

UZ-MAGAZINE



Versijnt driemaandijks
jg 36 - oktober 2020



PANDEMIËN VROEGER EN NU

DE IMPACT VAN
EI- EN ZAADCELDONATIE

NAAR SPOED IN
CORONATIJDEN

PSYCHISCHE PROBLEMEN
EN SLECHT SLAPEN

Gratis
Neem mee!

★★★★★
service-
residentie

Ter Korbeke

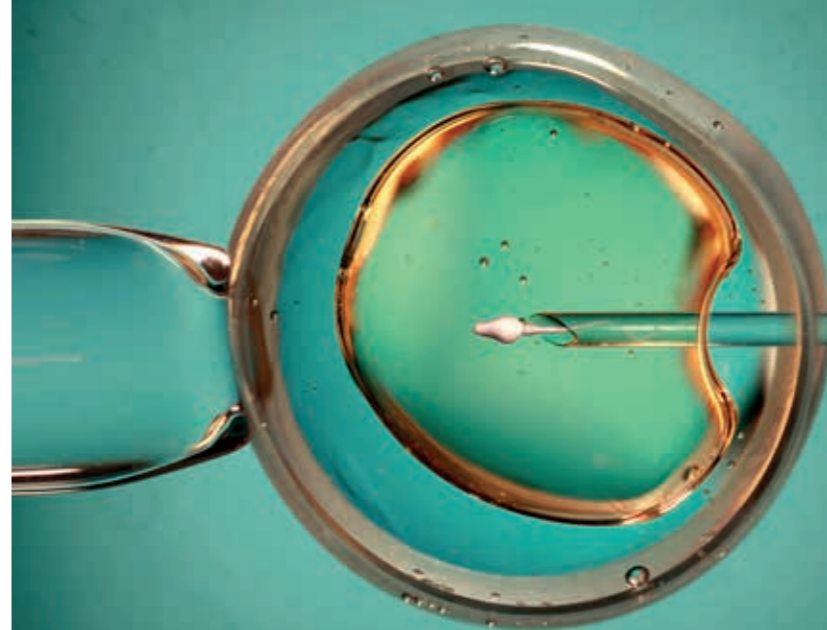
Onbezorgd wonen en genieten



- Luxueuze serviceflats in een park van 2 Ha.
- Rustige ligging op 5 km van centrum Leuven.
- Restaurant, cafetaria, animatie, poetsdienst, kapsalon, fitness, beautycentrum, wassalon, boodschappen dienst, medische verzorging.
- Personalarms met 24/24 permanentie.
- U kunt beroep doen op ons eigen personeel voor de schoonmaak, huishoudelijke hulp en kleine klusjes.
- In het restaurant wordt uw maaltijd vers bereid door de chef-kok en indien gewenst worden middag- en avondmaal op uw appartement geserveerd.
- Voor uw dagelijkse inkopen van voedingsmiddelen, dranken en kranten kunt u gebruik maken van onze boodschappendienst.
- Medische en persoonlijke verzorging is steeds mogelijk in uw eigen vertrouwde appartement, door ons eigen personeel dat 24u per dag aanwezig is.
- De salons en het cafetaria zijn een ideale sociale ontmoetingsplaats die ook openstaat voor uw gasten. Regelmatig worden culturele en ontspanningsactiviteiten georganiseerd (concerten, theater, kunstexposities, seminaries, modeshows).

Oudebaan 106 - 3360 Bierbeek - Tel: 016 46 39 25 - www.terkorbeke.be

IN DIT NUMMER



8
EITJE & ZAADJE DONEREN

De psychologe van het fertiliteitscentrum vertelt over de emotionele impact van donatie voor (wens)ouders, kinderen én donoren.



12
PANDEMIELESSEN

Viroloog Marc Van Ranst kadert COVID-19 in verleden en toekomst.



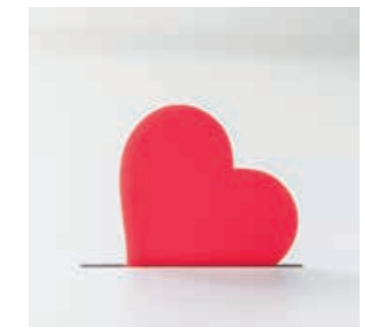
14
ORTHODONTIE BIJ KINDEREN

Beugelen vanaf 8 jaar voorkomt latere problemen.



17
COLUMN RUDI VRANCKX

Over de zwarte dood, feest in Venetië en jezelf heruitvinden.



18
MEER ORGAANDONATIE NA HARTSTILSTAND

Wat is het verschil met donatie na hersendood?



22
SLECHT SLAPEN EN PSYCHISCHE PROBLEMEN

Het verband tussen beide en hoe je ze aanpakt.



26
DORP IN DE STAD

Familie, vrienden en collega's wachten op nieuws uit de spoedgevallendienst.

EN VERDER

6-7 & 10
JOURNAAL
Nieuws uit UZ Leuven

35
COLUMN
Een ontmoeting zet de ziekenhuispastor aan het denken.

37
BRAINSNACK
Kruiswoord en sudokupuzzels

38
RECEPT
Champignonsoep met oosters tintje

CONTACT

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

 Like ons op facebook.com/uzleuven

 VOLG UZ LEUVEN OP **TWITTER** @UZLEUVEN

Auping recycleerbaar Essential bed De essentie van duurzaam design



Auping Store:
WOLUWE, ST-LAMBRECHTS-WOLUWE, Leuvensesteenweg 1210 (GRATIS PARKING NAAST DE DEUR)
T 02 726 23 34 • www.aupingstore-woluwe.be • ma-za 10u-18u • zo gesloten

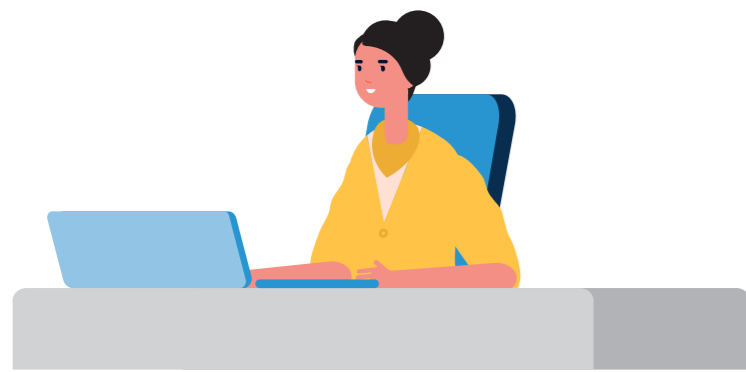
Auping Studio:
VELTEM (BIJ LEUVEN) PATRIMA WONEN & SLAPEN, Haachtstraat 79
T 016 48 83 36 • www.meubelen-patrima.be • 9u-12u & 13u-18u • za 10u-18u • do gesloten • zo 14u-18u

auping
Auping nights, Better days

EERSTE BELGISCHE
PROTONTHERAPIECENTRUM

Het jaar 2020 gaat niet alleen de geschiedenis in als het jaar van COVID-19, maar ook als het jaar waarin het eerste protontherapiecentrum in België van start ging in Leuven. Protontherapie is wereldwijd in opmars voor de behandeling van een aantal kankers waarbij het extra belangrijk is om de omliggende weefsels te beschermen. In de praktijk zijn de patiënten vooral kinderen met kanker of volwassenen met een tumor dicht bij de hersenen of de ogen. Tot nu toe moesten patiënten die in aanmerking kwamen voor protontherapie naar buitenlandse ziekenhuizen reizen, maar voortaan kunnen ze terecht in protontherapiecentrum PARTICLE op campus Gasthuisberg. www.uzleuven.be/protoncentrum





WELKOM BIJ ONTHAAL TOEGANG WEST

Het algemene onthaal van campus Gasthuisberg kent iedereen: gastvrije onthaalmedewerkers heten je welkom en helpen je graag verder in de grote ontvangthal. Maar nu er een heel aantal medische diensten en raadplegingen aan de westkant van het ziekenhuis bijgekomen zijn, leg je soms een behoorlijke afstand af om van de ontvangthal bij de dokter te geraken.

