

UZ-MAGAZINE



Versijnt driemaandelijks
jg 32 - dec - jan - febr 2017



NA DE KINDERWENS

STERILISATIE OF SPIRAALTJE?

HIV ANNO 2016
1 COCKTAIL PER DAG

DE AARDAPPELETTERS
EENZIJDIG DIËTEN

HOTEL DE GLIMLACH
GESPREKKEN UIT HET FAMILIEVERBLIJF

Gratis
Neem mee!

★★★★★
service-
residentie

Ter Korbeke

Onbezorgd wonen en genieten



- Luxueuze serviceflats in een park van 2 Ha.
- Rustige ligging op 5 km van centrum Leuven
- Restaurant, cafetaria, animatie, poetsdienst, kapsalon, fitness, beautycentrum, wassalon, boodschappendienst, medische verzorging.
- Personenalarm met 24/24 permanentie

Oudebaan 106 - 3360 Bierbeek

Tel: 016/46 39 25

www.terkorbeke.be

★★★★★
Select-Residence



*Standingvolle service-residenties
als investering of eigen bewoning*

*Op de beste locaties in
Knokke, Leuven en Brussel*

*Met een uiterst volledig gamma
residentiële diensten*

*Beleggen in serviceflats
veilig, rendabel, zeker*

www.Select-Residence.be

els

els optics

OPTIEK - CONTACTLENSLABO

GESPECIALISEERD IN
MULTIFOCAL BRILLENGLAZEN



Ray-Ban - Calvin Klein - Prodesign
Serengeti - Bellinger - Valentino
Lacoste - Jil Sander - Ralph Lauren
Liu-Jo - G-Star Raw...

**15% OP MONTUREN,
GLAZEN EN ZONNEBRILLEN**

op vertoon of vermelding
van deze advertentie of UZ-kaart
niet cumuleerbaar met andere acties

els optics

Vital Decosterstraat 28A - 3000 Leuven

016/23 85 02 - www.els-optics.be

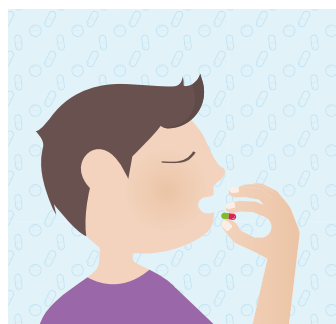
ma-vrij: 10u-18u - zat.: 10u-17u
donderdag gesloten

IN DIT NUMMER



28 DORP IN DE STAD

Ze logeren in 'hotel De Glimlach' om dicht bij hun geliefde te blijven: Jan Van Rompaey brengt eerlijke gesprekken uit het familieverblijf.



08

ÉÉN COCKTAIL PER DAG

Hiv anno 2016: wie op tijd met medicatie start, krijgt geen aids meer.



12

DE AARDAPPELETERS

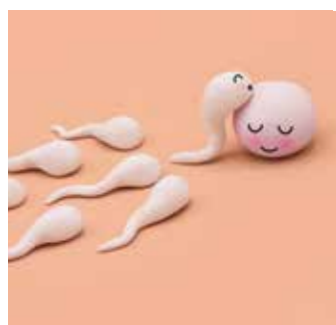
Zin en vooral onzin van eenzijdige diëten.



15

COLUMN

Bekentenissen van een rocker in ziekenhuispyjama: Stijn Meuris en de Buscopan Tour.



16

KINDERWENS OVER AND OUT?

Sterilisatie bij vrouwen is niet meer van deze tijd: het hormoonspiraaltje neemt die plaats in.



20

5X THYMUS

Vijf weetjes over de zwezerik en de problemen die dat onbekende orgaan kan veroorzaken.



26

DE OPERATIE VAN DE EEUW

Van tijdelijke hypes tot succesvolle blijvers: heupoperaties.

EN VERDER

06

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

22

COLUMN

Pastor Anne zoekt mee naar de juiste woorden.

25

PROTONTHERAPIE

Voorjaar 2017 start de nieuwbouw van het onderzoekscentrum voor protontherapie in campus Gasthuisberg.

38

RECEPT

Gezellig winters: ratatouille van konijn

CONTACT

REDACTIEADRES

UZ Leuven - dienst communicatie
Herestraat 49 - 3000 Leuven
tel. 016 34 49 55
uzmagazine@uzleuven.be



Like ons op facebook.com/uzleuven







TREFZEKER ALS EEN ROBOT

Vier robotarmen zijn bezig met het verwijderen van de prostaat bij een patiënt. Een chirurg, hier niet in beeld, bedient de armen vanop afstand en stuurt zoals bij een gameconsole de bewegingen aan met joysticks. De chirurg heeft tijdens zijn ingreep een tienmaal vergroot, driedimensioneel, high-definition beeld van het operatieveld. Omdat de robot uiterst fijne bewegingen kan maken in een kleine ruimte, zonder gevaar voor trillende handen, verloopt het lossnijden van de prostaat nauwkeuriger en met minder schade aan het omliggende weefsel. De patiënt heeft minder bloedverlies, minder pijn na de operatie en een kortere ziekenhuisopname. In UZ Leuven gebeuren jaarlijks gemiddeld 140 prostatectomies met de Da Vinci-robot.



'S MORGENS IN DE VROEGTE

Een van zijn natuurfoto's hing al op een wereldexpo in Japan, vandaag zijn ze te bezichtigen in de bezoekersgang van campus Gasthuisberg. Daniël Bols doet aan macrofotografie: met ijzeren geduld trekt hij foto's van kleine bloemen en beestjes als libellen of vlinders. "De meeste van mijn foto's maak ik 's morgens vroeg, twee uur nadat de zon opkomt", vertelt hij. "Meestal is het dan windstil en slapen de insecten, zodat je ze makkelijk kunt benaderen. Ik maak gebruik van een statief en draadontspanner om zo weinig mogelijk te bewegen." Een kleine 90 procent van zijn foto's gooit hij in de vuilbak. De overige 10 procent zijn pareltjes die je nog tot 3 februari kunt bezichtigen in de wandelgangen van het ziekenhuis.



Elke twee maanden krijgen nieuwe kunstenaars de kans om hun werken te presenteren in de bezoekersgang van campus Gasthuisberg. Check ook de andere geplande tentoonstellingen van Kunst in het ziekenhuis: www.uzleuven.be/kunstinhetziekenhuis

SPEELTUIN IN ZICHT

UZ Leuven bouwt een nieuw kinderziekenhuis met op het dak van het gebouw een reuzegroot terras. Helaas is dat nu niet meer dan een uitkijkplaats vanwaar je in de verte Leuven kunt zien. Dat kan beter: bedoeling is om er een echte speelplaats van te maken, waar zieke kinderen zich in de zon kunnen warmen of al spelend hun zorgen vergeten. Het nieuwe kinderziekenhuis zal klaar zijn in de loop van 2018.

Meer info over de bouw van het kinderziekenhuis: www.uzleuven.be/bouwprojecten/vrouw-en-kind





10 VERDIEPINGEN

Niet alleen in campus Gasthuisberg wordt er druk gebouwd, ook in campus Pellenberg zien bezoekers een gloednieuw bouwproject elke dag groeien: de therapietoren. In de toekomst zullen alle patiënten die langdurig revalideren samen verblijven in campus Pellenberg. De therapietoren telt tien verdiepingen, waarvan twee gedeeltelijk ondergronds. In de toren

komen geen verpleegeenheden maar hoofdzakelijk therapieruimtes, met onder andere een open kinesithapie- en fitnesszaal, een therapiebad en helemaal bovenaan een sportzaal voor groepssporten en andere revalidatie-activiteiten. Het doel: campus Pellenberg verder uitbouwen tot een toonaangevend revalidatiecentrum. De therapietoren zal klaar zijn halfweg 2017.

ALLEZ CIRCULEZ



De volgende fases van het Leuvense verkeerscirculatieplan zijn gestart. Dat heeft gevolgen voor het zogenaamde oranje, gele en blauwe stadsdeel van Leuven, waarin ook campus Sint-Pieter en Sint-Rafaël vallen. De Brusselsestraat wordt gedeeltelijk eenrichtingsverkeer, maar wie in het ziekenhuis moet zijn, kan wel nog de parking oprijden. In het overgrote deel van de straten mag je in beide richtingen fietsen.

Check de wijzigingen op de website van de stad Leuven.

www.leuven.be/leven/mobiliteit-openbare-werken/circulatieplan

NIEUW REVALIDATIEPROGRAMMA NA KANKER

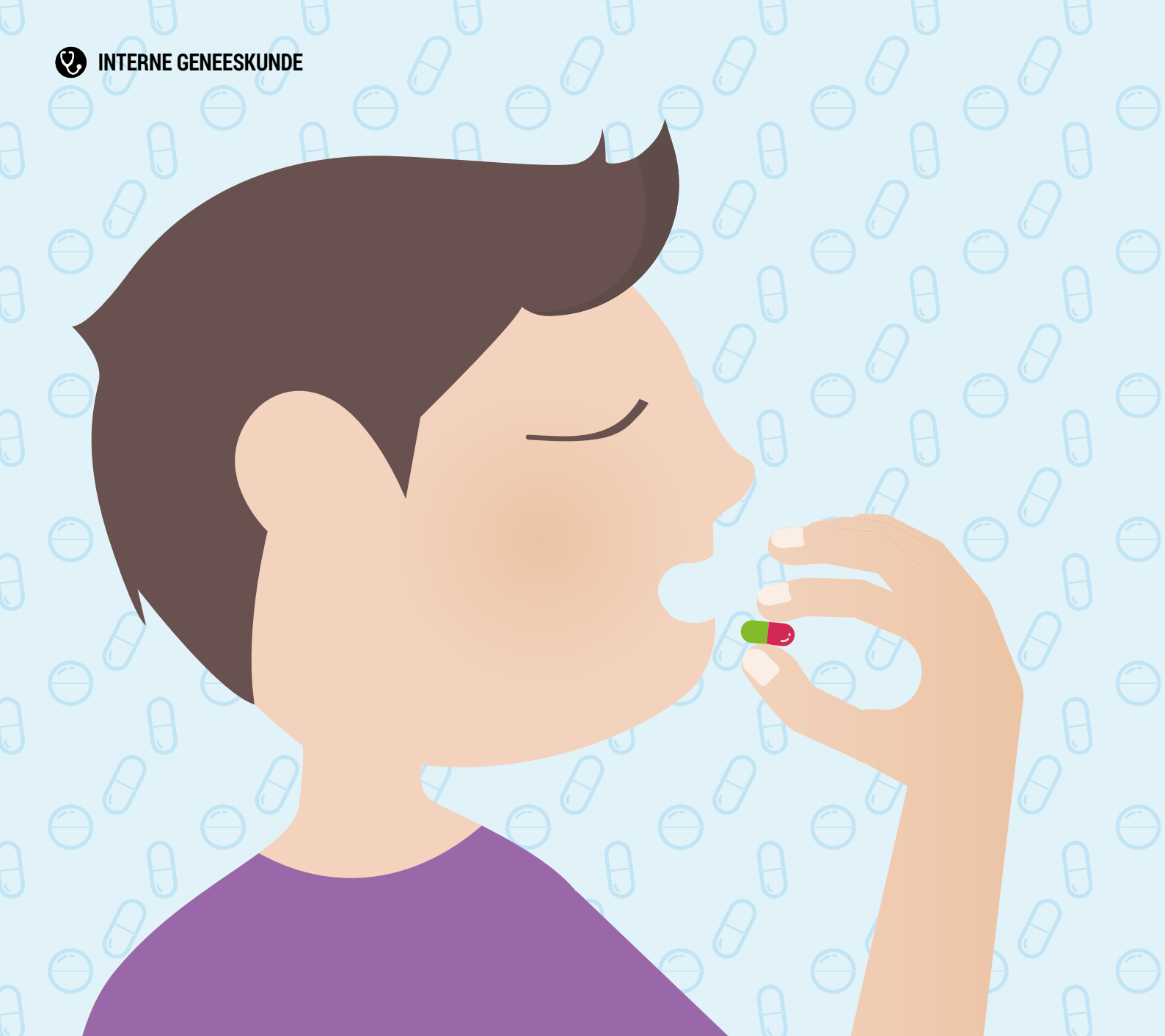
Er waren al revalidatieprogramma's voor patiënten met borstkanker en hematologische aandoeningen, nu biedt KanActief ook een algemeen revalidatieprogramma aan voor alle mensen die chemotherapie, radiotherapie of een oncologische ingreep ondergingen. Wil je de draad weer opnemen na je behandeling, maar mis je de nodige energie? Dan kun je twaalf weken lang samen met lotgenoten werken aan je fysieke en psychische herstel.

Meer info en inschrijven: www.uzleuven.be/kanactief-gemengd

PRATEN OVER HET EINDE



Het is niet eenvoudig: praten over palliatieve zorg of euthanasie. Iedereen met vragen over dat thema kan twee dagen per week terecht aan de infodesk in campus Gasthuisberg. Heb je vragen over de palliatieve zorgmogelijkheden in UZ Leuven? Wil je advies over hoe je een gesprek over het onderwerp kunt aangaan met je arts of verpleegkundigen? Je vindt de infodesk in campus Gasthuisberg aan de bibliotheek, elke maandag en donderdag tussen 14 en 16 uur. Een afspraak is niet nodig.



