willen weten hoe ze elk moment van de dag terug kunnen schakelen naar een ontspannen houding worden van harte uitgenodigd voor de workshop voor volwassenen.

Vrijwel alle oefeningen worden zittend op een stoel gedaan, behalve de oefeningen bij slapeloosheid.

Wanneer: 8 woensdagavonden: 03-03-2010 t/m 21-04-2010 **Kosten:** € 99,00

Tijden: Jongeren: 18.30 – 19.45 uur Volwassenen: 20.15 – 21.30 uur

Waar: De Draaikolk Docent: Hanny Kikkert, die bij Pia de Blok de opleiding "Onbeperkt Ontspannen" heeft gevolgd.

Opgave/meer informatie: m.kikkert@quicknet.nl of tel.nr. 06 – 18543213

Zondag 14 februari was onze eerste beurs in Warmenhuizen.

Ondanks een lage opkomst, de slechte weersomstandigheden, het carnaval en eenzelfde beurs in de omgeving, hebben wij de beurs als een geslaagde dag ervaren.

De sfeer was goed en de deelnemers hebben onderling kunnen netwerken.

Het aantrekken van lezingen gehouden door sprekers buiten de beurs, was een vernieuwing en waar we nog mee gaan stoeien.

Deze lezingen waren bijzonder geslaagd met actuele onderwerpen van Anneke Bleeker over vaccinaties en hoe word ik ziek gemaakt en een uitleg over een zonnemeditatie door Catharina Lunow.

Heb je beurs bezocht of ben jezelf een beursdeelnemer, wij staan open voor je ervaringen waar we van kunnen leren.

Nieuwsgierig geworden?! Je bent van harte welkom 11 april op de beurs in Den Helder.

Beurs 'Spiritualiteit en bewustwording'

Datum: zondag 11 april

Locatie: Hotel Den Helder

Adres: Marsdiepstraat 2a Den Helder

Tijd: 11.00 uur - 17.00 uur

Entree: €5,- (kinderen tot 12 jaar onder geleide gratis)

Consult: maximaal €5,-

Met veel liefde plaatsen wij de teksten om je praktijk te promoten, je informatie, je workshops en andere activiteiten. Zonder jullie informatie kan de nieuwsbrief niet bestaan. Deze nieuwsbrief heeft als doel elkaar op de hoogte te houden en nieuwtjes uit te wisselen. Het is dan ook fijn om te merken dat de energie die wij stoppen om de nieuwsbrief te maken gewaardeerd wordt.

Wij plaatsen ook reacties van cursisten of deelnemers van de activiteiten die je hebt georganiseerd in de nieuwsbrief.

Heb je een boek geschreven en past het onderwerp binnen ons concept ook dan kunnen wij dit opnemen in onze nieuwsbrief.

Op de beurs hebben wij een tafel waar je je gelezen boeken kunt omruilen waarmee je een ander een plezier kunt doen. Uiteraard zijn dit boeken met thema's die je op de beurs terug vindt. Is er een lezer van de nieuwsbrief die op de beurs deze boekenstand wil onderhouden en verzorgen?

Verzamelde nieuwsberichten

ZIJN MAMMOGRAFIEËN DE MOEITE WAARD?

Leidt het samenpersen en röntgenfoto's maken van de borsten echt tot minder doden door borstkanker?

Door John R. Lee, M.D.

Beste lezer,

Ik vind het fijn om mijn huiskamer in de winter te verwarmen met een houtkachel. In de ochtend plaats ik eenvoudig een beetje hout bovenop de oude kolen die nog leven onder de as. Eerst rookt het hout, en dat schiet er gewoonlijk ergens een klein vlammetje omhoog dat even blijft flakkeren. Niet lang daarna barst de hele stapel houtblokken bijna tegelijkertijd in vlammen uit en het huis begint op te warmen.

In de medische wereld komt een concept, dat klaar staat om "geboren" te worden, op vrijwel dezelfde wijze tot leven: nieuw ideeën worden op de as van zaken gelegd die niet langer werken en de vlam van bewustzijn komt tot leven in de hoofden van doctoren en patiënten. Woorden verspreiden zich en uiteindelijk is er genoeg "warmte" gegenereerd om het bewustzijn van de medische praktijk op te doen leven en te verlichten, en een nieuw concept is geboren.