Daarom is er vanaf dit najaar ook een onthaal aan de andere kant van campus Gasthuisberg, aan de uitgang van de nieuwe grote parking West. Ga je bijvoorbeeld naar de dienst radiotherapie-oncologie, het niercentrum, het dagziekenhuis chirurgie of het bevallingskwartier? Dan kun je vanaf november terecht bij het nieuwe onthaal voor vragen over je opname, de weg naar je raadpleging, een rolstoel of een taxi. Je vindt er ook een aantal inschrijvingskiosken.

De openingsuren van het onthaal zijn beperkt, dus check ze eerst even op www.uzleuven.be/onthaal

WERKEN IN DE ZIEKENHUISWERELD

UZ Leuven is een wereld op zich. Misschien maak je er wel graag deel van uit? Dat treft, want ook in deze tijden blijven we op zoek naar enthousiaste medewerkers. Ben je een gedreven laboratoriumtechnoloog, psycholoog, verpleegkundige, keukenmedewerker, schoonmaker, administratief medewerker, arts of technicus?

Ga dan eens kijken naar onze vacatures op www.uzleuven.be/jobs



VEILIG IN HET ZIEKENHUIS

In UZ Leuven houden we het graag veilig voor iedereen. Hou daarom zoveel mogelijk afstand van andere mensen in het ziekenhuis en was je handen regelmatig of ontsmet ze met handalcohol. Breng zelf een neus-mondmasker mee en zet het op zodra je het ziekenhuis binnenkomt. Wie rechtstaat of rondwandelt, moet altijd een neus-mondmasker aanhebben: eten en drinken kan enkel al zittend. Het aantal personen in de lift is beperkt, dus neem bij voorkeur de trap.

Opgelet: de regeling voor bezoek aan patiënten, de mogelijkheden om iets te consumeren in de koffieshop of de opnameprocedures in het ziekenhuis kunnen veranderen, afhankelijk van de instructies van de overheid of de stand van zaken van het coronavirus in onze regio. Kijk dus altijd eerst op de website van UZ Leuven, waar je de meest recente informatie vindt.

www.uzleuven.be



BUITEN SPELEN!

Ga je mee spelen op het dak? Het klinkt misschien gek, maar in campus Gasthuisberg kan dat, op het gloednieuwe therapie- en speelterras van het kinderziekenhuis. Kinderen in het ziekenhuis kunnen er zich uitleven op even van de speeltuigen en genieten van de buitenlucht. Even de zorgen en het ziek-zijn vergeten, want die wegen soms zwaar. Daarnaast kunnen ze er ook therapie volgen, want ook dat is zoveel leuker met je hoofd in de wolken.

Het terras is bij droog weer alle dagen open van 9 tot 18 uur. Tussen 12 en 14.30 uur is het voorbehouden voor therapie. Kinderen moeten altijd vergezeld zijn van een meerderjarige begeleider.

UZ-MAGAZINE ONLINE

Wil je ook de volgende nummers van UZ-magazine lezen? Of ben je benieuwd welke onderwerpen er in de vorige nummers stonden? Alle nummers van de voorbije zeven jaar staan op de website van UZ Leuven. Je kunt de artikelen op de website lezen, printen of downloaden. UZ-magazine is een gratis magazine voor iedereen die betrokken is bij UZ Leuven: patiënten, bezoekers, toevallige passanten, leveranciers en natuurlijk de mensen die hier werken. Het blad ligt in de rekken van campus Gasthuisberg en campus Pellenberg.

www.uzleuven.be/uz-magazine

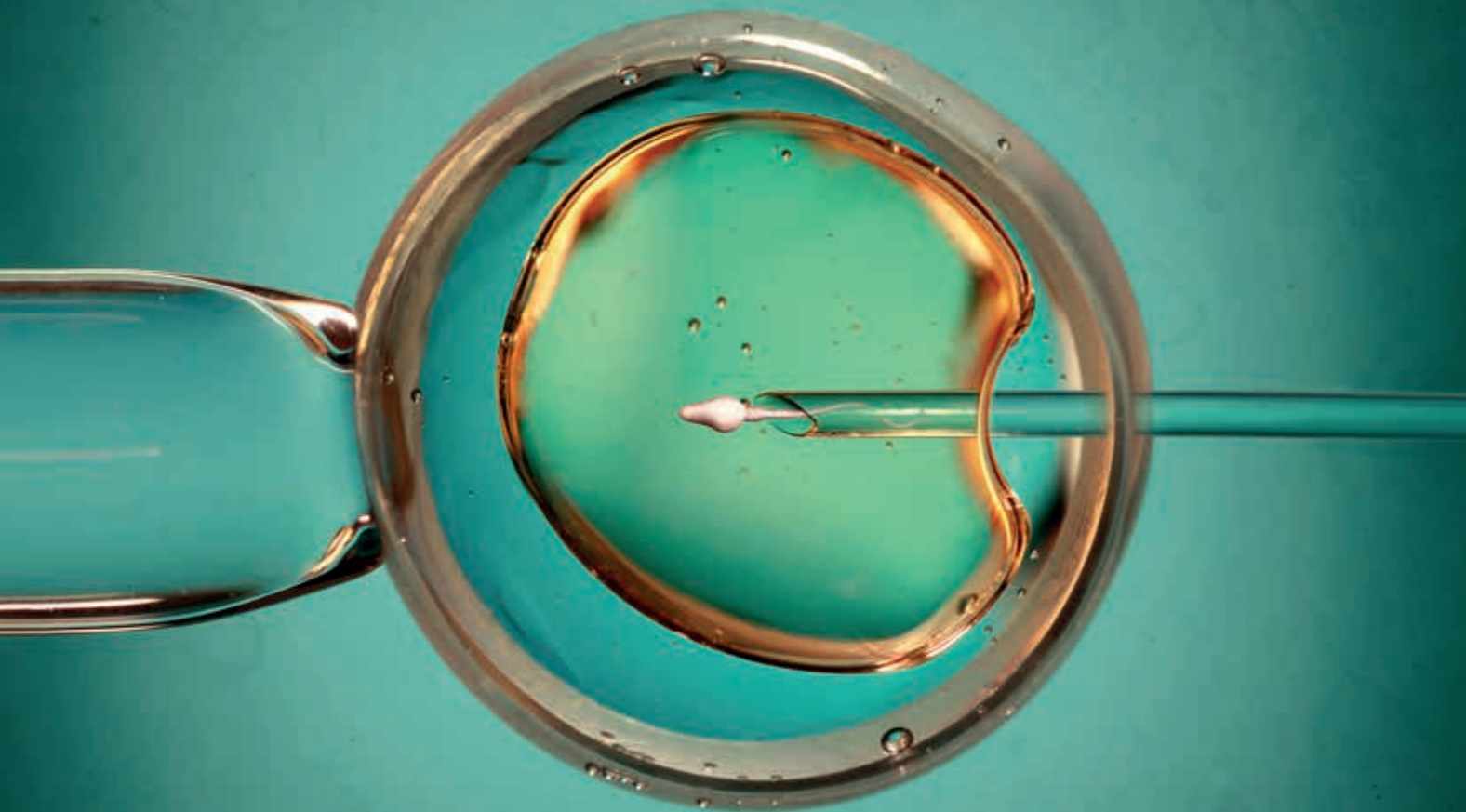


VACCIN TEGEN CORONA

Janssen Pharmaceutica startte afgelopen zomer met de eerste testen bij mensen voor een kandidaat-coronavaccin: meer dan 1.000 gezonde personen verspreid over meerdere centra in België en de Verenigde Staten kregen het vaccin toegediend om te onderzoeken of het veilig is, goed verdragen wordt en de gewenste immunoreactie opwekt. Ook UZ Leuven nam deel aan de studie met meer dan 100 proefpersonen. Prof. dr. Jan de Hoon van het centrum klinische farmacologie in UZ Leuven: "De proefpersonen kregen twee injecties, met twee maanden wachttijd ertussen. De eerste resultaten zien er alvast veelbelovend uit. De proefpersonen worden een jaar lang verder opgevolgd."