ÉÉN COCKTAIL

→ PER DAG ←

Een straffe uitspraak: wie tegenwoordig de diagnose hiv krijgt en op tijd met medicatie kan starten, krijgt geen aids en heeft een uiterst lage besmettelijkheid. Tijdig testen is daarom cruciaal. Niet alleen voor jezelf en je partner, maar ook om op grote schaal de hiv-epidemie onder controle te krijgen.

TEKST: ANN LEMAÎTRE

In tegenstelling tot wat men vaak denkt, leiden de meeste patiënten van het aids-referentiecentrum in Leuven een normaal leven. Ze hebben het hiv-virus, maar dankzij medicatie kunnen ze blijven werken, sporten en kinderen krijgen. Ze sterven ook niet vroeger dan personen zonder hiv. Prof. dr. Inge Derdelinckx: “De meeste van onze patiënten hebben hiv, maar geen aids. Als je de diagnose hiv krijgt op een moment dat je immuniteit nog goed is, is de prognose voor de ziekte uitstekend. Wie anno 2016 drie keer per jaar naar de dokter komt en zijn pillen stipt neemt, heeft een normale levensverwachting.”

Dat neemt niet weg dat sommige mensen nog wél aids krijgen. “Gemiddeld hebben we in Leuven 100 nieuwe hiv-diagnoses per jaar, waarvan 5 tot 10 mensen aids hebben. Die 10 mensen met aids vinden we te veel: het zijn gemiste kansen. Ze dragen het virus al lang met zich mee en gingen meerdere keren bij een arts op consultatie. Een doktersbezoek moet een moment zijn om te kunnen spreken over je risico op hiv, zodat je een test kunt laten doen. Een regelmatige test kan het verschil tussen leven en dood betekenen.”

KEN JE STATUS

Wie door bloed of ander lichaamsvocht met hiv besmet wordt, kan er pas jaren later last van krijgen. Onmiddellijk na de besmetting voel je iets als een griepje, daarna sluimert het virus onmerkbaar in het bloed. Maar ondertussen is het virus wel volop de CD4-cellen, belangrijke witte bloedcellen van ons immuunsysteem, aan het aanvalen. Als die CD4-cellen onder een bepaalde kritische drempel komen, krijg je infecties of een tumor en dus aids.

Daarom is het zo belangrijk dat iedereen zijn hiv-status kent. “Ons advies is simpel. Man of vrouw, hetero of homo, risicogroep of niet: laat je één keer testen om zeker te zijn dat je geen hiv hebt. Soms weet je niet dat je risico loopt. Ook in een monogame relatie kan je partner vroeger met iemand samengewest zijn die een hoger risico liep.”



“Een test kan het verschil tussen leven en dood betekenen”

Prof. dr. Inge Derdelinckx

**TWIJFEL?
CHECK!**

Een hiv-test laat je best bij de huisarts doen.

Meer info: www.seksualiteit.be/soas/testen-op-soas/de-hiv-test en www.levenmethiv.be

Groepen die wel een hoger risico lopen, zoals mannen die seks hebben met mannen of personen uit sub-Saharisch Afrika en Azië, laten zich daarna best regelmatig screenen, net zoals hetero's die onveilig seksueel contact hadden. “Natuurlijk is seks met een condoom nog altijd de beste preventie om geen hiv te krijgen. Maar het menselijke gedrag is vreemd: je kunt zoiets weten en het toch niet doen.”

Een van de valkuilen is het gesprek met de huisarts. “Een gesprek blijkt toch niet altijd makkelijk te zijn: het gaat natuurlijk over je seksuele leven. Een patiënt kan bijvoorbeeld vragen om ‘alles’ eens te laten testen, maar als de huisarts niet op de hoogte is van een mogelijk risicogedrag, zal hij het bloed niet automatisch op hiv laten screenen. Een openhartig en duidelijk gesprek is een voorwaarde om het risico juist te kunnen inschatten.”

COCKTAILS

Dat je door hiv niet meer sterft, is een recente ontwikkeling. “Het is ontzettend snel gegaan in de wereld van hiv”, bevestigt professor Derdelinckx. “Toen ik assistent was, was hiv nog een doodsvonnis. Het hiv-virus is pas ontdekt in 1982-1983. De eerste geneesmiddelen kwamen eind jaren tachtig. Het vervelende aan het hiv-virus is dat het zichzelf snel vermenigvuldigt, maar dat op een slordige manier doet. Het virus maakt kopietjes van zichzelf, maar het zijn geen exacte kopies. Zo wordt het virus resistent. Pas sinds de ontdekking van de medicijncocktails, een combinatie van drie geneesmiddelen, kunnen we het virus blijvend onderdrukken. De patiënten die in de jaren negentig met cocktails begonnen, leven nu nog.”

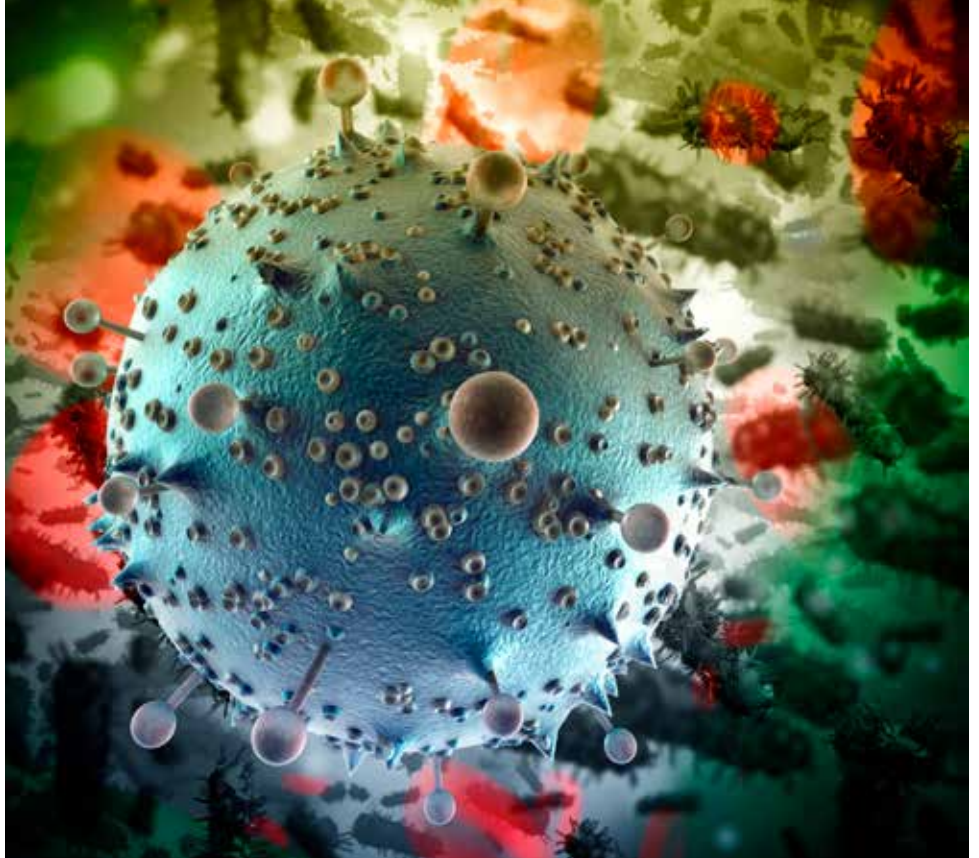
Sindsdien is het levenscomfort van een patiënt met hiv drastisch verbeterd. Halfweg de jaren negentig bestonden de cocktails nog uit acht tot tien pillen die je op verschillende tijdstippen per dag volgens strikte regels moest innemen. Vandaag nemen de meeste patiënten maar één pil per dag op een vast tijdstip, vaak los van de maaltijd. “Wat je kunt verdragen, is voor

elke persoon anders. We blijven zoeken tot we een geneesmiddel vinden waarvan de patiënt geen of minimale bijwerkingen heeft. Uiteindelijk vinden we voor iedereen een pil waarvan hij zegt: “Ja, daar kan ik mee leven.”

Opmerkelijk is ook dat wie de nieuwe pillen neemt en het virus goed onderdrukt, een uiterst lage besmettelijkheid heeft, ook bij onbeschermd seksueel contact. Een relatie beginnen of kinderen krijgen, is voor dat type patiënten dus niet meer zo problematisch als vroeger. “Vroeger moest een seropositive man met een seronegatieve vrouw een ingewikkeld proces aangaan om kinderen te krijgen. Zijn zaadcellen werden hiv-vrij gemaakt met een spermawassing, de bevruchting verliep via kunstmatige inseminatie. Vandaag kan een koppel in een stabiele relatie, zonder andere soa's of risicofactoren, ervoor kiezen om zonder condoom te vrijen voor een natuurlijke bevruchting.”

GENEZEN?

Het virus onderdrukken is één ding, maar wordt er nog onderzoek gedaan naar geneesmiddelen die de mens definitief van hiv kunnen laten genezen? “Er gebeurt nog veel onderzoek, maar ik blijf erg voorzichtig. Het probleem is dat het virus zich inbouwt in de celkern. Zodra de cel zich weer vermenigvuldigt, gaat het virus zich opnieuw delen en komt hiv terug. Eén persoon, de zogenaamde *Berlin patient*, is van hiv genezen door een stamceltransplantatie.”




Het hiv-virus uitroeien, kan ook via een andere weg: dankzij de nieuwe pillen zijn patiënten amper besmettelijk.

Het is een bijkomend gegeven voor de onderzoekers die vandaag naar een middel zoeken om hiv te genezen: wat ze ontwikkelen, moet minder nevenwerkingen hebben dan de medicatie die patiënten vandaag nemen. “Iets vinden dat minder omslachtig is dan één pilletje per dag zonder nevenwerkingen, is moeilijk. Wetenschappelijk was de *Berlin patient* een geweldige primeur. De man moest sowieso een stamceltransplantatie krijgen omdat hij leukemie had. De artsen zochten daarbij naar een donor die een genetisch foutje had, waardoor hiv de CD4-cellen niet meer kon binnendringen. De patiënt is nu hiv-vrij, maar hij neemt meer pillen dan de

meeste van mijn patiënten. Als je weet dat een stamceltransplantatie nog altijd een levensgevaarlijke behandeling is, begrijp je dat het geen optie is om patiënten op die manier van aids te genezen.”

EPIDEMIE

Om het virus uit te roeien, heeft professor Derdelinckx meer hoop op die andere piste: de besmettelijkheid terugdringen. “Hoe meer mensen in behandeling zijn, hoe meer hiv-patiënten een uiterst lage besmettelijkheid hebben. Waardoor er minder nieuwe patiënten besmet worden en we de epidemie onder controle hopen te krijgen. Ook daarom is het zo belangrijk dat iedereen zich minstens één keer laat testen. We zien nu maar het topje van de ijsberg, we willen meer mensen kunnen bereiken. In België ging het aantal mensen met hiv al jaren in stijgende lijn, maar de laatste twee jaar zien we dat het stagneert. We hopen dat het aantal nu zal dalen. Het feit dat meer mensen zich laten testen en behandelen, heeft daar mee te maken.”

Toch is België nog altijd een van de slechtste leerlingen van de klas in Europa wat het aantal nieuwe hiv-gevallen betreft. Jaarlijks krijgen 1 100 tot 1 200 mensen de diagnose. “Dat zijn nog altijd 3 mensen per dag. We hebben nog een lange weg af te leggen.” 




ELITHAIR
**Expert in pruiken
en haarstukken**

JARENLANGE PERSOONLIJKE SERVICE IN KWALITEITSPRUIKEN.
MAAK AFSpraak 0473 745 971 OF WWW.ELITHAIR.BE
KEERBERGSE STEENWEG 4, 3150 HAACHT

Service Residentie **Populierenhof**

POPULIERENLAAN 10
3001 HEVERLEE-LEUVEN
☎ 016/20 14 64



Sinds 1982 zijn wij de referentie voor zorgeloos genieten in een rustige, en groene omgeving.

Wij staan garant voor een humane, hoog kwalitatieve en toegankelijke dienstverlening, waaronder een eigen warme keuken, professionele administratieve service en een deskundig zorgteam 24 uur per dag 7 dagen per week.

Genieten van uw zelfingerichte flat met 100% privacy in een ongedwongen en aangename sfeer.



Directeur: De heer Kevin Declercq
e-mail: populier.dir@armonea.be
website: www.armonea.be

Thuisverpleging nodig?

We zijn er voor jou elke dag de klok rond

Bij het Wit-Gele Kruis kan je steeds terecht voor alle verpleegkundige zorgen zoals hygiënische zorg, insputingen, stoma- en wondzorg, bloedafnames ... Ook voor meer specifieke verpleegtechnische zorgen zoals chemo afkoppelen of thuisdialyse starten wij de zorg onmiddellijk op.