Routine mammografie is geen handeling die gebaseerd is op bewijsmateriaal

Mammografie is een goed voorbeeld van dit principe. Ondanks dat er weinig bewijs is van de effectiviteit ervan zijn mammografieën in de vroege jaren 70 van de 20e eeuw een routine onderzoek geworden in de conventionele medische wetenschap. Alleen al het idee dat men in staat was om een knobbel in de borst te zien met een machine en men op die manier eerder kanker kon opsporen was opwindend genoeg om het idee gedurende tientallen jaren vast te blijven houden. En dit terwijl dat de handeling gewelddadig samenpersen en doorstraling van de borsten met zich mee brengt – beide risicofactoren voor borstkanker. En dan was er de economische kant van mammografieën: indien iedere vrouw ouder dan 35, of 40 of 50 (het bleef steeds veranderen) iedere twee jaar of daaromtrent een mammografie zou moeten laten maken zou dat veel geld voor ziekenhuizen en klinieken betekenen.

Na een jaar of tien begonnen landen met gesocialiseerde geneeskunde, waar de regering het geld voor routine mammografieën betaalt, hun waarde in twijfel te trekken en gingen beter kijken naar de statistieken in hun enorme nationale databases. Wat ze ontdekten was dat mammografieën geen levens redden. Jawel, een goede technicus en een ervaren radioloog kunnen vaak, een jaar eerder dan een vrouw die haar borsten zelf onderzoekt het zelf zou ontdekken, een knobbel ontdekken in een borst, maar dat jaar maakte niet veel verschil of de vrouw wel of niet aan borstkanker zou overlijden.

Het vlammetje van een nieuw concept dat mammografieën geen routineonderzoek zouden

moeten zijn, dat nog maar een paar jaar geleden ketterij zou zijn geweest, begon zich te ontwikkelen en is nog maar een paar maanden geleden in vlammen uitgebarsten. Vrouwen blijven met duizenden weg bij mammografieën.

Terwijl ik met heel mijn hart het wegblijven van routinemammografieën ondersteun, moet je toch heel bewust eens per maand je borsten onderzoeken op knobbeltjes.

Vrouwen die de jaarlijkse routine mammografieën krijgen hebben de neiging om de verantwoordelijkheid voor het vinden van knobbeltjes in de borsten aan de radioloog over te laten. Dat was nooit een goed idee. Het is jouw lichaam, het zijn jouw borsten, en wanneer je eenmaal vertrouwd raakt met hoe ze eruit zien en hoe ze aanvoelen, zul je in staat zijn iets ongewoons te ontdekken. Dit betekent niet dat het jouw fout is wanneer je geen borstkanker ontdekt. Doe alleen maar je best. Wanneer je een knobbeltje ontdekt in je borst moet je zeker een mammografie gaan laten maken.

De dood van de routine mammografieën brengt de noodzakelijkheid naar voren om op de eerste plaats borstkanker te voorkomen. Hier moet het echte werk geschieden: de leefomgeving moet schoon gemaakt worden, HRT moet op een goede manier voorgeschreven worden, en vrouwen moeten onderwezen worden over wat borstkanker veroorzaakt. Het is tijd om de waarde van de mammografie nauwkeurig te onderzoeken

Nieuwe studies hebben twijfel geworpen over de vraag of deze onplezierige procedures levens redden. Mammografie is big business vandaag de dag. Ontelbare advertenties en dokters vertellen vrouwen om een mammografie te laten maken. Maar de waarde van deze procedure is verre van duidelijk. We weten allemaal dat mammografieën een hoog risico op vals positieve en vals negatieve bevindingen hebben. De testprocedure is onplezierig en radiatie is potentieel gevaarlijk.

Er wordt verondersteld dat mammografie het risico om te overlijden aan borstkanker verlaagt. Voorstanders argumenteren dat een mammografie een jaar eerder borsttumoren kan ontdekken dan eenvoudige palpatie. Dit "vroeg" ontdekken leidt tot een vroegere behandeling en een lagere kans op borstkankermortaliteit, zo gaat het argument. Statistieken hebben dit argument gebillijkt.

Vele statistieken zijn het hier echter niet mee eens. Statistieken zijn niet immuun voor partijdigheid, inclusief mechanische factoren, (verschillende meet instrumenten in verschillende proefpersonen), studiemethodologie, bewuste en onbewuste veronderstellingen, leeftijd van de proefpersonen, socio-economische factoren, foutieve randomisatie van proefpersonen en controles, duur van de observatie, en andere verwarrende factoren.

"Lead Time" vertekening werpt twijfels

Meer dan 15 jaar geleden observeerde Dr. John C. Bailar III dat het tellen van overlevingstijd na behandeling een vertekening creëert in de meeste mammografiestudies omdat mammografie borsttumoren een jaar eerder detecteert dan dat ze anders gevonden zouden worden door palpatie. Hij wees erop dat proefpersonen met borsttumoren die door palpatie gevonden werden tenminste één jaar geleefd hebben voorafgaand aan de tijd dat ze anders gevonden zouden zijn met een mammografie. Wanneer dit jaar toegevoegd wordt aan de overlevingstijd van de "controle" vrouwen (die geen mammografie gebruikten), zoude hun overlevingsresultaten overeen komen met de resultaten van "subject" vrouwen wiens tumoren ontdekt werden door een mammografie.