EEN EITJE & EEN ZAADJE



Vertel je een kind dat het verwekt is met de hulp van een zaaddonor? Wat betekent het als je geen genetische band hebt met je eigen kind? En hoe kijken de ei- en zaadceldonoren zelf naar de anonimiteit die in ons land geldt bij donatie? Een inkijk in de spreekkamer van de psychologe van het fertiliteitscentrum.

TEKST: SARA VAN DAELE

Soms gaat een kindje krijgen niet vanzelf. Een ei- of zaadcel van een andere persoon kan dan een oplossing zijn. Zowel koppels, heteroseksueel of lesbisch, als alleenstaanden kunnen daarvoor terecht bij het Leuvens universitair fertiliteitscentrum. Bij het afstaan van ei- of zaadcellen of het ontvangen ervan komt heel wat kijken. Daarom gaan zowel de ontvangers als de donoren eerst langs bij psychologe Uschi Van den Broeck. “Mensen denken nogal snel dat ze naar de psycholoog moeten

om zich te laten evalueren voor ze ei- of zaadcellen mogen geven of ontvangen. We checken natuurlijk een aantal parameters, maar het gaat er vooral om dat we op een andere manier een gezin proberen te maken. En daarbij willen we de mensen zo goed mogelijk informeren en begeleiden.”

COMPLEX PROCES

Het technische aspect is simpel. Een koppel kan geen kinderen krijgen met eigen genetisch materiaal. De oorzaak daarvan kan een

ziekte of een ander vruchtbaarheidsprobleem zijn, maar ook lesbische en alleenstaande mama's kiezen soms voor donatie. Zij krijgen ei- of zaadcellen van een donor, worden zwanger en het probleem is opgelost. Toch? “Niet echt”, zegt Uschi. “Eigenlijk begint het dan pas. Het belangrijkste aspect van ons werk is dat wij ontvangers en donoren helpen na te denken over welke impact deze manier van zwanger worden heeft op hun leven en op het leven van hun kind. De gesprekken zijn een manier om de koppels te

leren kennen en hun verhaal te horen. Hoe gaan zij ermee om een kindje op te voeden dat maar met een van beide ouders een genetische band heeft? We merken dat de meeste mensen vooraf toch niet goed weten waar ze aan beginnen.”

GENETISCHE BAND

Wanneer toekomstige ouders met ei- of zaadceldonatie van start gaan, hebben ze heel wat vragen en angsten. Wie zijn de donoren? Hoe worden donoren en ontvangers gelinkt? Zal het kindje op de ouders lijken of helemaal niet? “Het is voor wensouders belangrijk om na te denken over de waarde die ze aan een genetische band hechten. Kunnen zij een kind als hun kind zien als ze geen genetische band hebben? We zien dat sommige ouders dat moeilijk kunnen loslaten. We proberen hen daarin te begeleiden door samen op zoek te gaan naar wat een genetische band precies inhoudt, wat je doorgeeft en wat niet of hoe je omgaat met opmerkingen van je omgeving.”

Een andere vraag waar veel wensouders mee kampen, is of ze hun kind al dan niet vertellen dat het met de hulp van een donor verwekt is. “Vroeger deden mensen dat meestal niet, de laatste jaren is het voor veel wensouders vanzelfsprekend. We raden vooral aan om er vroeg mee te beginnen en het onderwerp al op kleuterleeftijd op een speelse manier te introduceren. Kinderen hechten veel minder belang aan die boodschap dan volwassenen, waardoor ze opgroeien met het idee van donorschap als een deel van hen. Op die manier kunnen ouders en kind samen groeien in dat proces.”

ANONIMITEIT

Aan de andere kant van het hele verhaal staan de donoren van zaadcellen of eicellen. Of ouders nu kiezen om open te zijn met het kind of niet, de donor is altijd wel ergens aanwezig, ook al neemt hij of zij geen opvoedende rol op zich. “Donoren zijn in België meestal volledig anoniem. Maar het is normaal dat kinderen zich op een bepaald moment vragen stellen over waar ze vandaan komen als ze



“Kinderen gaan steeds vaker op eigen houtje op zoek naar hun donor”

psychologe Uschi Van den Broeck

een van hun biologische ouders niet kennen. Ze liggen er niet allemaal wakker van en het gaat vaak ook in fases, maar ze zijn er toch allemaal in zekere mate mee bezig.”

Anonimiteit is een systeem dat donoren en wensouders beschermt. Donoren hebben op die manier geen enkele wettelijke verplichting ten aanzien van hun donorkind, maar het kind zelf heeft ook geen enkel recht op informatie. “Uit een onderzoek dat we momenteel uitvoeren bij donoren, weten we dat zij die anonimiteit belangrijk en comfortabel vinden, maar dat ze ook snappen dat het voor de kinderen een moeilijk systeem is.”

“Kinderen gaan steeds vaker op eigen houtje op zoek naar hun donor via sociale media, databanken of meer toegankelijke genetische testen. Op die manier kunnen ze onrechtstreeks dingen te weten komen. Alleen is er in België geen omkadering voor die kinderen. In landen met een open systeem is dat er vaak wel en worden ze mentaal voorbereid op wat ze te weten zullen komen over hun donor en wat die informatie voor hen bete-

kent. Zo'n systeem houdt meer rekening met de belangen van de kinderen en de donoren.”

DE ONZICHTBARE

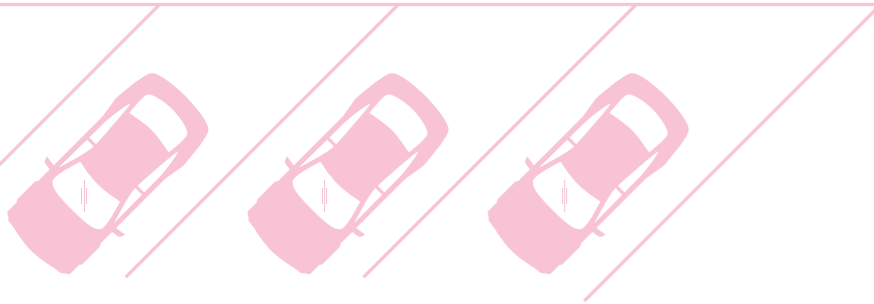
Omdat de donoren meestal anoniem zijn, zijn ze onzichtbaar. Ze verdwijnen ergens in het systeem en er is weinig kennis over hun beleving en hun drijfveren. “Ook met mannen en vrouwen die een eicel of zaadcel afstaan, bespreken we op voorhand wat het inhoudt om te doneren. We hebben de laatste jaren heel wat onderzoek gedaan naar de ervaring van donoren, hun motivaties, hun visie op anonimiteit”, zegt Uschi. “Veel donoren zijn begaan met het verhaal van lesbische of alleenstaande vrouwen of kinderloze koppels in hun omgeving. Altruïsme speelt dus zeker een rol. Maar ook het idee ergens nageslacht te hebben, zonder de verantwoordelijkheid van de opvoeding, is voor donoren een drijfveer. Ze halen er een zeker gevoel van eigenwaarde uit. Wat de motivatie ook is, je moet erbij stilstaan wat het voor jou en voor je eventuele gezin betekent.”