Altijd een veilig gevoel dankzij de zorgcentrale

Je wil zelfstandig thuis blijven wonen maar je wil er zeker van zijn dat je in een crisissituatie meteen hulp krijgt? Dan is de zorgcentrale van het Wit-Gele Kruis voor jou de juiste keuze.

Meer informatie

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant
Staatsbaan 4 a
3210 Lubbeek

T. 016-31 95 50
E. info@wgkvlb.be

www.witgelekruis.be

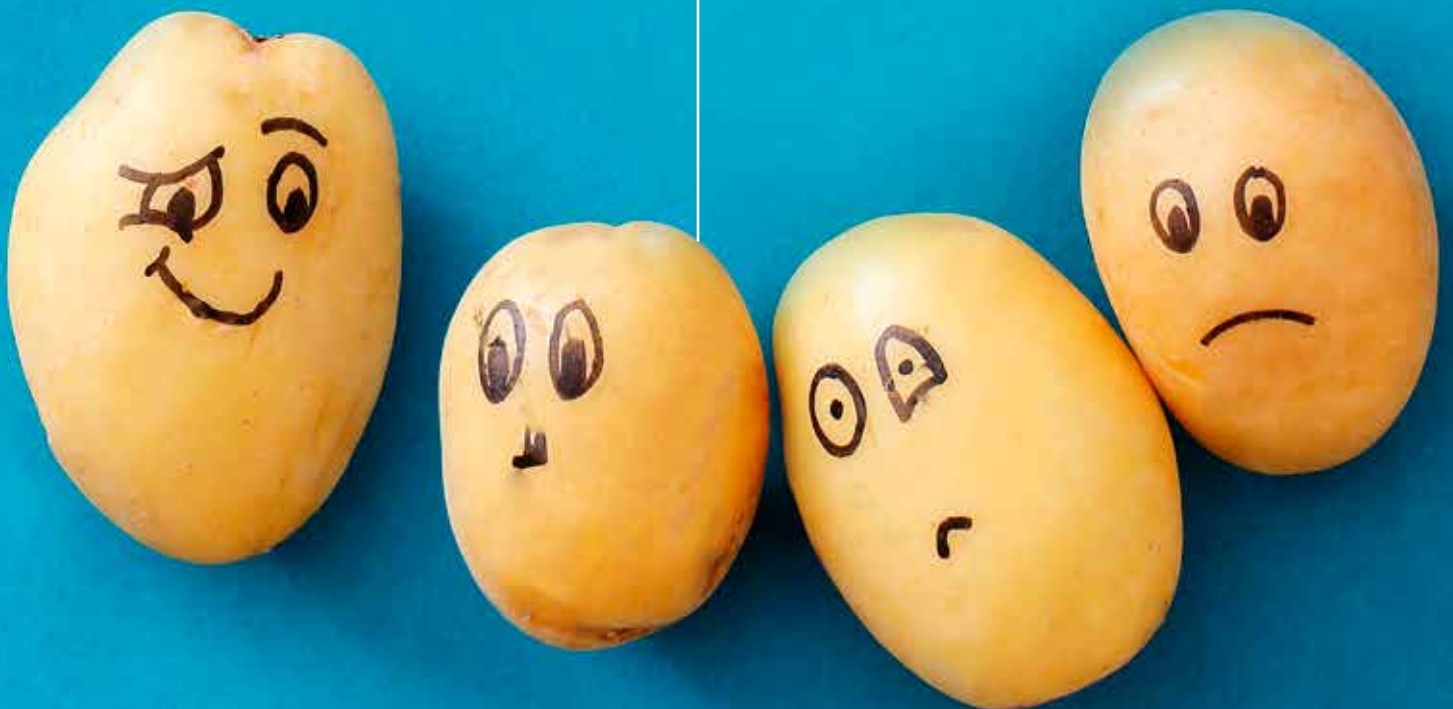




DE AARDAPPELETERS

Vincent Van Gogh schilderde in 1885 het bekende werk 'De aardappeleters': boerenfamilie aan tafel, aardappelen op het bord. Intussen hebben die knollen samen met onder meer brood en pasta de reputatie van dikmaker. Het populaire koolhydraatarme dieet bant hen uit het menu. Goed idee om voedingsmiddelen te schrappen of niet?

TEKST: EVELIEN HEEREN



Volgens de laatste gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid heeft de helft van de Belgen overgewicht en is 14 procent obees. Voor ze naar een diëtist stappen, proberen veel mensen eerst zelf de broeksriem aan te halen, vaak met een crashdieet.

Van koolhydraatarm dieet, soepdieet, sapkuur, Hollywooddieet tot kiwidieet: je kunt het zo gek niet bedenken of het bestaat. Vijftien jaar geleden was er het brooddieet waarbij je alleen brood at, vandaag lijkt brood de boeman. Sommigen eten uit schrik voor *carbs* nooit meer aardappelen, anderen geloven in een dieet waarbij je enkel aardappelen eet. “De meeste diëten doen je letterlijk crashen in je calorie-inname door die te beperken tot gemiddeld 1 000 kilocalorieën per dag”, vertelt professor Ann Meulemans, coördinator klinische voeding in UZ Leuven. “Een gemiddelde vrouw mag normaal elke dag rond de 2 000 kilocalorieën innemen, een man ongeveer 2 500.”

GEZOND?

Soms zijn crashdiëten ingewikkeld en duur, vaak maken ze je hongerig, maar zijn ze ook gezond? Ann: “Niet meteen. Je eet niet alleen te weinig maar ook eenzijdig. Bij het koolhydraatarme dieet bijvoorbeeld schrap je zoveel mogelijk koolhydraten. Dat je enkelvoudige koolhydraten laat die je in suikerrijke producten vindt zoals snoep, koek en gebak, is een goeie zaak: ze bieden je weinig tot geen belangrijke voedingsstoffen en dus enkel ‘lege’ kilocalorieën.” “Maar er zijn ook de gezonde complexe koolhydraten uit voedingsmiddelen die vaak wél vitamines en mineralen bevatten. Voorbeelden zijn aardappelen, volkoren graanproducten, peulvruchten, zuivelproducten, fruit en groenten. Ban je dat alles uit je menu, dan is je voeding zo eentonig dat je je lichaam tekortdoet en het uit balans kan raken.”

ENERGIELEVERANCIER

Je lichaam haalt zijn energie liefst uit koolhydraten: ze zorgen er mee voor dat je hart blijft kloppen, je ademt, je kunt denken, je



“Zonder koolhydraten verlies je na een tijd spierkracht”


Ann Meulemans

beweegt ... Vallen de koolhydraten weg, dan schakelt het lichaam voor energie over op vetreserves en eiwitten in de spieren. Daardoor krijg je na een tijdje spierafbraak en zo minder spierkracht. Je gaat je ook flauw en vermoeid voelen. Raakt de eiwitreserve in de spieren op, dan worden je nieren en je lever als leverancier belast, wat op langere termijn ook gevolgen heeft.

Ann Meulemans: “Dat is geen ideale situatie voor je lichaam. Je lijf heeft alle voedingsstoffen broodnodig: eiwitten, vet én koolhydraten. De Hoge Gezondheidsraad, die de Belgische overheid adviseert over volksgezondheid, stelt dat ongeveer de helft van je dagelijkse hoeveelheid kilocalorieën uit koolhydraten mag komen. Wel best complexe koolhydraten en zo weinig mogelijk toegevoegde suiker.”

JOJO

Je bent van 1 kilo verlost als je 7 000 kilocalorieën minder eet dan je normaal doet. Laat je dus elke dag 1 000 kilocalorieën, dan kun je een kilo schrappen op een week tijd. Kan het kwaad om eventjes te crashdiëten, tot je het gewenste gewicht kwijt bent? “Het is vooral zinloos. In eerste instantie lijkt elk crashdieet te werken: je kilo’s smelten weg omdat je je calorie-inname drastisch verlaagt. Maar na een tijdje stabiliseert je gewicht.”

“Je lichaam streeft altijd weer naar evenwicht en dus leert het ‘leven’ met het lage aantal kilocalorieën dat het binnenkrijgt, het wordt efficiënter. Gevolg? Eenmaal je weer ‘gewoon’ gaat eten – en dat doe je wellicht, want een crashdieet hou je moeilijk vol – vliegen de kilo’s er opnieuw aan, meer soms dan bij de start van je dieet. Het gevreesde jojo-effect: nog een goeie reden om niet te gaan crashdiëten.” 

WONDERDIEET: BESTAAT HET?

Hoe kun je dan wél op een gezonde manier afvallen? Een wonderdieet bestaat niet. Toverwoorden zijn variatie, evenwicht en matigheid.

✓ Variatie troef

Eet fruit en groenten, in alle kleuren en vormen. Paprika is rijk aan vitamine C, bladgroenten bevatten veel vitamine B ... Afwisseling is dus aangewezen. Kies niet altijd kip, maar ga ook voor varken, biefstuk, vette vis, magere vis of iets vegetarisch.

✓ Evenwicht in je bord

Het ideale bord voor een warme maaltijd bestaat voor de helft uit groenten, een kwart eiwitten en een kwart koolhydraten.

✓ Met mate

Reageer je ook wel eens verbaasd als er een kilo meer op de weegschaal staat, omdat je niet snapt vanwaar die komt? We zijn als het ware geprogrammeerd om ons bord tot op de laatste kruimel leeg te eten. Neem daarom een klein bord en schep desnoods bij. Wees zuinig met vlees: 100 gram per dag, inclusief charcuterie, is de richtlijn.



SERVICERESIDENTIE
PARKHOF
HERENT

Bezoek
op afspraak, ook
tijdens het weekend
016 589 500

Zorgeloos en comfortabel genieten

Assistentiewoningen voor senioren met 1 of 2 slaapkamers, privéterrassen, garageplaats en berging. Wellness, brasserie, kinesist, fitness, beautysalon, kapper.



Went u meer inlichtingen? Neem dan gerust contact met ons op!

SERVICERESIDENTIE PARKHOF

Persilstraat 50, 3020 Herent • Tel. 016/ 589 500 • info@parkhof.be • www.parkhof.be



Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

Bij Landelijke Thuiszorg vinden wij zorgen voor jou de normaalste zaak van de wereld. Je bent jong of oud, samen of alleen? We komen bij je thuis op die momenten waar extra hulp meer dan welkom is: een geboorte, ziekte, handicap, ouderdom of moeilijke omstandigheden.

Onze medewerkers zijn deskundig opgeleid en helpen je met plezier én op jouw maat.

- | gezinszorg | kraamzorg | poetshulp
- | groen- en klusjesdienst | woningaanpassing
- | gastopvang | dagopvang

bel GRATIS 0800 11 205 thuiszorg@ons.be www.landelijkethuiszorg.be



**landelijke
thuiszorg**

ROCKER IN ZIEKENHUISPYJAMA

Mijn ervaringen met ziekenhuisopnames zijn eerder beperkt. Tweemaal was een wat langer verblijf noodzakelijk, de eerste keer was in 1999. Na een galblaasoperatie (die overigens voortreffelijk verliep, ik kan het iedereen aanraden) resideerde ik dat jaar begin juli voor een week in het Salvator-hospitaal in Hasselt. An sich een welkome rustpauze na een hectisch voorjaar, waarin ik met mijn toenmalige groep Noordkaap enorm veel aan het optreden was, gecombineerd met een vaste job als journalist. Het kan raar klinken, maar dan is zo'n verplichte opname een soort minisabbat onder auspiciën van een doktersattest. Er bestaat geen sterker "Sorry!" dan een dringende operatie met revalidatie.

Minpuntje was dat we precies in die week voor het eerst op Rock Werchter waren geprogrammeerd. Voor niet-ingewijden in de vaderlandse rockcultuur: met je nog aanstormende band mogen spelen op een van de allerbeste en grootste festivals van Europa valt enkel te vergelijken met wat een jonge renner ervaart wanneer hij voor het eerst een etappe in de Tour wint. Om een lang verhaal kort te maken: mijn verblijf aan een ingeplugde baxter in een Limburgs ziekenhuis viel bijzonder slecht te combineren met de contractuele verplichtingen en de hooggespannen verwachtingen over Werchter – ik druk me voorzichtig uit. Minder voorzichtig zou ik kunnen zeggen: dit was een regelrechte ramp. Bovendien waren mijn bandleden boos. Heel boos. En gelijk hadden ze.

"No way dat jij over enkele dagen op dat podium staat", aldus de behandelende arts. Sterker nog: hij verbood het me. Die arts had namelijk al enkele Noordkaapconcerten meegemaakt, en het was hem vanuit professioneel oogpunt opgevallen dat de zanger van dat orkestje (ik dus) medisch onverantwoord bezig was. Iets met te heftige bewegingen voor een licht obees lichaam, iets te krachtige keelklanken en een molenwiekende, fysieke inzet die zelden waargenomen werd na Eddy Merckx in z'n meest gedopeerde dagen. Het zou hier te ver leiden om uit te leggen hoe we die arts uiteindelijk toch hebben kunnen overtuigen van de ab-so-lu-te noodzaak om op Rock Werchter op te treden, maar er was enig gedoe mee gemoeid. Plus een stel vrijkaarten.