Dit betekent dat het schijnbare verschil in overleving na behandeling niet te danken was aan vroegere behandeling als een resultaat van mammografie, maar alleen maar door een jaar eerder beginnen te tellen van de overlevingstijd in de mammografieproefpersonen. Wanneer deze factor meegenomen wordt in de statistische analyse verdwijnt het zogenaamde "voordeel" van mammografie en vroegere behandeling. Dr. Bailar, nu Professor in Epidemiologie en Biostatistiek aan de McGill Universiteit en Senior Scientist in het Office of Disease Prevention and Health Promotion, U.S. Department of Health and Human Services, noemt dit de "lead time" vertekening.

Dit zou geen verrassing moeten zijn. De kanker moet ongeveer 10 jaar lang gegroeid zijn om een borstkankercel groot genoeg te laten worden dat hij ontdekt kan worden door palpatie. Wanneer hij een jaar eerder gevonden wordt door mammografie, is de kanker al ongeveer 9 jaar gegroeid hetgeen meer dan genoeg tijd is om metastasen te verspreiden als de kanker de neiging heeft om dat te doen. Het ene jaar verschil tussen palpatie en mammografiedetectie is uiteindelijk van weinig belang.

Twee nieuwe studies werpen grote vragen op:

Redden mammografieën werkelijk levens? Wanneer je de talrijke advertenties erover leest zou je denken dat de zaak afgesloten is – natuurlijk. Wanneer je de studies zelf leest, is het antwoord niet zo duidelijk. Een epidemiologische studie in 1999 vond geen daling in borstkankermortaliteit in Zweden, waar borstkankerscreening sinds 1985 aanbevolen werd. (Sjonell G, Stahle L. Halsokontroller med mammografi minskar inte dodligheten i brostcancer. Lakartidningen 1999; 96: 904-913.)

Als een resultaat hiervan bekeken twee Zweedse wetenschappers alle gepubliceerde mammografietesten om hun methodologische kwaliteit te evalueren. Hun doel was om zeker te stellen of mammografie werkelijk levens redde. (Getzsche PC, Olsen O. Is screening for breast cancer with mammography justifiable? Lancet 2000; 355: 129-134.) Hun bevindingen zijn de moeite waard om eens goed te bekijken.

In hun meta-analyse van acht identificeerbare mammografietesten vonden de auteurs dat zes ervan zeer gebrekkig door baseline onevenwichtigheden en/of inconsistenties van de randomisatie. De gebreken waren voldoende om de claims van de studies van het voordeel van mammografieën ongeldig te verklaren. De twee voldoende gerandomiseerde testen vonden geen effect van mammografiescreening op borstkankermortaliteit. (Toewijzing door middel van randomisatie betekent dat iedere aan het onderzoek deelnemende persoon evenveel kans heeft om in de interventie- of de controlegroep terecht te komen.)

De conclusie van de meta-analyse is duidelijk. Omdat er geen betrouwbaar bewijs is dat mammografiescreening het overlijden door borstkanker kan verminderen is mammografiescreening voor borstkanker niet gerechtvaardigd. Dit betekent dat artsen geen mammografie zouden moeten laten uitvoeren en verzekeringsmaatschappijen zouden niet voor zulke testen moeten betalen.

Deze conclusie is niet zo definitief als het op het eerste gezicht zou lijken. Mammografie zou losgelaten moeten worden omdat het geen levens redt. We overkomen deze hindernis door onze aandacht te richten op meer veelbelovend onderzoek. Eerst moeten we ons denken veranderen door de oorzaak van de effecten te scheiden. De kankertumor is niet de ziekte; de tumor is het resultaat van een onderliggende metabolische disbalans. De tumor verwijderen is niet de ziekte behandelen; het is slechts het verwijderen van het effect van de ziekte. Wanneer de onderliggende disbalans niet gecorrigeerd wordt is de ziekte niet behandeld. Wanneer de conventionele medici zijn aandacht gaat richten op hormonale disbalans, voeding en de effecten van xeno-oestrogenen, is de vooruitgang in het voorkomen en behandelen van borstkanker veel meer waarschijnlijk dan het is wanneer we doorgaan met onze huidige fixatie op mammografieën, chirurgie, chemotherapie en bestraling.

Voor gedetailleerde informatie over hormonale belans en borstkanker lees [What Your Doctor May Not Tell You about Breast Cancer](#), door John R. Lee, M.D., Dr. David Zava, en Virginia Hopkins.

Hier kun je artikelen vinden over borstkanker: [Where to Find Articles about Breast Cancer](#) door Dr. John Lee en Virginia Hopkins