Eiceldonoren worden nog vaker over het hoofd gezien. Ze zijn met minder, omdat de procedure veel ingrijpender is. “Eiceldonoren moeten een hele ivf-cyclus doorlopen, onderzoeken ondergaan, medicatie nemen ... De vrouwen die eicellen doneren, zijn vaak enorm gemotiveerd om te helpen. Dat moet ook wel, het is niet iets wat je zomaar doet. Ze zijn vaak zelf al moeder en doneren omdat ze in hun omgeving zien dat het niet altijd zo vlot gaat.”

HET GEZIN 2.0

Aan het einde van de rit is het vooral belangrijk dat mensen beseffen waar ze aan beginnen. “Donatie is een andere, maar heel mooie manier om naar een gezin te kijken. Het is meer dan gewoon een bouwsteentje vervangen. Je moet ermee om kunnen dat er geen genetische band is. Het is niet helemaal hetzelfde als bij een natuurlijke zwangerschap, maar je kan er ook heel gelukkig mee zijn.”

www.uzleuven.be/fertiliteitscentrum



GO WEST

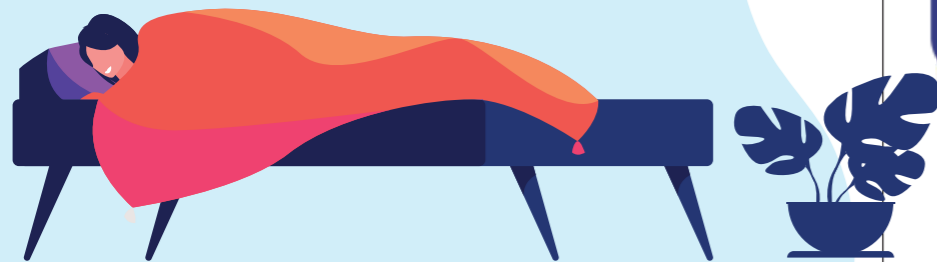
Wist je dat er voortaan méér parkeerplaatsen in UZ Leuven zijn? Sinds de zomer van 2020 kun je op campus Gasthuisberg terecht op parking West, die zo'n 1.000 extra parkeerplaatsen biedt voor patiënten en bezoekers. Je vindt parking West aan de achterkant van de campus, vlak bij het gebouw vrouw, kind en erfelijkheid en kinderpsychiatrie. De pijlen naar parking West staan aangeduid vanop de ringweg rond de campus. De andere grote parking, in de buurt van de algemene ontvangthal, blijft natuurlijk ook bestaan en kreeg de naam parking Oost.

Meer info over parkeren op de campussen van UZ Leuven vind je op onze website: www.uzleuven.be/parkeren

BLIJF DICHTBIJ

Als je partner of familielid in het ziekenhuis moet overnachten, wil je soms dicht in de buurt blijven. Dat kan in het verblijf voor familie in campus Gasthuisberg. Je logeert er tegen schappelijke prijzen in eenvoudig ingerichte een- of tweepersoonskamers met ontbijt. In het verblijf voor familie zijn op vaste tijdstippen ook vrijwilligers aanwezig: zij zorgen ervoor dat je je thuis kunt voelen, ook op moeilijke momenten.

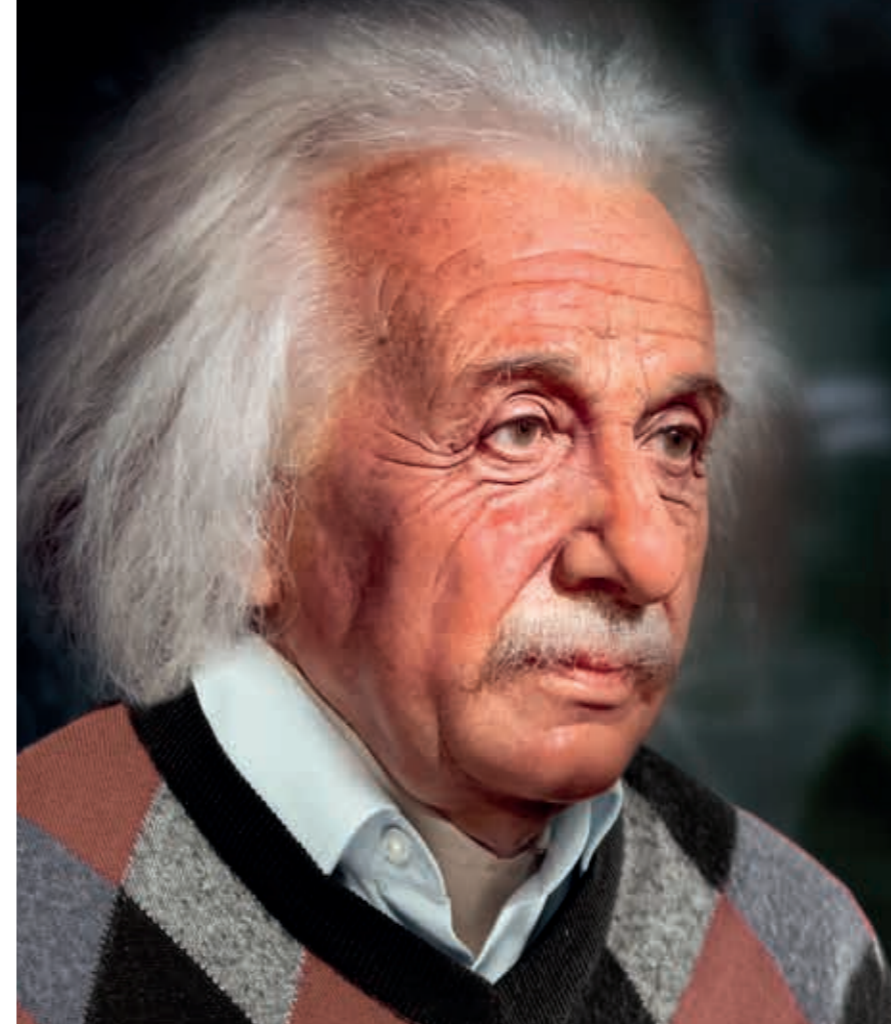
Meer info en prijzen: 016 33 73 20 of www.uzleuven.be/familieverblijf. Een kamer reserveren kan op 016 33 70 04.



BINNEN ZONDER WACHTRIJ

Hoe vermijd je een drukke ontvangthal in het ziekenhuis en een rij aan de inschrijvingsbalie? Heel eenvoudig: met de mynexuzhealth-app. Die zorgt ervoor dat je bij aankomst niet meer langs de inschrijvingsbalie of -kiosk moet gaan. Sinds de uitbraak van de coronacrisis is de app de eerste keuze om je in te schrijven bij aankomst in het ziekenhuis. Bovendien krijg je er meteen de juiste wegbeschrijving naar je raadpleging bij. Ook niet onbelangrijk: met de app kun je je eigen medisch dossier bekijken. Wie geen smartphone heeft, kan nog terecht aan de inschrijvingsbalie.

De app van mynexuzhealth nog niet geïnstalleerd? Download hem dan via de Google Play Store of de App Store. Of scan met je gsm de QR-code hieronder. Meer info op www.uzleuven.be/mynexuzhealth-app



Alles is relatief, behalve je nachtrust.

equilli.be

Einstein was een briljant uitvinder die als geen ander wist hoe krachtig de combinatie is van creativiteit en wetenschap. Equilli verbindt beide kwaliteiten in haar matrassen. Het resultaat? Een volledig gepersonaliseerde matras met unieke slaapgarantie. Je hoeft geen Einstein te zijn om te bedenken wat de voordelen voor u zijn. Want een goede nachtrust begint bij de juiste matras. Dat is een wetenschap!