De enige strikte voorwaarde die gesteld werd, was dat de festivalhulpdienst van het Wit-Gele Kruis mij op voorhand een zware Buscopanspuit moest zetten. En dat ik meteen na het concert weer naar het ziekenhuis moest komen. Dat vond ik schappelijk. Dan maar geen feestje achteraf.

“

“Die Meuris, die met zijn bril, heeft een tweelingbroer hier op de gang”

Diezelfde avond wandel ik, die enkele uren tevoren voor het eerst op Werchter speelde en dus nog lichtjes in hogere sferen vertoef, weer door de gangen van het ziekenhuis. In pyjama en met een baxter in de arm, terwijl ik het statief-op-wieltjes vooruit duw. De deuren van de gemeenschappelijke kamers staan breed open, en binnen staan de tv's op. Het journaal is bezig, met als een van de hoofdpunten een verslag vanop Rock Werchter. "Waar de Belgische rockgroep Noordkaap zonet een goeie beurt heeft gemaakt ...", aldus de nieuwslezer. Stoere, felle beelden van een zich uit de naad zingende en hevig zwetende frontman. Een groot aantal hoofden van medepatiënten draait zich in de richting van de ziekenhuisgang, waar ik voorbij schuifel. Verbazing: zou iemand weten dat die van Noordkaap, die Meuris, die met zijn bril, een tweelingbroer heeft die hier op de gang ligt na een operatie?

We zijn inmiddels enkele Werchters en één zware buikoperatie verder, en ik vermoed dat hogervermeld dilemma (revalideren of roken?) zich anno 2016 niet meer zou voordoen. Nu zijn grote festivals zo geprofessionaliseerd dat men er artiesten gewoon backstage opereert. Gesteld dat dat nodig zou zijn, want een béetje artiest kan tegen een stootje. Dat heb ik in 1999 proefondervindelijk aangetoond. De zomertournee die we met Noordkaap dat jaar na Werchter hebben gespeeld, heette de Buscopan Tour.

Stijn Meuris

Stijn Meuris is zanger en tekstschrijver, ex-journalist en regisseur. Hij schrijft regelmatig columns en opinies, waarin hij probeert de wereld rondom hem zo nauwkeurig en eigenzinnig mogelijk te beschrijven.



KINDERWENS OVER AND OUT?

Je als vrouw laten steriliseren eens je kinderwens vervuld is, is niet meer van deze tijd. Vandaag neemt vooral het hormoonspiraaltje het over wanneer je geen kinderen meer wil. Maar zeg niet te snel nooit meer, stelt onze gynaecoloog.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT



“Vroeger leefden wij gynaecologen van bevallingen en sterilisaties”, lacht prof. dr. Bernard Spitz, gynaecoloog in UZ Leuven. Het is wat kort door de bocht, maar het klopt: tussen pakweg 1975 en het jaar 2000 was steriliseren de efficiëntste definitieve vorm van anti-conceptie voor vrouwen. Heel wat vrouwen lieten de ingreep doen. “Soms werd de keuze wel vanuit een paternalistische arts-patiëntrelatie gemaakt”, vertelt professor Spitz. “Dan zei de dokter: ‘Mevrouw, u hebt acht kinderen, ik denk dat het goed is geweest. Nu we toch een keizersnede moeten doen, kunnen we u beter meteen steriliseren.’ De vraag kwam natuurlijk ook van de vrouwen zelf. Maar de sterilisatie gebeurde toch regelmatig terloops, op een moment dat ze emotioneel overmand waren, bijvoorbeeld na een geboorte. Daardoor hadden vrouwen regelmatig spijt achteraf.”

ONOMKEERBAAR?

De grote opmars van sterilisaties in die periode is te danken aan de nieuwe techniek vanaf de jaren zestig: de kijkoperatie of laparoscopie deed zijn intrede. Een sterilisatie bij vrouwen was trouwens een van de eerste ingrepen die via een kijkoperatie kon. Sterilisaties raakten ingeburgerd en konden gewoon onder lokale verdoving in de dagkliniek gebeuren. Vanaf de jaren zeventig werden ringetjes of clips op de eileiders gezet. Met die technieken werd de schade aan de eileider alsmaar kleiner. Daardoor werd het idee van een herstel ook mogelijk: met microchirurgie kun je de eileider weer aan elkaar zetten als de vrouw zich later bedenkt.

Toch mag die omkeerbaarheid van een sterilisatie bij vrouwen niet overschat worden, waarschuwt professor Spitz: “Wij hebben het nooit gepromoot als een herstelbare vorm van anticonceptie. Ten eerste houdt ook een kijkoperatie nog risico's in. Maar ook een hersteloperatie is niet zonder risico's. Een sterilisatie kort de eileider in: bij een te korte eileider kan de bevruchte eicel te vroeg in de baarmoeder komen om te kunnen inplanten. Soms blijft de eicel in

het herstelliteken steken, met een buitenbaarmoederlijke zwangerschap als gevolg. Trouwens: soms zien we spontane rekanalisaties van de eileiders na een sterilisatie. Ook na een sterilisatie kan een vrouw soms zwanger worden.”

SPIJTOPTANTEN

Drie op de duizend vrouwen hebben spijt van een sterilisatie: best veel dus. Vandaag wordt er nog maar zelden een hersteloperatie gedaan: een ivf-behandeling ligt meer voor de hand als de vrouw opnieuw zwanger wil worden. Maar waarom kiezen vrouwen in de eerste plaats voor een sterilisatie? “Het gaat meestal om vrouwen bij wie de kinderwens vervuld is en die absoluut niet meer zwanger willen worden. Ze gaan ervan uit dat sterilisatie de zekerste methode is. Vroeger trouwden vrouwen op jongere leeftijd en kregen ze op jongere leeftijd kinderen. Op hun dertigste was hun kinderwens vervuld, maar ze hadden nog veel vruchtbare jaren voor de boeg. Zovele jaren de pil nemen brengt een aantal gezondheidsrisico's met zich mee en heel wat vrouwen worden ook pilmoe.”

Dat ze toch nog spijt krijgen achteraf, heeft vandaag vooral een maatschappelijke verklaring. Professor Spitz: “Relaties zijn instabieler geworden. Mensen komen in een nieuwe relatie terecht en willen opnieuw een kind te krijgen met hun nieuwe partner. Die vrouwen vormen de grootste groep van de ‘spijtoptanten’. Mensen denken te weinig na over de uitzonderlijke omstandigheden die ze in hun leven kunnen tegenkomen, of over de emotionele weerslag van een sterilisatie. En sommige vrouwen hebben het gevoel dat ze geen vrouw meer zijn als ze niet meer vruchtbaar zijn.”

HORMOONSPIRAALTJE

Er worden wel nog sterilisaties bij vrouwen uitgevoerd in UZ Leuven, maar professor Spitz zelf doet het niet meer. Een sterilisatie bij de man, bij wie de ingreep technisch een stukje eenvoudiger is, gebeurt wel. Voor vrouwen vindt professor Spitz het hormoonspiraaltje een veel betere oplossing. Niet het minst omdat het omkeerbaar is: “Als de vrouw of haar partner denken dat

AANDACHT AANDACHT: HET LIBIDO

Het libido van de vrouw heeft lange tijd maar bedroevend weinig aandacht gekregen. Daar is sinds kort wat verandering in gekomen. Zo zorgde de jonge Nederlandse schrijfster Bregje Hofstede vorig jaar voor media-aandacht door aan het licht te brengen dat de pil bij een groep vrouwen het libido sterk vermindert. Hoe zit het met het effect van sterilisatie en het hormoonspiraaltje op het libido? Prof. dr. Bernard Spitz: “Het libido is een complex gegeven. Zoveel factoren spelen daarbij een rol dat het effect van anticonceptie eigenlijk marginaal is. Ik vind libidoverlies een belangrijk signaal, maar dan op een ander vlak: dat we in deze maatschappij op de tippen van onze tenen lopen, dat we geen overschot meer hebben.”

“Een sterilisatie heeft niet meteen invloed op de hormonen, maar kan natuurlijk wel een psychologische weerslag hebben. Als een sterilisatie ter vervanging van de pil komt, kunnen positieve of negatieve effecten van de pil verdwijnen. Je hebt mensen die de pil zien als een enorme rem op hun vrouw-zijn en andere vrouwen voor wie het net een bevrijding betekent.”

“Bij het gebruik van het hormoonspiraaltje is de invloed van de hormonen nog kleiner. Maar onthou vooral dit: je bent als vrouw veel meer dan de som van je hormonen.”

ze zich vergist hebben, verwijder je het spiraaltje gewoon weer.”

Het hormoonspiraaltje geeft in de baarmoeder een hormoon af in een lage dosis en brengt de baarmoeder zo in een soort pseudozwangerschap. Het baarmoederhalslijm wordt taai en ondoordringbaar voor zaadcellen en er wordt geen of nauwelijks baarmoederslijmvlies opgebouwd, waardoor de menstruaties uitblijven. Behalve dat het een zeer efficiënt voorbehoedsmiddel is, ziet professor Spitz nog een belangrijk voordeel ten opzichte van andere anticonceptiva: “Met een hormoonspiraaltje heeft een vrouw vaak geen maandstonden meer, of heel lichte. Dat is voor heel wat vrouwen een opluchting. Het geeft je gemakkelijk een maand meer ‘leven’ in een jaar. Door de maandelijke bloedingen is het hemoglobinegehalte bij de vrouw



“Drie op de duizend vrouwen hebben spijt van een sterilisatie”

Prof. dr. Bernard Spitz

namelijk lager dan bij een man, waardoor je bij wijze van spreken minder gemakkelijk de Mont Ventoux op zal fietsen.”

Andere vrouwen leven wel nog graag op het ritme van hun menstruatie. Maar de dosis zwangerschapshormoon die door het spiraaltje in het bloed komt, is zo laag dat het bijna geen invloed heeft op de eigen hormonen. Je hebt wel degelijk nog een eerste en een tweede fase van je cyclus. Alleen de regels zelf zijn er niet meer.” De enige situatie waarin vrouwen wel eens klagen over neveneffecten van het hormoonspiraaltje is wanneer ze vroeger de pil namen. “Je kunt bijvoorbeeld weer meer last krijgen van acne, omdat het dominante oestrogeen van de pil er niet meer is. Maar over het algemeen zijn vrouwen erg blij met het hormoonspiraaltje.” 🧑🏻



EEN HOORPLOSSING OP MAAT EN ZONDER ZORGEN.

Daar staat Aurilis voor!

Bij aankoop van een hoorapparaat krijg je steeds:

- 5 jaar Aurilis service

Aurilis waarborgt gedurende 5 jaar de gratis vervanging van defecte onderdelen van de hoorapparaten. Voorwaarden in het hoorcentrum.

- Reinigingsset

Reinigingsproducten voor een hoorapparaat met droogtabletten, reinigingsdoekjes en producten afhankelijk van het type hoorapparaat.

Voor info of een afspraak: 016 20 84 84 • www.aurilis.be

Betekom • Boortmeerbeek • Herent • Kessel-Lo • Leuven • Landen • Linter • Oud-Heverlee • Tienen
Scherpenheuvel • St.-Joris-Winge • Dilbeek • Halle • Liedekerke • Meise • Tervuren • Vilvoorde • Zaventem



aurilis
samen met

Onze visie op slaap.



Een goede nachtrust is voor iedereen anders. Daarom gaat Equilli dag in, dag uit op zoek naar een **individuele slaapervaring**. De perfecte ondersteuning voor je rug? Die krijg je alleen met een matras **op maat van jouw lichaam**.

Ontstaan aan de KU Leuven

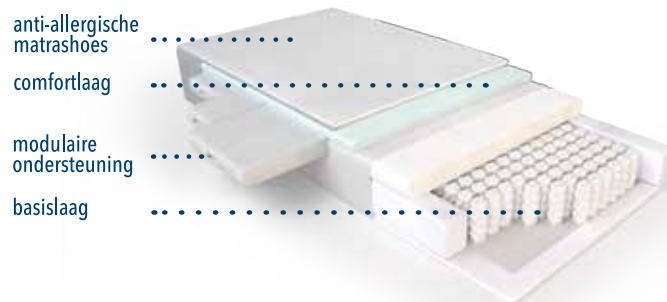
Equilli is ontstaan in de schoot van de Afdeling Biomechanica van de KU Leuven op basis van **jarenlang wetenschappelijk onderzoek**. Bij Equilli primeert science boven sales. We strooien niet met loze beloftes, maar stellen alles in het werk om onze klanten op weg te helpen naar die ene matras van hun dromen. Want afhankelijk van onze lichaamsbouw, slaaphouding en comfortvoorkeuren is een matras al gauw te hard, te zacht, te groot te klein, te dik, te dun of ... **gewoon perfect**.

Personal Sleep Scan

Geen matras op maat zonder een **Personal Sleep Scan**. Dit is een **wetenschappelijk gefundeerde meting van je rug en slaaphouding**, die ons vertelt welke ondersteuning je nodig hebt ter hoogte van schouders, taille en heup. De meting gebeurt in de winkel en neemt slechts enkele seconden in beslag. Je slaapexpert legt nadien je configuratie klaar, zodat je uitgebreid kunt testliggen. Niet in slaap vallen!

Slaap er een jaartje over

Maar wanneer ben je nu echt helemaal zeker dat een matras goed voor je is? Dankzij het **Equilli Slaapcontract** kan je op beide oren slapen. Vind je de voor jou bepaalde modulekeuze toch niet optimaal, dan heb je de mogelijkheid om wijzigingen aan je matras aan te brengen, volledig gratis. Je merkt het, ook na aankoop blijven wij ons engageren voor jouw slaapcomfort!



“ Ons doel?
Voor elke **individuele klant** de beste matras samenstellen!



5 X THYMUS

Liefhebbers van culinaire lekkernijen kennen de thymus waarschijnlijk als de zwezerik. Maar niet alleen kalveren, ook mensen hebben een thymus.

Vijf weetjes over de functie van de zwezerik en de problemen die dat onbekende orgaan kan veroorzaken.

TEKST: JAN BOSTEELS

1

BORSTHOLTE

De thymus of zwezerik is een bruinigblubberig orgaan dat in onze jeugd jaren belangrijk is, maar verschrompelt wanneer we volwassen worden. Het vlinder-vormige weefsel bevindt zich achter het borstbeen en vóór de grote luchtpijp en neemt aanvankelijk flink wat plaats in de borstholte in. Tijdens onze jonge jaren draait de thymus op volle toeren om afweercellen te produceren, de zogenaamde witte bloedlichaampjes of leukocyten.



“De T-cellen verdedigen het lichaam tegen vijandelijk materiaal”

Prof. dr. Dirk Van Raemdonck

In de puberteit is dat opleidingsproces van cellen afgerond en zorgen de hormonen uit de geslachtsklieren ervoor dat de thymus stilvalt, waarna het kliertje verschrompelt en in vetweefsel wordt omgezet.

2

NUT

Lange tijd ging men ervan uit dat de thymus een zo goed als nutteloos orgaan is. Pas sinds artsen gingen experimenteren met het verwijderen van de thymus, de zogenaamde thymectomie, heeft men een idee van de functie van de zwezerik.

3

OPLEIDINGSINSTITUUT

De zwezerik fungeert als een soort opleidingsinstituut voor de afweercellen. In het beenmerg worden cellen aangemaakt die vervolgens verhuizen naar de thymus. Daar leren ze het onderscheid maken tussen lichaams-eigen en lichaamsvreemde stoffen. De thymus vernietigt de cellen die daar niet in slagen. De T-cellen (met de T voor thymus) die wel het onderscheid kunnen maken, gaan het lichaam in, waar ze hun taak als afweercel opnemen. Ze verdedigen het lichaam tegen vijandelijk materiaal zoals lichaamsvreemde stoffen, bacteriën en virussen. Sommige witte bloedcellen beschikken zelfs over een geheugenfunctie, waardoor de productie van antilichamen veel sneller op gang komt wanneer een vreemde stof opnieuw het lichaam binnendringt.

4

SPIERZIEKTE

De meeste mensen krijgen nooit een probleem met de thymus. Maar heel uitzonderlijk werkt de thymus niet naar behoren en is een operatie nodig. Prof. dr. Dirk Van Raemdonck is een van de specialisten die zich met de verwijdering van de thymus bezighoudt. “Sommige patiënten hebben een neurologische aandoening die gelinkt is aan de thymus: myasthenia gravis of MG. Dat is een zeldzame auto-immuunziekte waarbij de zenuwen de spieren verkeerd aansturen. Bij een patiënt merk je dat bijvoorbeeld aan neerhangende oogleden en het feit dat hij moeilijker kan spreken of slikken. We zijn zeker dat de thymus daar verantwoordelijk voor is, maar weten nog niet hoe dat precies in zijn werk gaat.

Meestal lukt het om myasthenia gravis met medicatie onder controle te krijgen, maar als dat niet lukt, moeten we de thymus met een operatie verwijderen. Dat kunnen we tegenwoordig gelukkig met een kijkoperatie. De patiënt heeft er nauwelijks last van, want op volwassen leeftijd heb je de thymus niet meer nodig.”

5

GEZWEL

Een andere zeldzame aandoening van de thymus is de ontwikkeling van een gezwel. “Als mensen over een gezwel horen praten, denken ze meestal aan kanker”, zegt professor Van Raemdonck. “Maar een gezwel in de thymus, ook wel thymoom genoemd, is meestal maar licht kwaadaardig. Het is geen kanker en zaait ook niet uit, maar het gezwel moet wel heelkundig worden verwijderd. Als je zo’n thymoom niet volledig verwijdert, kan het terugkomen. De zwelling kan tot allerlei lichamelijke problemen leiden: ze kan drukken op de luchtpijp, of een zenuw doen uitvallen. Het ergste wat kan gebeuren, is dat het doorgroeit tot in het longvlies, waarbij zogenaamde *droplets* gevormd worden: kleine druppels van het gezwel die later als bolletjes verder groeien in de borstkas en pijn of bloedingen veroorzaken.”

Thymoma zijn dikwijls een toevallige vondst, bijvoorbeeld bij een RX-foto van de longen. “Als we zo’n abnormale zwelling opmerken, raad ik patiënten meestal een operatie aan, zelfs wanneer er geen klachten zijn. Het zijn wel heel traag groeiende gezwellen, maar sommige vormen zijn wel kwaadaardig en kunnen kanker veroorzaken.” Een thymoma verwijderen, is een uiterst zeldzame operatie. In UZ Leuven, het grootste centrum voor heelkunde van de borstkas in België, vinden zulke operaties slechts 15 tot 20 keer per jaar plaats. 

STERK VOGELTJE

Twee jonge mensen werden zopas ouders van hun eerste kindje, na amper dertig weken zwangerschap. Ze zijn nog overdonderd door wat er tijdens de nacht van de bevalling gebeurd is. Net op tijd kwamen ze in het ziekenhuis aan voor een spoedbevalling, hun dochttertje ligt op neonatologie. “Het is moeilijk te geloven dat ik nu al papa ben geworden”, vertelt de kersverse vader. “Langs de ene kant ben ik opgelucht en blij dat onze dochter ondanks alles een goede start heeft gemaakt. Maar ik ben ook bezorgd over de toekomst, die nog onzeker is. Ik kan haar niet knuffelen of in slaap wiegen. Ik zou haar willen laten weten dat we er als ouders voor haar zijn, maar ik weet niet goed hoe.”

Woorden schieten tekort om te benoemen wat er in hen omgaat. Als pastor ga ik daarom met hen op zoek naar een mooi ritueel. We besluiten een zegening te doen om hun verhaal te vertellen. Een verhaal waarin gevoelens van dank-



Anne Donné

Anne is een van de pastors in UZ Leuven. Wil je met een pastor spreken? Neem dan contact op met de verpleegeenheid of met het secretariaat: tel. 016 34 86 20.

“

“Door verhaaltjes te vertellen, voel ik mijn vadergevoel groeien”

baarheid en liefde, maar ook hun zorgen en onzekerheden een plaats krijgen. De papa leest een verhaal voor, waarin hij de personages met typerende stemmetjes tot leven brengt. Met volle overtuiging gromt hij als een beer en fluit hij als een vogel. Niet slecht voor iemand die voor het eerst een verhaal aan zijn dochttertje voorleest. Zijn vrouw schrikt er wat van. We moeten allebei lachen om zijn enthousiasme en inlevingsvermogen.

Op het einde van de zegen leggen de ouders hun beide handen op het kindje. De hand van de papa ligt op de hand van de mama en samen zeggen ze nog enkele woorden tegen haar: “Je bent net zo sterk als het vogeltje in het verhaal. Ik ben nu al ontzettend trots op je.” Een intens moment, waarin de ouders zich sterk met elkaar en met hun dochter verbonden voelen. En doorheen het voorlezen van het verhaal, het toelaten van de stilte en het vinden van elkaars handen, klinken woorden die vertellen wat er in hen omgaat.

Later kom ik de ouders opnieuw tegen in het ziekenhuis. Het is voor hen nog altijd onwerkelijk wat er de laatste weken gebeurd is. “Ik heb mijn dochter lange tijd niet mogen vasthouden”, vertelt de jonge vader. “Maar door verhaaltjes te vertellen, voel ik mijn vadergevoel groeien.” De mama bevestigt: “Het is ook bijzonder om eindelijk borstvoeding te mogen geven. We zijn als gezin dichter naar elkaar toegegroeid.” Ook nu weer voel ik hoe deze jonge mensen op zoek gaan naar woorden om te vertellen wat ze meegemaakt hebben. En misschien ... misschien is die zoektocht naar het ontdekken van woorden nog waardevoller dan het vinden van de woorden zelf.

DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG!



Gratis computergestuurde meting. Uniek in België!



Keuze uit meer dan 100 relaxen en salons.

Op 30 minuten van Leuven ontdekt u het grootste lig- en slaapcentrum van het land.

Gespecialiseerde kinesitherapeuten helpen je graag ter plaatse het beste te kiezen voor je rug.

DE BESTE MATRASSEN, LATTENBODEMS, BOXSPRINGS, BEDDEN, HOOFDKUSSENS, BUREAUSTOLEN, RELAXZETELS, ZITMEUBELN, KNIESTOLEN, BEDCANAPÉS, KLEERKASTEN ALLE MATEN.



Ergopolis[®]
Bedking

Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek | Tel. 015 52 03 60 | www.bedking.be

Open: wekdagen: 10-18.30 u. - za. 10-18 u. - zon. open 14-18 u. - di. & feestd. gesloten

BAAN LEUVEN-MECHELEN (voorbij Kampenhout-Sas)

Optiek Verhulst

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

NIEUWS

De unieke 400m2 grote belevingswinkel in optiek.



SPECIALISATIE

Specialist in progressieve en verdunde glazen enkel met topmerken als Zeiss, Varilux comfort, Hoya, Nikon, BBGR...



TOPMERKEN

Alle topmerken van brillen en zonnebrillen in de grootste optiek van Vlaams Brabant. Van het stijlvolle Armani, over het excentrieke D&G tot de hippe Scandinavische en Belgische merken. Een aanbod voor elke smaak.



-15% OP MONTUUR EN/OF GLAZEN

OP VERTOON VAN DEZE ADVERTENTIE OF PERSONEELSKAART UZ LEUVEN OF KU LEUVEN

Optiek Verhulst

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

Tiensestaat 187-193 | 3000 Leuven
016|22.42.56 | www.optiekverhulst.be



Openingsuren:

Ma: 14 u - 18 u
di: 9 u - 18 u
woe: 9 u - 18 u
do: 9 u - 20 u
vrij: 9 u - 18 u
zat: 9 u - 17 u

juli | augustus:
do: 9 u - 18 u



EERSTE BOUWSTEEN VOOR CENTRUM PROTONThERAPIE

Zopas ging de nieuwbouw van start van het gloednieuwe behandel- en onderzoekscentrum voor protontherapie in campus Gasthuisberg. Dat zal uit twee delen bestaan: een ruimte voor klinische behandeling van patiënten en een bunker voor hoogtechnologisch onderzoek.


Het nieuwe centrum krijgt logischerwijze een plaats tussen het huidige gebouw voor oncologie, gelegen bij de beige pijl, en een onderzoeksgebouw van de KU Leuven. Bedoeling is om het centrum in 2019 in gebruik te nemen.

Innovatieve therapie

Protontherapie is een innovatieve vorm van radiotherapie die heel gericht kwaadaardige tumoren bestraalt, waardoor minder gezond weefsel wordt aangetast. De therapie is wereldwijd in opmars voor de behandeling van kanker bij patiënten

waarbij precisiebestraling belangrijk is. In België heeft de wetenschappelijke raad van het Riziv vastgelegd dat de therapie vooral gebruikt kan worden bij kinderen met kanker, maar ook bij patiënten met oog-, hoofd-, nek-, en hersenkanker.

Nauwe samenwerking

Protontherapie is op dit moment nog niet beschikbaar in België. Het ambitieuze project kwam tot stand in opdracht van UZ Leuven (KU Leuven) in nauwe samenwerking met Cliniques Universitaires Saint-Luc (UC Louvain). Het project wordt ook mee gesteund door UZ Gent, UZ Antwerpen en UZ Brussel. De opdracht voor de levering en installatie van de protontherapietoestellen zal gebeuren door IBA, de Waalse specialist in protontherapie. 



Meer info:

www.uzleuven.be/nieuwprotoncentrum



DE OPERATIE VAN DE EEUW

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is een nieuwe heup krijgen een van de operaties met de grootste positieve impact op het leven van een patiënt. Van tijdelijke hypes tot blijvers: hoera voor de heupoperatie.