EQUILLI



- ontwikkeld door wetenschappers
- individueel ingesteld obv Sleep Scan
- eenvoudig aanpasbaar na aankoop
- voorzien van unieke slaapgarantie

Ontdek Equilli bij de verdeler in je buurt of op onze website equilli.be

Equilli Slaapexpert Leuven

Tiensesteenweg 272A
3360 Bierbeek (Lovenjoel)
T +32 16 22 52 16
di - za: 9u45 - 18u
zo & ma: gesloten

Equilli Slaapexpert Boortmeerbeek

Leuvensesteenweg 345
3190 Boortmeerbeek
T +32 15 49 01 90
wo - za: 10u30 - 18u - zo: 13u - 18u
ma & di: gesloten



UITVINDERS VAN NACHTRUST



PANDEMIELESSEN

VAN VROEGER EN NU

Wat leren pandemieën uit het verleden ons voor de COVID-19-crisis vandaag? En welke inzichten geeft de huidige coronacrisis ons voor de toekomst? Viroloog Marc Van Ranst vertelt.

TEKST: ANN LEMAÎTRE

De coronapandemie overviel ons allemaal. Sinds maart 2020 is het leven niet meer hetzelfde. Voor virologen was de verrassing minder groot: zij weten al langer dan vandaag tot wat een virus in staat is. Zo ook prof. dr. Marc Van Ranst, diensthoofd laboratoriumgeneeskunde in UZ Leuven en tegenwoordig BV, bekende viroloog. “Als viroloog heb je natuurlijk interesse in de grote pandemieën uit het verleden. De impact op de samenleving is altijd enorm. In 2003 was er SARS, daarna was er de vogelgriep en in 2009 de Mexicaanse griep. De dreiging was er toen

ook, maar de schade in ons land bleef beperkt.”

“Over pandemieën in de antieke culturen is er niet veel informatie. De eerste grote pandemie die we kennen, is de pest in de 14e eeuw. Dat was geen virus, maar een bacterie. Op een paar jaar tijd verspreidde de pest zich van Azië naar onze streken en verder naar Scandinavië. De eeuwen daarna waren er een aantal kleinere epidemieën en in de 19e eeuw waren er zware cholera-uitbraken wereldwijd. In de 20e eeuw was er de Spaanse griep, die meer dan 50 miljoen

doden maakte. Onze huidige coronacrisis is klein bier vergeleken met de Spaanse griep indertijd.”

Wat ons interesseert is: verdwijnt zo'n virus gewoon weer op een dag? Professor Van Ranst: “Nee, het virus gaat niet weg, maar het wordt zwakker. Het leert met ons leven. Een virus wil ons helemaal niet ziek maken, laat staan doden. Het virus wil zich gewoon verspreiden. Als een virus ons leert kennen, wordt het minder heftig, zodat het zich kan blijven verspreiden. Ons huidige coronavirus is nog een pubervirus. Als het over

enkele jaren volwassen wordt, zal het minder ziekteverwekkend worden.”

ZWARE VERKOUDEHEID OC43

Zijn de griepjes en verkoudheden die we elk jaar meemaken ook begonnen als een heftig pubervirus? “Vermoedelijk wel. Een interessant voorbeeld daarvan is het humaan coronavirus OC43, een virus dat elke winter voorkomt in de vorm van een ernstige verkoudheid, waarvan je ook een hoest en koorts krijgt. Het virus is verantwoordelijk voor 10 tot 15% van de verkoudheden. Onze theorie is dat dat virus een uitloper is van de Russische griep in 1890. Die Russische griep was vermoedelijk geen griep, maar een coronavirus. Uit oude krantenberichten blijkt dat er een verbluffende gelijkenis is met ons huidige coronavirus SARS-COV-2. Die zogenaamde Russische griep veroorzaakte dezelfde symptomen, zelfs het geur- en smaakverlies wordt vermeld in de literatuur. De hypothese is dat de Russische griep de eerste opstoot was van OC43 en dat het virus nu verder leeft als een zware verkoudheid. Het is aannemelijk dat we dat ook zullen meemaken met ons huidige coronavirus.”

Wat kan een pandemie uit het verleden ons leren voor de crisis vandaag? “De Russische griep in 1890 duurde een paar jaar, daarna is hij langzaam weggedaemd. Men praatte er niet meer over, maar het virus was niet weg. Dat zien we vandaag ook met COVID-19. De mensen zijn het beu, we wenden aan de dagelijkse berichtgeving over besmettingen en doden. Dat is van alle tijden. Maar als we geen miljoenen doden willen, moeten we uitermate voorzichtig blijven. We zijn nog niet eens een jaar verder. Het is te vroeg om te zeggen dat we het virus dan maar vrij spel moeten geven.”

Andere virussen duurden enkele jaren. Staat dat scenario ons nu weer te wachten? “Dat is gissen, het hangt van veel factoren af. Maar één ding is zeker: het komt goed. Ik vind het belangrijk dat jongeren dat weten. We zullen weer dansen op Tomorrowland en Rock Werchter, de voetbalstadia zullen weer volzitten. Maar daarvoor moeten we geduld hebben.”



“Ons huidige coronavirus is nog een pubervirus”

prof. dr. Marc Van Ranst

Hoeveel golven telt zo'n pandemie? Is de eerste golf altijd de ergste? “Ook daar zijn geen regels over. In 1918, met de Spaanse griep, was er eerst een beperkte golf, pas daarna kwam er een enorme golf die veel doden maakte. Maar het kan evengoed omgekeerd zijn. De Russische griep eind 19e eeuw kende een vijftal golven. Onze kennis daarover is te klein, we kennen geen honderden pandemieën. Voorzichtig blijven is het veiligste.”

Het analyseren van een virus in het labo kan pas de laatste 20 jaar. Hoe wist men vroeger wat er aan de hand was tijdens een dodelijke pandemie? “De onwetendheid was groot. Tijdens de Spaanse griep wist men zelfs niet dat het een virus was. Het virus ging zijn gang, mensen stierven, maar niemand wist waarom. Wat een verschil met vandaag, nu we elk virus haarfijn kunnen analyseren. UZ Leuven was trouwens van in het begin referentielabo, omdat we ons al jaren geleden in coronavirussen specialiseerden. Ook totaal anders dan bij vroegere epidemieën is de snelle bekendmaking via pers en sociale media. We hebben

meer mogelijkheden dan vroeger om de pandemie aan te pakken.”

NIEUWE NORMAAL?

Ondertussen is het najaar, met de bijhorende verkoudheden en griep. Krijgt het virus nu meer vrij spel? “Dat staat vast. In de zomer circuleerde alleen COVID-19, maar in het najaar en de winter circuleren er honderden virussen, met een hoogtepunt eind december. Door te niezen en hoesten en vaker samen binnen te zitten, kun je COVID-19 sneller verspreiden. Bovendien maakt een verkoudheid je immuunsysteem zwakker, waardoor je vatbaarder bent voor andere virussen. Daarom is het belangrijk om thuis te blijven als je je niet goed voelt. In heel wat culturen, zoals in Amerika, is dat al langer de norm. In België hebben we nog te veel de mentaliteit om door te blijven gaan. Ik hoop dat we op dat vlak wijzer worden in de toekomst. Idem dito voor de begroetingen met een handdruk: dat is toch nergens voor nodig.”

Welke lessen zullen we nog trekken uit deze pandemie? “Ik geloof niet zo in ‘het nieuwe normaal’, we gaan na de crisis ons oude leventje weer oppikken. Maar ik hoop dat we een aantal zaken anders gaan doen. Dat we geen kinderen meer naar hun grootouders brengen als ze ziek zijn. Dat we onze handen wassen voor het eten. Dat is niet alleen goed om een halt toe te roepen aan COVID-19, maar ook aan de griep, die jaarlijks nog veel doden maakt. Dezelfde maatregelen die beschermen tegen COVID-19, beschermen tegen griep.”

Virologen en experts krijgen het soms zwaar te verduren van de publieke opinie. Professor Van Ranst: “En ook dat is van alle tijden. Als de pandemie uiteindelijk nog zal meevallen, zullen we te streng geweest zijn in de ogen van de publieke opinie. Als er rampzalig veel doden vallen, zullen we niet streng genoeg geweest zijn. Op die kritiek zijn we voorbereid. Het belangrijkste is dat iedereen weet dat het goed komt. En dat je zonder angst naar het ziekenhuis kunt blijven komen: we hebben het hier perfect georganiseerd om op een veilige manier voor onze patiënten te zorgen.”



BEUGELS VOOR BENGELS

Scheefstaande tanden? Dan grijp je het best tijdig in. Maar vanaf welke leeftijd kun je een beugel dragen? Moet je kind eerst alle melktanden kwijt zijn? En draait het alleen om een mooie glimlach? Prof. dr. Guy Willems, orthodontist en diensthoofd tandheelkunde in UZ Leuven, geeft je zes inzichten over orthodontie op jonge leeftijd.

TEKST: EVELIEN HEEREN

1. WACHT NIET OP DE PUBERTEIT

Starten met orthodontie doe je net voor de puberteit, want daarvoor moet je toch al je definitieve tanden hebben? Zo denkt de meerderheid van de bevolking. En je ziet ook vooral 11- tot 13-jarigen met beugels. Toch kan je kind meestal al veel eerder beugelen en hoef je niet te wachten tot het alle melktanden kwijt is. Professor Guy Willems: "Het grote voordeel van jong starten, is dat we de kaakgroei nog kunnen beïnvloeden. De plaats van de defi-

nitieve tanden in beide kaken ten opzichte van elkaar, wordt in de eerste plaats daarvoor bepaald. Als de relatie tussen de kaken zich niet normaal ontwikkelt, zullen de tanden in boven- en onderkaak dus niet mooi in elkaar passen."

2. ROND 8 JAAR NAAR DE TANDARTS

Orthodontie op de leeftijd van 8 jaar werkt preventief. Het bevordert de verdere gebitsontwikkeling en gelaatsgroei en helpt een slechte kaak- en tandstand op latere leeftijd

te voorkomen. Veel kinderen hebben al jong een kruis- of dwangbeet, waardoor de bovenkaak en de onderkaak niet goed op elkaar passen. Meestal is de bovenkaak te smal.

"Op de leeftijd van 8 jaar breng je het best met je kind een bezoek aan de tandarts, om na te kijken of er sprake is van zo'n kruis- of dwangbeet en eventueel een vroege behandeling op te starten. Maar onder meer ook om de positie van de definitieve hoektanden, hoog in de bovenkaak naast de neus-

vleugels, in te schatten en eventueel meer ruimte te bieden."
"Is er op dat moment niets aan de hand? Des te beter. Je kind moet misschien wel later nog beugelen, als alle definitieve tanden doorgebroken zijn. Meestal is dat vlak voor de groeispuurt: voor meisjes rond 11 tot 12 jaar, voor jongens rond 13 tot 14 jaar."

3. NIET ALLEEN MOOI ZIJN

Behoudt het kind lang een kruis- of dwangbeet, dan kan dat een ongelijke kaakgroei veroorzaken. Bovendien wordt het kaakgewricht extra belast en kan er op de duur extra ongemak optreden. Ook de positie van de hoektanden kan verkeerd evolueren, waardoor ze de snijtanden in de bovenkaak kunnen beschadigen door hun wortel stuk te maken. Orthodontie is dus zeker niet alleen op mooi zijn gericht.

"In 95% van de vroege behandelingen kiezen we voor een plaatbeugel: die klik je op de tanden, is uitneembaar en heeft een schroefje. Eén keer per week gedurende zes tot negen maanden draai je het plaatje een kwartslag open. De bovenkaak wordt zo 1 mm per maand breder."

"Door de bovenkaak ruimer te maken, kan de onderkaak meer naar voren groeien en passen beide kaken beter in elkaar. Verbrediging van de bovenkaak lost meteen ook het ruimtegebrek ter hoogte van de hoektanden op. Het effect van een beugel is bij kinderen vaak groter dan bij volwassenen. Wacht je te lang met beugelen, dan zit de kans erin dat de kaakstructuur al volgroeid is en een verbrediging niet meer lukt. In dat geval moet de chirurg de bovenkaak openen om ruimte te creëren."

4. FORCEER JE KIND NIET

Waarom de leeftijd van 8 jaar en niet vroeger? "Rond die periode wisselen veel kinderen de voorste melktanden in voor definitieve snijtanden. Ook de eerste grote kiezen zijn al aanwezig. Op die grote kiezen stemmen we onze orthodontische apparatuur af: de plaatbeugel steunt erop. Natuurlijk hangt



*"Nagelbijten
en duimzuigen
leer je het best af"*

prof. dr. Guy Willems

WIST JE DAT ...

... het RIZIV tegemoetkomt in de behandeling bij de orthodontist, ook als de definitieve tanden nog niet zijn doorgebroken? Bij kinderen jonger dan 9 jaar komt de ziekteverzekering tegemoet in de kosten voor een vroege behandeling als er sprake is van ruimtegebrek of een kruis- of dwangbeet. Je krijgt een terugbetaling bij het begin van de behandeling en na zes maanden. Nog een reden dus om zeker op 8 jaar langs te gaan bij de tandarts.

alles van het kind zelf af en van de ontwikkeling van zijn tanden. Soms kan je er al wat vroeger aan beginnen, soms wat later. Ook de psychologie van het kind is belangrijk: te vroeg starten kan een kind forceren en angstig maken."

5. LEER VERKEERDE GEWOONTES AF


Ook als ouder kan je je kind een handje helpen om rechte tanden te krijgen. Leer je kind onder meer tijdig slechte gewoontes zoals duimzuigen af, want dat kan de tandstand beïnvloeden en de kaakontwikkeling afremmen.

Maar ook na de kleutertijd nog een fopspeen gebruiken, nagelbijten, penkauwen of verkeerd slikken kunnen een negatief effect hebben. "Dat moet je kind echt afleren. Want zolang het dat doet, kunnen we eigenlijk ook niet starten met orthodontie. Omdat het de behandeling tegenwerkt."

6. VERWACHT GEEN WONDEREN

Soms is er zodanig veel ruimtetekort, dat er toch nog tanden getrokken moeten worden na de verbrediging van de kaken. "Sommige mensen denken dat alles mogelijk is. Dat is natuurlijk niet zo. Eventjes een plaatbeugel dragen en er dan volledig vanaf zijn, komt niet vaak voor. De kans is groot dat de normale orthodontische behandeling met bijvoorbeeld blokjes volgt. Want op 8-jarige leeftijd heb je natuurlijk nog meer dan de helft van je melktanden niet gewisseld. Door de gecreëerde verbrediging verloopt de behandeling met blokjes wél makkelijker."


"Beugelen gaat ook niet vanzelf. Het vraagt inspanning en motivatie. Goede mondhygiëne is heel belangrijk. Poets de apparatuur goed en regelmatig. Verwijder voedselresten na iedere maaltijd. Doe je dat niet, dan krijg je op termijn niet alleen gaatjes, maar ook sterke verkleuring en ontkalking van je tanden. Dat oogt dan minder esthetisch, terwijl je zo'n behandeling toch ook voor een groot stuk doet om je tanden er mooier te laten uitzien." 🦷

REEDS 60% VERKOCHT

WWW.VANWAEYENBERGH.BE

3 HANDELSRUIMTES 70 M ² - 105 M ²	1 PENTHOUSE 120 M ²	APP. MET 1, 2 & 3 SLAAPKAMERS 50 M ² - 125 M ²
-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------



PRACHTIG AFGEWERKTE WONING TE HERENT

€ 795.000




OP TE FRISSEN VILLA MET 10 SLAAPKAMERS OP EEN TERREIN VAN 39 ARE TE OUD-HEVERLEE

€ 1.350.000



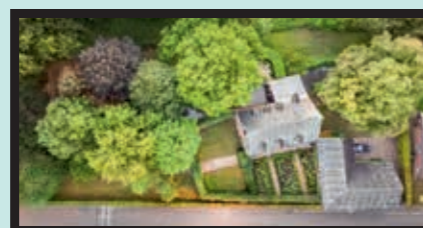
RESIDENTIEEL GELEGEN VILLA TE HEVERLEE

€ 995.000



EXCLUSIEF LANDGOED TE OUD-HEVERLEE

PRIJS OP AANVRAAG



EXCLUSIEF LANDHUIS TE RILLAAR

€ 695.000



MOOIE HALFOPEN BEBOUWING TE LEUVEN

€ 795.000

LESSEN UIT VENETIË

2020 is een jaar als geen ander, zoveel is zeker. Voor iedereen, ook voor mij. Tijdens het voorjaar zaten we opgesloten in ons eigen huis, de ziekenhuizen waren de frontlinie in de strijd tegen de pandemie. Het was echter ook een geschikt moment om onszelf heruit te vinden.