TEKST: AN KESTENS

Een versleten heup: veel mensen krijgen er pas op oudere leeftijd last van, maar de slijtage begint bij sommige patiënten al op heel jonge leeftijd. De gevolgen zijn niet min. Een constante pijn, zowel overdag als 's nachts, en een enorme beperking van je bewegingsvrijheid. Stappen wordt alsmáar moeilijker, waardoor sporten en reizen niet meer mogelijk zijn. Een ernstige aanslag op je sociale leven dus. Gelukkig bestaat er al sinds de jaren 60 een ingreep om zo'n versleten heup te vervangen.

JOHN CHARNLEY

“Ook vóór 1960 werden versleten heupen vervangen door kunstheupen”, vertelt prof. dr. Jean-Pierre Simon, specialist orthopedie in campus Pellenberg. “Maar de techniek om een heup te vervangen, stond nog niet op punt. De kunstheup kon niet goed vastgehecht worden aan het bot van de patiënt, waardoor ze snel loskwam. De gebruikte materialen waren bovendien niet bestand tegen hoge belasting. Daardoor sleten de prothesen snel.”

De grote sprong voorwaarts kwam in 1960, toen John Charnley, een Britse chirurg, drie grote vernieuwingen invoerde. Hij introduceerde het gebruik van botcement, een soort hechtmiddel, om de heupprothese beter aan het bot vast te hechten. Een tweede vernieuwing was het gebruik van polyethyleen, heel sterke plastic, voor de nieuwe heupkom, waardoor de heupprothese minder snel sleet. Tot slot maakte hij de heupkop van de prothese ook

TOPSCORES

Kostprijs nieuwe heup na tussenkomst ziekenfonds

1 700 EURO

Aantal vervangingen in België door sleet

20 000 PER JAAR

Operatie geslaagd na 10 jaar

95%

Operatie geslaagd na 20 jaar

90%

kleiner dan een echte heupkop. Wat opnieuw voor minder slijtage zorgde. “De resultaten van die vernieuwingen waren verbluffend. De techniek werd wereldwijd overgenomen.”

Begin jaren 80 begon men ook cementloze heupen in titanium te gebruiken. Tot dan waren de kunstheupen gemaakt van roestvrij staal. Het voordeel van titanium is dat je bot er spontaan op vastgroeit. “Kiest de patiënt voor een kunstheup in titanium, dan heb je geen botcement meer nodig. Maar de resultaten van een gecementeerde en een niet-gecementeerde heup zijn tot op vandaag gelijkaardig.”

SPORTHEUP

En de resultaten mogen er zijn. “Tien jaar na de operatie heeft 95 procent van de patiënten nog altijd geen enkel probleem met zijn kunstheup”, knikt professor Simon. “Twintig jaar later is dat nog altijd 90 procent. Bovendien stijgt de levenskwaliteit van patiënten met een kunstheup enorm. Ze kunnen opnieuw sporten, wandelen, reizen en beginnen als het ware een tweede leven. De sportprestaties van sommige patiënten zijn soms even goed als voor de heupproblemen.”

In die context ontwikkelde men eind jaren 90 de sportheup, waarbij zowel de heupkop als de heupkom van de prothese uit metaal bestonden. “De sportheup was vooral bedoeld voor jongere mensen, ze zou langer meegaan en je kon er onbeperkt mee sporten. Maar nieuwe ontwikkelingen betekenen niet altijd vooruitgang. De sportheup sleet vaak sneller dan verwacht. Er kwamen bovendien metaaldeeltjes los van de heupprothese, wat bij een groot aantal patiënten voor veel pijn en ongemak zorgde. Sommige patiënten vertoonden ook allergische reacties op het metaal. Uiteindelijk werd de sportheup van de markt gehaald. In sommige landen is het vandaag zelfs verboden om ze te plaatsen.”

LAAGDREMPELIG

In de loop der jaren werd de drempel om een heupprothese te plaatsen lager. De levensduur van een heupprothese is op dit



“Vroeger kreeg je pas een heupprothese na je zestigste, nu kan het op elke leeftijd”

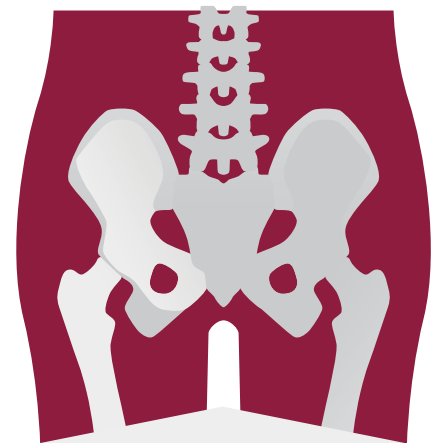
Prof. dr. Jean-Pierre Simon

ogenblik ongeveer twintig jaar. “Vroeger kreeg je pas een heupprothese na je zestigste, nu kun je op elke leeftijd een heupprothese krijgen. Bovendien kun je tijdens je leven zelfs drie tot vier kunstheupen krijgen.” Het aantal patiënten met een nieuwe heup is vandaag dan ook enorm. In België alleen al zijn er elk jaar 20 000 mensen van wie de versleten heup vervangen wordt door een heupprothese. Wereldwijd gaat het om jaarlijks meer dan één miljoen patiënten.”

Wat de toekomst brengt? Professor Simon: “Er wordt nog altijd verder gezocht naar beter materiaal dat nog minder slijt. De patiënten gaan nu na de operatie sneller naar huis dan vroeger. Vaak al na enkele dagen. Daarnaast probeert men de insnijding in de huid, waarlangs de kunstheup in het lichaam geplaatst wordt, nog kleiner te maken. Met de huidige technieken kunnen we ook kunstheupen plaatsen zonder spieren te beschadigen. Maar als je weet dat 95 procent van de mensen met een kunstheup na tien jaar nog geen enkel probleem heeft, wordt de marge tot verbetering natuurlijk klein. The Lancet, een van de meest vooraanstaande medische tijdschriften ter wereld, noemde de plaatsing van een nieuwe heup niet voor niets de operatie van de eeuw.”

EEN 3D-HEUP?

3D-printing raakt in de medische wereld alsnar meer ingeburgerd om niet- of slecht functionerende lichaamsdelen te vervangen. Maar de techniek wordt zelden gebruikt om versleten heupen te vervangen. Een 3D-implantaat kost namelijk al snel 10 000 tot 20 000 euro. Enorm duur, als je weet dat je vandaag voor een nieuwe heup, na tussenkomst van het ziekenfonds, maar 1 700 euro betaalt. Meteen ook de reden waarom er op dit ogenblik niet aan de ontwikkeling van een ‘routine 3D-heup’ gedacht wordt. 3D-printing wordt vandaag al wel gebruikt om grote botdefecten en complexe heupproblemen op te vangen, die men met de vertrouwde technieken niet kan herstellen. Is er voor die complexe heupproblemen geen andere oplossing, dan betaalt het ziekenfonds de kosten trouwens wel gedeeltelijk terug. Je moet bij hen dan wel een aanvraag indienen.





Een kamertje, een bed, een luisterend oor: in het familieverblijf van UZ Leuven kun je als familielid van een patiënt in de buurt blijven. Reporter Jan Van Rompaey luisterde er naar de gewone en bijzondere verhalen van mensen die hier logeren.

TEKST: JAN VAN ROMPAEY

HOTEL DE GLIMLACH

Ze staat bedrukt aan het bed van haar man. Ze woont in Wevelgem, dat is ver. En dus verblijft ze nu al vijf maanden in het verblijf voor familie. Haar man (68) ligt al even lang op intensieve zorg. Hij is sterk vermagerd, heeft een vaalgele kleur en soms verstaat ze niet wat hij fluistert. Ze bezoekt hem zoveel als mag en kijkt dan geen duimbreed van zijn bed. Ze is in al die maanden nog maar één keer naar huis gegaan, één dag. Voor de kapper.

Hedwigis: “Mijn man is al 26 jaar ziek. Het begon allemaal met een vorm van bloedkanker: hij was pas 38, nooit had iemand zo jong die aandoening gekregen. Na een beenmergtransplantatie werkte zijn lever niet goed meer, er volgden allerlei complicaties. Nu herstelt hij al twaalf weken van een lever- en niertransplantatie. Dat was de enige optie om zijn leven te redden. Al bij al hebben we nog geluk gehad: er was een lever beschikbaar en ze wilden dat de nier van dezelfde

donor zou komen. Alleen: die nier was al op weg naar een andere patiënt. Ze hebben de nier op de valreep nog kunnen *onderschepen*. Wat er met hem aan de hand is, weten de artsen nog altijd niet. Ze hopen dat zijn gestel plots zal heropstarten. Al die jaren is hij eigenlijk nooit echt gezond geweest.”

En vaak met ziekteverlof?

Hedwigis: “Maar nee! Nee! Antoine is altijd blijven werken, hoe moeilijk ook. Hij was

metaalarbeider en werkte telkens op andere uren. Het was zwaar werk. “Meneer”, zei de bedrijfsarts, “u hoeft niet te werken.” Maar daar had Antoine geen oren naar. Eigenlijk was het niet verantwoord: soms reed hij tegen beter weten in met de fiets naar zijn werk met een extreem laag hemoglobinegehalte en bleef ik doodsbang achter. Maar we hadden drie zonen die studeerden aan de universiteit, de jongste voor burgerlijk ingenieur, en we hadden het niet breed.

“

“Ik wil niet dat mijn man hier eenzaam sterft”



HEDWIGIS (63)

Bezorgde echtgenote van Antoine

Mijn man wilde absoluut dat ze het verder zouden brengen dan hijzelf.”

Een sterk karakter.

Hedwigis: “Ja, maar hij is nu erg verzwakt. Hij fluisterde gisteren dat hij dit ziekenhuis niet levend zou verlaten. Ik ben zelf verpleegkundige geweest en ik maak me grote zorgen. Ik was nog jong toen ik mijn vader verloor en ik was er niet bij toen hij stierf. Evenmin heb ik van mijn moeder afscheid kunnen nemen. We zijn 41 jaar getrouwd: ik wil niet dat mijn man hier eenzaam sterft en dus blijf ik. Tenslotte heb ik het hier niet zo slecht. In het verblijf voor familie heb ik een kamer met ontbijt, ik kan er mijn wasje doen, ik eet in het restaurant en ’s avonds een boterham of wat soep. Soms heb ik het gevoel hier geïsoleerd te leven, maar ik probeer toch het nieuws te volgen en wat te mailen. In het verblijf voel ik me dicht bij Antoine en kan ik met de vrijwilligers praten als het me te zwaar valt. Hier begrijpen ze me ook als ik wat stiller ben en geen behoefte heb aan praten.”

Hoe vaak zie je hem?

Hedwigis: “Elke namiddag ga ik op bezoek. In principe krijg je maar een kwartiertje, maar we hebben toelating gevraagd om wat langer te mogen blijven, hij ligt tenslotte alleen op een kamer. En ’s avonds zie ik hem nog een kwartier, tot kwart voor negen. Maar de voormiddagen zijn lang, vooral in die donkere dagen. Toen het nog zomers warm was, ging ik wandelen en soms in de Kruidtuin hier vlakbij wat lezen. Ik zat dan op de rand van het fonteintje en keek naar het water en dacht aan de zee waar we soms samen naartoe fietsten. Dat zal niet meer kunnen.”

Praat je met andere lotgenoten in het familieverblijf?

Hedwigis: “Het kan stil zijn in het familieverblijf. Als er veel Limburgers en Antwerpenaren zijn, is dat anders, maar wij West-Vlamingen tonen niet zo graag onze emoties. En eigenlijk is het nogal vaak kommer en kwel en soms wordt het me te

veel. Het gebeurt dat iemand sterft en dan word ik zelf verdrietig.”

Wat zijn de vooruitzichten?

Hedwigis: “De dokters zeggen dat hij nog enkele maanden op intensieve zorg zal moeten blijven, daarna volgt een lange revalidatie. Hij is soms verward en niet alles dringt tot hem door. Op intensieve geraak je besef van tijd en ruimte kwijt.”

Wat houdt je recht?

Hedwigis: “Ik weet het niet. Misschien het feit dat ik al zoveel heb meegemaakt, ook in mijn jeugd. Tussen mijn ouders ging het niet goed en mijn vader was geen gemakkelijke man. Ik was nog een kind, maar ik moet hem op een keer terechtgewezen hebben en vanaf toen beterde hij zijn leven. Ja, ik heb het niet gemakkelijk gehad en er zullen wel weer moeilijke dagen volgen. Maar ik heb altijd gedacht: het heeft geen zin om te zitten kniezen, we moeten verder. Ik heb geleerd me sterk te houden.”



**5800 m²
winkel-
plezier**

Afdelingen:

Baby- en kinderkleding 0-12 jaar

Tot -20% via de klantenkaart !