Daarom besloot ik om, toen de zomer aanbrak, met mijn team in enkele kampeerwagens (onze 'veilige coronabubbels') door Europa te reizen op zoek naar de veranderingen in onze wereld. Dagelijkse besognes zoals neus-mondmaskers of anderhalve meters interesseerden me niet, wel fundamentele vragen. Of we nu betere mensen zouden worden? Of cultuur zou overleven en we eindelijk het klimaat zouden proberen te redden? De opwarming is tenslotte een heuse corona in slow motion, bezweren de wetenschappers me.

Die zoektocht naar onze toekomst bracht me zoals zo vaak ook naar het verleden, meer bepaald naar Venetië. Daar werd afgelopen zomer op 18 en 19 juli het Festa del Redentore, het feest van Christus de Verlosser, gevierd. Dat is, naast carnaval, het belangrijkste feest van de Venetianen. Ze herdenken daarmee het einde van de grote pestepidemie die Venetië trof in 1575-1577. In twee jaar tijd stierven bijna vijftigduizend inwoners of een derde van de bevolking aan de zwarte dood. Het herdenkingsfeest vindt sindsdien elk jaar plaats.

Dit jaar is echter bijzonder. De pelgrims stromen toe in lange rijen. Ik waag me ertussen met de nodige afstand. In de kerk branden ze een kaars voor de Verlosser en staan ze even stil bij het leed dat de bewoners dit jaar opnieuw getroffen heeft. Hoeveel onder hen zouden zelf ook een dierbare verloren zijn?

Bijna 600 jaar geleden was Venetië, als draaischijf van de handel met het Oosten, een kruispunt van culturen. En dus ook van ziektes blijkbaar. Voor het eerst zijn er toen ook vernieuwende stappen gezet om die ziektes te bestrijden. Venetië heeft ons het woord 'quarantaine' bezorgd, van het Italiaanse 'quaranta giorni': veertig dagen moesten de goederen en bemanning van mogelijk besmette handelsschepen op een eiland voor Venetië blijven. Wij noemen dat isoleren, naar het Italiaanse 'isolare'. Daarin zit het woord 'isola' of 'eiland'. In enkele jaren tijd raakte dit gebruik verspreid over heel Europa.

Mijn boottaxi zet koers naar Lazzaretto Nuovo. Het zogenaamde pesteiland voor Venetië is nu onbewoond. Het is het rijk van enkele honden, een kolonie katten en vooral van Gerolamo Fazzini, een gepensioneerde leraar en amateurarcheoloog. Lazzaretto Nuovo is zijn levenswerk. Veertig jaar geleden trof hij in een gebouw op het eiland opslagruimtes, geschriften en tekeningen aan onder een laag kalk. Ze gaven hem een unieke inkijk in de verzuchtingen van de zeelui die hier vastzaten. Een van de inscripties sluit af met de boodschap 'moge de vrienden lang leven en gierigheid snel verdwijnen'.

"Het was een emotioneel moment om dit bijna 500 jaar later als eerste te mogen lezen", verklaart Fazzini. In een hoek van de kamer staat een

“*Venetië bezorgde ons het woord quarantaine*”

pop met een zwarte tuniek, een bril om de ogen te beschermen en een masker met een lange, puntige bek. Het is hét beeld van de zwarte dood: 'de pestdokter'.

Nu is het een carnavalskostuum, toen diende het als bescherming. In de koker van de bek werden kruiden gestopt zoals jeneverbes of rozemarijn, waarvan men geloofde dat ze ontsmettend werkten. Het was de middeleeuwse variant van onze neus-mondmaskers. Zouden ze een betere bescherming geboden hebben? De pestdokter lijkt wel een figuur uit een nachtmerrie. Gelukkig is het beeld van de dokter ondertussen veranderd.

In hoeverre de quarantainemaatregelen Venetië gered hebben van een aantal pestuitbraken is voer voor speculatie. De controleurs toen konden niet alle schepen of smokkelaars controleren. Ze konden ook niet alle feesten met mogelijke besmettingen bijwonen. Het is een situatie die me bekend in de oren klinkt.

Tijdens de coronacrisis leek Venetië verlaten. Als een van de weinigen kon onze amateurarcheoloog elke dag met de boot het water op naar zijn pesteiland, om de honden en katten te voederen. "Het water lag er roerloos bij. In het Canal Grande kon je de bodem en de vissen zien. Mooi en vreemd. Het waren Bijbelse tijden", vertelt Gerolamo Fazzini.

Als ik 's avonds terugkeer naar San Marco is het feest in de straten. De vlaggen hangen nog halfstok, het vuurwerk is afgelast, de buitenlandse toeristen zijn weggebleven. Venetië is dit jaar opnieuw van de Venetianen, die wachten op Christus de Verlosser.

Groepen vrienden en familie zitten op straat aan tafel om te eten en te zingen. "Laten we de dood vergeten, Venetië is het leven!", klinkt het vol overtuiging. Ik krijg er kippenvel van.

Rudi Vranckx

Rudi Vranckx woont in Leuven, maar zit veel vaker als VRT-journalist in oorlogsgebieden. Hij zoekt altijd naar het verhaal achter de feiten. Zijn recentste boek 'Een zomer als geen andere' is sinds eind september verkrijgbaar.





STEEDS MEER ORGAANDONATIE NA HARTSTILSTAND

Gemiddeld worden 350 Belgen per jaar orgaandonor na hun overlijden. De laatste vijftien jaar is er een opmerkelijke toename van donoren die overleden zijn aan een hartstilstand. Onze transplantatiecoördinator legt uit wat het verschil is met donatie na hersendood.

TEKST: JAN BOSTEELS

Het valt meteen op als we hem bellen: Bruno Desschans neemt wel heel snel de telefoon op. Dat moet ook als je transplantatiecoördinator bent en een onmisbare schakel vormt tussen leven en dood, waar elke minuut telt. “Ik heb de mooiste job ter wereld”, zegt Bruno. “Ja, we werken pal op de grens van dood en leven. We maken vaak het verdriet van de familie van de donor mee. Maar als iemand overlijdt, wil dat zeggen dat er geen hoop meer was. En met de organen van een overledene kunnen we andere levens verlenen en beter maken.”

BEADEMING STOPZETTEN

Het stond een tijdje geleden in de krant: 30% van de orgaandonatie voor levertransplantatie komt vandaag van patiënten op de

intensieve afdeling bij wie de beademing, in samenspraak met de familie, wordt stopgezet. In 2003 gold dat voor amper 3% van de leverdonoren. En ook voor transplantatie van hart, longen en nieren is die evolutie merkbaar. Hoe komt dat? Bruno Desschans: “Er zijn twee verschillende manieren om de dood vast te stellen: ofwel is de patiënt hersendood, ofwel stopt zijn hart met kloppen.”