Zwangerschapskleding

Babyartikelen

Baby- en tienerkamers

Suikerbonen

Geboortelijsten

Speelgoed

Gadgets

Schoolbenodigdheden

Boekentassen en rugzakken



Pinterest

Openingsuren:

Ma • Di • Wo • Vr • Za :9.30 tot 18.00 uur

Zondag :9.30 tot 12.00 uur

Donderdag Gesloten

De Kinderplaneet

Baalsebaan 283

3128 Baal

tel: 016/533941 (Algemeen)

tel: 016/538570 (Geboortelijsten)

Shop Online:

www.dekinderplaneet.be

Bestel online en geniet 10% korting !
Kortingscode : magazine

1 kortingscode per klant, niet geldig op waardebonnen, nettoprijzen of promotieprijzen. Deze kortingscode is niet cumuleerbaar met deze of andere acties. Code geldig van 01/06/2016 tot 01/06/2017.





REDA RAMDANI (38)

Lachende schoonbroer

Hij is helemaal uit de rijke golfstaat Dubai gekomen, waar het nu ruim 40 °C is. Reda heeft hier een trui gekocht. Hij komt zijn zus en schoonbroer bezoeken. De schoonbroer is geopereerd en lag tot vandaag op de afdeling urologie. Ze hadden tien dagen ziekenhuis voorspeld, maar na 48 uur hebben ze hem laten gaan. Nu verblijft hij met vrouw en kind in het verblijf voor familie, net als Reda. Het is eens wat anders dan de Hiltons van deze wereld.

Reda: “Wij zijn Algerijnen, maar we wonen momenteel in Dubai waar we een exporthandel hebben. Mijn zus werkt in Dubai als chirurg: zij drong aan dat mijn schoonbroer naar Leuven zou komen. Een vlucht van acht uur! Mijn schoonbroer had een gecompliceerde aandoening. Mijn zus heeft nogal wat befaamde chirurgen geconsulteerd en koos uiteindelijk voor Leuven omwille van de reputatie van dit universitaire ziekenhuis en omwille van de chirurg: hij was de enige die haar heeft kunnen overtuigen. Mijn zus was opgetogen over de ingreep: die duurde niet te lang en haar man herstelt uitzonderlijk snel. Bij de nazorg liet men wel een steek vallen, vond ze.”

Dit is geen vijfsterrenhotel. Jullie zijn allicht meer luxe gewoon?

Reda: “Maar meneer! Luxe is niet belangrijk! Hier vind je eenvoud, een hartelijk ont-haal, en het is hier overal netjes. Mensen glimlachen naar ons hier, dat is belangrijker dan de duurste hotelsuite. Luxe vinden we overal, maar hartelijkheid niet. Ik wilde eerst maar heel even blijven, want om eerlijk te zijn: ik schrok wel van de sobere kamers.

Maar ik ben gebleven omdat ik meteen gecharmeerd was door alles hier. Luxe is vaak koud en kil, soberheid is warm.”

Dubai heeft allicht ook bekwame chirurgen?

Reda: “Natuurlijk. Er zijn daar grote ziekenhuizen met briljante artsen, maar toch wilde mijn zus dat haar man hier geopereerd werd. Chirurgen in Zwitserland en Parijs vonden dit een moeilijke ingreep, maar hier zei de chirurg gewoon: “Geen probleem, het komt wel goed.” In Dubai zijn de ziekenhuizen gigantisch en gevuld met dure toestellen, want geld is er genoeg. Het enige wat daar ontbreekt, is menselijke warmte.”

Wat viel je hier eerst op?

Reda: “De kou! Ik landde op de luchthaven met alleen een jeans en een T-shirt, haha. In Dubai is het bloedheet, en in mijn geboorteland Algerije liggen ze nu op het strand. Weet u meneer, ik hou van deze stad, Leuven, en van de mensen hier. Het leven verloopt er rustig, het is hier geen heksenketel zoals in Dubai. De mensen zijn vriendelijk en je ziet veel jeugd op straat.” “In Dubai moet alles snel gaan. Iedereen is

gejaagd en opgewonden. Men leeft er binnenshuis, ze stappen van de luchtgekoelde appartementen in een luchtgekoelde wagen en rijden naar hun luchtgekoelde werk. Zelfs de bushaltes zijn gekoeld! De mensen leven er als vissen in een aquarium. Het is er heet, maar de mensen zijn koud. Het leven is er artificieel: buiten is het 45 °C, maar ik ga naar een winkelcentrum om er te skiën! Ik denk niet dat ik in Dubai blijf. Niet het klimaat stoort me, maar de mensen doen er niets dan werken en geld verdienen.”

Kende je ons land?

Reda: “Nee. Maar laat ik eerlijk zijn: van vrienden hoorde ik dat de Belgen uitgesproken racistisch zijn. Dat hoorde ik van Europeanen, niet van Arabieren. En dan kom ik aan in Zaventem en mijn eerste contact is een politie-inspecteur die mijn papieren controleert. En zie, hij glimlacht! Hij glimlacht naar mij! Dat is wel anders in landen die ik niet zal noemen. Ik heb me hier overal en altijd welkom gevoeld. Zo zie je maar. Een glimlach is belangrijker dan woorden. Overal voel ik hier respect. En dat is het allerbelangrijkste.”

JORGE

Hoopvolle papa van Jules, 1 maand oud



EEN SOORT VAN ROES

Afdeling 343, een isolatiekamer van kindergeneeskunde. Ze buigen zich samen over Jules, te klein voor het kinderbed. Jules is hier één maand geleden geboren en heeft laten weten dat hij liever niet gefotografeerd wordt. Hij is op de wereld gekomen met een hartafwijking en is daarom met spoed geopereerd, amper drie dagen na de geboorte. Zijn ouders wonen in Maastricht, nu wonen ze even in het familieverblijf.

Elke vrouw heeft het recht om **ALTIJD MOOI** te zijn, voor, tijdens en na kanker.

Pruiken & Haarwerken
Sjaals - Mutsen - Petten
Special Care:
Lingerie - Badmode
Kleding - Borstprotheses

ALTIJD MOOI
TOUJOURS BELLE
www.altijdmooi.be

Kapucijnenvoer 209 • 3000 Leuven • Tel. 016 880 296 - 0476 45 50 83

Jorge: “We wisten al voor de geboorte dat er een probleem was met zijn hartje. De eerste week na de geboorte hebben we op de kraamafdeling bij hem geslapen op een bank. We weken geen meter van zijn zijde, want na de operatie ging het helemaal niet goed. Hij werd naar intensieve zorg gebracht, waar ze hem aan de hartmachine legden. Daar boden ze ons een aanpalend kamertje aan. Heel primitief, maar we waren er blij mee en mochten er tien dagen blijven. Vergeleken met dat kamertje is het familieverblijf grote luxe, we komen niets

“

“Hier wordt hij omringd door mensen die goed voor hem zorgen”

tekort. De andere bewoners zijn lotgenoten: we zien mekaar bij het ontbijt en we hebben veel aan elkaar.”

Jullie hebben vast moeilijke dagen achter de rug?

Jorge: “Jazeker, maar we hebben het geapprecieerd dat de dokters en de verpleegkundigen altijd heel eerlijk tegen ons waren. Ook toen het slecht ging, hebben ze niet geprobeerd de toestand te verbloemen. Ze draaien er niet omheen. We hebben daar in Nederland andere ervaringen mee. Daar is de verpakking soms mooier, maar de inhoud valt wel eens tegen.”

Hebben jullie veel troost gevonden bij mekaar?

Jorge: “Er zijn momenten geweest dat we mekaar rechthielden, telkens als de ene het niet meer zag zitten, was de andere er om te helpen. De dag toen ze vertelden dat de echo echt niet goed was en bleek dat hij niet van de beademing kon gehaald worden, zijn we allebei ingestort. Maar bij de volgende echo bleek dan weer dat hij spectaculair vooruit was gegaan en dat kwam precies op tijd.”

Hoe brengen jullie de dagen hier door?

Jorge: “Eigenlijk beleven we alles in een soort van roes, we leven van de ene dag naar de andere. Alles draait natuurlijk rond Jules. Ook toen we hem maar heel even mochten zien, bleven we de hele tijd in de buurt. We gebruiken elke minuut die we bij hem mogen zijn. Het frustrerende is dat je niets kunt doen, je staat daar maar en streelt hem over zijn hoofdje.”

“Voor de bevalling zijn we hier rondgeleid

en zagen we op de neonatale afdeling een baby aan de beademing liggen, dat was heel emotioneel. Maar toen ons eigen kindje op intensieve zorg aan de beademing lag, met al die toestellen en kabeltjes, zagen we opeens alleen ons kindje en niet al het gedoe eromheen. Ook toen ze zeiden: de komende uren zijn cruciaal, drong het niet echt tot ons door. Pas toen ik hem vanmorgen mocht vastpakken, voelde ik plots paniek. Omdat ik besepte dat we hem bijna hadden moeten afgeven. En Jules is ons eerste kindje.”

Zal Jules er later hinder van ondervinden?

Jorge: “Een stukje van de hartspier is nu al afgestorven. Hij zal een verminderde hartcapaciteit overhouden. Hij zal geen kampioen worden op de honderd meter, maar hij kan wel normaal functioneren en sporten met zijn leeftijdgenoten.”

En wat zijn de vooruitzichten?

Jorge: “Eigenlijk mogen we hem nu al mee naar huis nemen, maar hij kan nog niet zelfstandig drinken; dat moeten ze hem nu eerst leren. En hij krijgt sondevoeding, dat gebeurt best hier. Verder opvolgen kunnen ze dan in Maastricht.”

Dit moeten jullie later toch allemaal aan Jules vertellen.

Jorge: “We hebben een psychologe gezien: zij raadde ons aan om foto's te maken van Jules aan de hartmachine, omdat hij er later misschien vragen over zal stellen. We vonden dat een goed idee. We zijn wel een beetje bang om met hem naar huis te gaan. Hier wordt hij omringd door mensen en toestellen die goed voor hem zorgen. Maar ze laten hem vast niet vertrekken als het niet goed met hem gaat, denken we dan. Komt wel goed!”

Lys
...waar handen en hart elkaar ontmoeten

Verwen jezelf of een dierbare met een heerlijke herbalanceringsmassage

tijdens/na kankerbehandeling bij chronische aandoeningen of voor gevoelige huidtypes

30 min • 60 min • kadobon

KADOTIP EINDEJAAR

www.lysmassage.be • 0486 96 68 14 • info@lysmassage.be



GEEF ZUURSTOF AAN JE CARRIÈRE

Voortrekker zijn in patiëntenzorg, opleiding en onderzoek: dat is waar UZ Leuven dagelijks aan werkt. Meer dan 9 000 professionals en experts zetten zich elke dag in om een kwaliteitsvolle en veilige dienstverlening te bieden op wereldniveau. Daar is het internationale JCI-kwaliteitslabel een mooi bewijs van. Bij UZ Leuven staan niet alleen patiënten, maar ook medewerkers centraal. Als Top Employer geeft het ziekenhuis hen ademruimte om zich optimaal te ontwikkelen. Om deze toonaangevende reputatie verder uit te bouwen, is UZ Leuven op zoek naar gemotiveerde collega's met passie en talent.

VERPLEEGKUNDIGEN diverse afdelingen

De concrete vacatures vind je op www.uzleuven.be/jobs



HENK (65)

Liefdevolle echtgenoot van Mariette

BLINDE VLEK

Het kamertje stelt niet veel voor. Het heeft nog alles van de ziekenkamer die het ooit geweest is: de lavabo, de zuurstofkraan, zelfs de bel. Maar Henk is er best tevreden, al slaapt hij er niet goed. Zijn vrouw Mariette ligt al drie weken in een diepe coma, eerst op intensieve zorg en nu op neurochirurgie. Henk is Nederlander (Brabander, zegt hij) maar woont sinds kort in ons land "omdat huizen hier goedkoper zijn". Hij herstelt van een herseninfarct. Daardoor wordt hij soms emotioneel.

Henk: "We wonen zo graag in Lommel. Toen we nog in Nederland woonden, had mijn vrouw op internet een foto van een huis gezien. Ze was er meteen verliefd op. 'Dat huis komt naar me toe', zei ze. 'We moeten verhuizen.' En dat deden we. Ik was 44 jaar gemeentebtenaar geweest en was bijna met pensioen. Toen kreeg ik een infarct en raakte half verlamd. Toen ik bijna gerevalideerd was, kreeg mijn vrouw dat fietsongeval. Fietsers die haar op het fietspad kruisten, hoorden een klap en zagen haar liggen (*huilt*). Ze hebben de politie gebeld. Gelukkig maar, wie weet

hoe lang ze daar anders gelegen had. Ambulance, zelfs een helikopter. Vanaf dan is ze in coma en artsen kunnen niet zeggen hoe of wanneer ze daaruit komt."

En nu logeer je in het verblijf voor familie.

Henk: "Ik ben zo blij dat deze voorziening er is. Wat moet ik anders? Lommel is te ver. In het begin dacht ik: ik ga met de mobilhome op de parking staan. Maar na vier dagen is het water op en is het chemisch toilet vol ... en dan? Het kamertje hier is amper groter dan de woonmobiel, ik ben het dus gewend. Ik heb hier

geboekt tot het einde van de maand omdat ik gewoon niet weet hoe het met haar verder zal gaan. Soms zijn er signalen dat ze uit de coma komt, ze heeft al eens een woordje gesproken, maar de dokters kunnen niets zeggen. Ik neem elke dag de bus naar het ziekenhuis, tot een uur of negen. Dan ga ik naast haar bed zitten."

En wat doet een mens dan? Praten met haar kan niet.

Henk: "Ik probeer contact te maken, ik raak haar aan, ik streel haar, geef kusjes, om haar te laten voelen dat *ik* het ben.



“Ik wil dat ze me kust”

Want ik ben ervan overtuigd dat ze alles hoort. We kennen elkaar al 43 jaar, ze moet mijn stem herkennen. Soms denk ik dat ze reageert, maar dat kan net zo goed een reflex zijn. Ik probeer dan mijn emoties in bedwang te houden. Huilen doe ik niet in haar aanwezigheid. ‘Plaats de ratio boven je emotie’, zegt de neurochirurg. Dat kan ik, ik heb dat in mijn werk als gemeentebtenaar vaak moeten doen. Burgers aan het loket, dan krijg je met emoties te maken. Ik wilde de mensen helpen, niet dwarsbomen. Ik heb altijd geprobeerd om de geest van de regels toe te passen, niet de regels zonder meer. Daarvoor hebben ze me soms op de vingers getikt, maar bij het afscheid hebben ze me bedankt (*huilt*).”

Ben je bang dat je haar kwijt bent?

Henk: “Het is heel moeilijk, ik weet niet welke kant ze opgaat. Ze is nu van de

beademing af en ademt zelfstandig, ze zal wel in leven blijven. Maar hoe? Ze zal een oog moeten missen, dat weet ik al. Maar het belangrijkste is dat ik weer met haar kan praten. Ik kan niet bang zijn, omdat de toekomst een blinde vlek is. Je moet rationeel denken en bedenken dat emoties nu geen zin hebben omdat alles mogelijk is. Maar juist die onzekerheid is zo erg. Ik slaap weinig, ik doe overdag wel eens een hazenslaapje want ik ben zelf nog niet helemaal de oude. Ik pieker wel veel. Maar ik probeer de toekomst van me weg te duwen. Kijk, ik heb een herseninfarct gehad en toch zit ik hier nu, levend en wel. Daaraan zie je dat alles mogelijk is. Dat geeft me hoop.”

Zoveel ongeluk ... Vind je dat je onrecht is aangedaan?

Henk: “Nee, ik word niet opstandig. Mijn opa zei altijd: ‘Van het concert des levens

bestaat geen programma.’ Maar als ik dit vooraf had geweten, had ik anders in het leven gestaan. De eerste weken heb ik bijna de hele tijd gehuild, tranen, tranen. Dat gaat nu beter, omdat ik veel met de artsen praat en ook bij een sociaal werker mijn emoties kwijt kan. Gelukkig maar: ik kan niet alles opkroppen en ook niet tegen de muren van dit kamertje praten.”

Wat wil je haar vragen, mocht ze uit de coma komen?

Henk: “Ik wil wel weten wat er nu precies gebeurd is, waarom ze gevallen is op dat fietspad. Maar dat zou maar de tweede vraag zijn. De eerste zou zijn: waar kom je vandaan? Waar ben je geweest? Haar vader heeft een bijna-doodervaring gehad, hij kon daar bloemrijk over vertellen. Dus denk ik: er is méér, en dat kan zij mij misschien vertellen. En ik wil dat ze me kust.”



De Wolf Opticiens

ZORG VOOR UW OGEN

-20%

VOOR PATIËNTEN EN UZ-PERSONEELSLEDEN*
OP MONTUREN - GLAZEN - ZONNEBRILLEN

*op vertoon van deze bon of UZ-kaart

VOORDELBON

De Wolf Opticiens | Leuven - Leopold Vanderkelenstraat 25 | Puurs - Heilig Hartplaats 1 | Schilde - Turnhoutsebaan 175B

VIVANTIA ZORGE expo 'MOBILITEIT EN WONEN' IN SCHERPENHEUVEL



De ZorgExpo is een showroom en hersteldienst waar we steeds de nieuwste producten kunnen aanbieden op vlak van manuele en elektrische rolstoelen, scooters, driewielfietsen, elektrische fietsen of andere mobiliteitshulpmiddelen.

Bovendien is er een testparcours aangelegd, zodat je steeds optimaal jouw keuze kan testen.



Ook is er een showroom met allerhande hulpmiddelen, zetels en bedden voor een grotere zelfstandigheid in eigen huis.

Want langer leven in je vertrouwde omgeving is de wens van iedereen!



Scherpenheuvel: Mannenberg 257 (afrit 23 E314)

Open: ma-di-wo-vr: 9u-12u30*13u15-17u30
do-za: 9u-12u30

016 20 84 83 - www.vivantia.be



Uiteraard kan je ook steeds terecht in één van onze vier Thuiszorgwinkels (in Leuven, Sint-Joris-Winge, Linter of Boortmeerbeek) voor advies over mobiliteit en/of woningaanpassing. Ook voor kleine herstellingen kan je hier altijd terecht!

THUISZORGWINKELS: ONZE DIENSTEN/ADVIES



Vlot vooruit
Mobiliteit



Discrete zekerheid
Incontinentie & stoma



Comfort in huis
Ergonomie & wooncomfort



Mooi en vrouwelijk
Borstzorg, lingerie & badmode



Stevig gesteund
Braces & bandages



Op gezonde voet
Kousen, zolen & schoenen



Moeder en kind
Zwanger, borstvoeding & verzorging



Stop allergie
Allergie & luchtwegen

BLIJF DICHTBIJ

VERBLIJF VOOR FAMILIE

Als uw partner of familielid in het ziekenhuis moet overnachten, wilt u soms dicht in de buurt blijven. Dat kan met een verblijf in UZ Leuven campus Sint-Pieter. Het ziekenhuis biedt eenvoudig ingerichte een- of tweepersoonskamers met ontbijt aan, voor 20 of 10 euro per persoon per overnachting. In het verblijf voor familie zijn op vaste tijdstippen vrijwilligers aanwezig: zij zorgen ervoor dat u zich kunt thuis voelen, ook in moeilijke momenten.

UZ Leuven campus Sint-Pieter | Brusselsestraat 69 | 3000 Leuven

Reservatie | tel. 016 33 70 04 tussen 9 - 12 uur en 16.30 - 19.30 uur

Informatie | tel. 016 33 73 20 | www.uzleuven.be/familieverblijf



UZ
LEUVEN

RATATOUILLE VAN KONIJN

Lekker én gezond eten? Dat kan.
Zet de stoofpot op het vuur
voor dit gezellige winterse recept.
Met tips van de UZ Leuven-diëtisten.



HOE MAAK JE HET?

- 1 Versnipper de look en de ajuin. Snij de aubergine in grote stukken en stoof in een pan met veel olijfolie. Voeg look en ajuin toe. Roer regelmatig.
- 2 Snij de tomaten in grote stukken. Eens de aubergine half gaar is, voeg je de tomaten toe, de rozemarijn en de tijm. Kruid met wat zout en veel peper. Laat zachtjes stoven.
- 3 Bruin in een andere pan het konijn in olijfolie. Leg de stukken konijn in één laag in de ratatouille, druk goed aan en giet er wijn bij zodat alles net onder staat.
- 4 Stoof 45 minuten onder deksel en nog eens 15 minuten zonder deksel.

FIJN KONIJN

- Rundsvlees in je stoofpot vervangen door konijn is geen slecht idee als je gezonder wil eten: het vetgehalte van konijn is amper 4 tot 5%.
- Bovendien is ook de vetzamsamenstelling van konijn interessanter: het vet bestaat voor twee derden uit enkelvoudige en meervoudige onverzadigde vetzuren. De verhouding linolzuur-alfa-linoleenzuur bij konijn is optimaal, met dank aan het voedsel dat de diertjes krijgen.
- Omdat gekweekte konijnen meestal jong worden geslacht, zit er weinig collageen in het vlees en is het mals en licht verteerbaar.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- konijn van 1 kg, in stukken
- 1 grote ajuin
- 3 knoflookteentjes
- ½ aubergine
- 3 grote tomaten
- 2 takjes rozemarijn
- 2 takjes tijm
- olijfolie
- peper en zout
- droge witte wijn

Meer gezonde recepten vind je op www.lekkervanbijons.be/recepten.

COLOFON

REDACTIEADRES:
UZ Leuven - dienst communicatie
Herestraat 49, 3000 Leuven
tel. 016 34 49 55
uzmagazine@uzleuven.be

HOOFDREDACTIE:
Suzy Van Hoof

EINDREDACTIE:
Ann Lemaître

FOTO'S:
Lies Willaert, Stijn Knapen,
Wim Feyaerts

REDACTIEADVIESRAAD:
dr. Koen Bronselaer, prof. dr. Marie-Christine Herregods, Ann Lemaître,
prof. dr. Diethard Monbaliu,
Suzy Van Hoof, Clara Vanuytven, Jan Verhaeghe en prof. dr. Chris Verslype

RECLAMEREGIE:
B-Net, Bie Van Cleuvenbergen
tel. 016 63 20 65 - bie@b-net.be

PRODUCTIE EN VORMGEVING:
Decom nv - tel. 02 325 64 90
gunther.dekegel@decom.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:
Suzy Van Hoof, Herestraat 49,
3000 Leuven

MEER INFO OVER UZ LEUVEN:
www.uzleuven.be
algemeen nummer: 016 33 22 11

COPYRIGHT:
Overname van teksten, foto's en illustraties of gedeelten daarvan wordt toegestaan na overleg met de redactie en met vermelding van de bron.

THUISZORGWINKEL OP MAAT VAN PROFESSIONELEN

**SPECIALE
KORTING**
VOOR ARTSEN EN
VERPLEEGKUNDIGEN!
VRAAG ERNAAR
IN DE WINKEL

- INCONTINENTIEMATERIAAL
- COMPRESSIEKOUSSEN
- BANDAGISTERIE
- BRACES EN BANDAGES
- MEDISCH MATERIAAL EN INSTRUMENTEN
- ANTIDECUBITUSMATERIAAL
- MOBILITEITSHULPMIDDELEN
(ROLSTOELEN, ROLLATORS ...)
- MEETTOESTELLEN
(BLOEDDRUKMETERS, GLUCOSEMETERS ...)
- ADL-HULPMIDDELEN



Bij VF Medicals* kan je als arts of verpleegkundige terecht voor een brede waaier aan gezondheids- en welzijnsartikelen voor je patiënten. Denk maar aan incontinentiemateriaal, bandagisterie, medisch materiaal, compressiekousen, antidecubitusmateriaal, mobiliteitshulpmiddelen en meettoestellen. Hierop geniet je als arts of verpleegkundige van mooie kortingen.



WAAR VIND JE VF MEDICALS?

Mgr. Van Waeyenbergglaan 36, 3000 Leuven
vfm@vf-medicals.be - tel. 016 20 76 07

Openingsuren

maandag: 9u-12u30 en 13u-18u
dinsdag: 9u-13u
woensdag: 9u-12u30 en 13u-18u

donderdag: 9u-12u30 en 13u-18u
vrijdag: 9u-12u30 en 13u-18u
zaterdag: 10u-13u

* OZ is de overkoepelende naam van een aantal entiteiten die elk hun eigen activiteiten organiseren, zoals oa. OZ501/ Onafhankelijk Ziekenfonds 501: ziekteverzekering en aanvullende diensten en OZ Shop nv: thuiszorgwinkel.



UW RUG ZIT EN SLAAPT BETER MET ONS ADVIES



Zadelstoel



Eetkamerstoel



Stahulp



Balansstoel



Relax met opstahulp



Ergonomische bureaustoel



Zadelstoel



Hoog-laag bureau



Relax met voetenbank



Maatwerk relaxzetels



Zero-gravity-positie



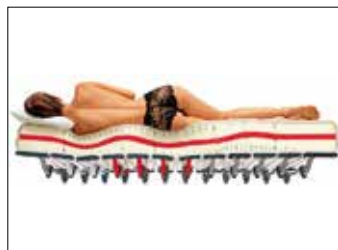
Relaxzetel



Salon met rugfunctie



Verstelbare lattenbodem



Ergonomisch slaapsysteem



Gratis testservice

Zorg voor je rug... 24u op 24u, je leven lang!



Kom langs in één van onze winkels voor een persoonlijk advies of vraag gratis onze brochure aan



SIT & SLEEP LEUVEN
Tervuursevest 30 - 3000 Leuven
(aan de Naamsepoort)
T 016 29 45 63
leuven@sit-and-sleep.be

SIT & SLEEP HASSELT
Genkersteenweg 299
3500 Hasselt
T 011 76 54 76
hasselt@sit-and-sleep.be

SIT & SLEEP ANTWERPEN
Ernest Van Dijckkaai 1
2000 Antwerpen
T 03 289 68 81
antwerpen@sit-and-sleep.be

www.sit-and-sleep.be