Medici gebruiken voor die twee manieren van orgaandonatie de afkorting DBD (Donation after Brain Death) en DCD (Donation after Circulatory Death). De laatste vijftien jaar zitten de laatstgenoemde in de lift: de DCD-donoren stegen de afgelopen vijftien jaar van 3% tot 30% van het totale aantal donoren. “Voor alle duidelijkheid: bij beide types van donatie

gaat het over patiënten bij wie al het mogelijke is gedaan om ze beter te maken, maar waar er geen uitzicht is op herstel. Hersendood (DBD) definiëren artsen als het permanent uitvallen van alle hersenfuncties, inclusief de hersenstam. Het hart klopt nog. Met een beademingsmachine kunnen medici ervoor zorgen dat er nog zuurstof naar de organen wordt gevoerd, maar die patiënten zijn, bij het vaststellen van de hersendood, officieel overleden.”

De DCD-orgaandonoren (na hartstilstand) zijn patiënten bij wie de artsen in overleg met de familie de beslissing nemen om alle therapie te stoppen. “De meeste DCD-donoren zijn patiënten die zware neurologische schade hebben opgelopen, maar die niet hersendood verklaard kunnen worden. Als de

artsen besluiten dat verdere behandeling geen enkele zin heeft, zal ook hier de behandeling worden stopgezet. Wanneer dat in gecontroleerde omstandigheden in een operatiekamer gebeurt, verhoogt dat de kans op geslaagde transplantaties.”

Want bij transplantatie is tijd cruciaal. “Zodra de bloedsomloop stopt en organen geen zuurstof meer krijgen, krijg je orgaan schade. Tenzij we de organen snel uit het lichaam kunnen nemen en koelen op ijs.”

MENSEN HELPEN

Dat er nu meer DCD-donoren zijn dan een aantal jaar geleden, heeft met een aantal factoren te maken. “Een van de oorzaken is dat de criteria voor donoren zijn uitgebreid. Vroeger waren er geen orgaandonaties van mensen boven de 65, nu hanteren we geen leeftijdsgrens meer. Een andere factor zijn de euthanasiepatiënten. Bij hen hebben we een expliciete toestemming nodig voor orgaandonatie omdat het over actieve levensbeëindiging gaat. Opvallend is dat de meeste van die patiënten zich lang voor de euthanasieprocedure al expliciet als donor hebben laten registreren. Zij hebben er dus echt over nagedacht.”

Er is altijd een duidelijke scheiding tussen de artsen die vaststellen dat er geen hoop meer is voor een patiënt en de medici die zich met orgaantransplantatie bezighouden. Bruno Desschans is een van de mensen die het donatiegesprek met de naaste familie aangaat. Hoe breng je zo'n boodschap over? “Dat gesprek zal meestal niet als een verrassing komen. Doorgaans gaat het over patiënten die al even op intensieve zorg liggen. De artsen hebben al het mogelijke geprobeerd. Zij hebben een vertrouwensband met de familie opgebouwd en zien hen soms elke dag. Wij treden niet in actie voor de arts aan de eerstegraadsverwanten heeft uitgelegd dat de patiënt hersendood is of zich in een uitzichtloze situatie bevindt en dat hij voorstelt de therapie te stoppen. Wanneer dat besef eenmaal is doorgedrongen, kunnen wij heel open met

ORGAANDONATIE IN CIJFERS

Sinds België in 1986 de wet op de orgaandonatie invoerde, is elke Belg in principe kandidaat-orgaandonor. Tenzij hij expliciet aangeeft dat niet te willen zijn.

199.538

Eind maart 2020 hadden 199.538 Belgen voor een opt-out gekozen. Via zo'n opt-out geven ze expliciet aan dat ze geen donor willen zijn.

385.211

Het aantal mensen dat expliciet aangeeft wél donor te willen zijn, is bijna dubbel zo hoog: 385.211.

10,5 miljoen

De overige 10,5 miljoen Belgen zijn dus allemaal kandidaat-donor. Toch zijn er per jaar maar gemiddeld 350 landgenoten bij wie na overlijden organen worden weggenomen, gemiddeld 3 organen per donor.

5%

Slechts 5% van de mensen die op intensieve zorg overlijden, komt in aanmerking voor donatie. Meestal functioneren hun organen te slecht.

93

Leeftijd is op zich geen bezwaar: de oudste orgaandonor was 93 jaar.

1.300

Met permanent 1.300 Belgen op de wachtlijst voor een transplantatie, is er nog altijd een tekort aan donoren. Als je op een wachtlijst staat voor een donorhart, heb je één kans op vijf om te overlijden.



“Bij transplantatie is tijd cruciaal”

transplantatiecoördinator Bruno Desschans

de familie de mogelijkheid van orgaandonatie aankaarten.”

Het komt voor dat de familie er aanvankelijk sceptisch tegenover staat, zegt Bruno. “Ik vraag dan hoe de persoon in het leven stond. Was hij sociaalvoelend? Zulke aspecten kunnen helpen om in te schatten hoe iemand tegenover donatie zou staan.” Meestal reageert de naaste familie positief. “Voor de familie van de donor is orgaandonatie vaak een vorm van troost. De gedachte dat donatie zin kan geven aan de dood helpt soms het rouwproces te verzachten.”

Slechts bij 10 tot 15% van de mogelijke donoren zegt de familie nee tegen donatie. “Spijtig, maar daar moeten we respect voor hebben. Pushen is niet goed. Ik probeer wel te ontdekken of het misschien om verkeerde opvattingen gaat. Het is belangrijk dat mensen bijvoorbeeld weten dat een donoroperatie 3 tot 6 uur in beslag neemt en dat zij hun naaste daarna nog kunnen groeten.”

Meer info: www.overlevendoorgeven.be

Gezond (thuis)werken

Velen werken nu al maanden thuis naar aanleiding van de coronamaatregelen. Thuiswerken is niet meer weg te denken in de huidige maatschappij. Om gezondheidsproblemen te vermijden, meer bepaald rug- en nekklachten, geven we graag enkele tips voor een betere thuiswerkomgeving.

Beweeg terwijl je zit ...

Je kan al zittend en al staand duizend microbewegingen maken waardoor de doorbloeding van je spier- en hersenweefsel beter is. Je hele lichaam krijgt immers meer zuurstof als je beweegt. Je voelt je fitter en je kan geconcentreerder werken.



Leg een ergonomisch zitkussen op je bestaande (bureau)stoel of gebruik een bureaustoel met een bewegend zitvlak en regelbare schommelfunctie.

Beweeg terwijl je staat ...

Als je staand werkt aan een zit/sta tafel, kan je ook bewegen door onder de bureau een dynamische mat of een ergodynamisch zitkussen te leggen.



Beweeg je voeten afwisselend of tegelijk. Verdeel ondertussen je gewicht over beide benen en hou de knieën licht gebogen. Dankzij deze bewegingen voorkom je gezwollen voeten en benen!



Voortdurend afwisselen van houding is het beste voor de rug. In een zittende positie stel je de hoogte van de stoel in totdat er een hoek van 110 a 120° tussen de romp en de benen ontstaat. Dit is het minimum om de natuurlijke kromming van de rug te behouden. Als je een verstelbare tafel en een bureaustoel bezit die beiden hoog genoeg kunnen, mag je ook "half staand-half zittend" werken.

Deze zithouding is ideaal voor personen die voelen dat staand werken moeilijk vol te houden is. Je mag in deze werkhouding de heuphoek gerust groter maken. De natuurlijke kromming blijft behouden en de druk op je voeten wordt minder dan bij het staan.



Wat gebeurt er als je gaat zitten ...

Als je gaat zitten op een stoel met een vast horizontaal zitvlak, kantelt het bekken naar achter waardoor de natuurlijke kromming van de rug verloren gaat. Hierdoor verhoogt de druk op de onderste tussenwervelschijven met mogelijks op termijn uitstulpingen (bulging) of scheurtjes (hernia) aan de tussenwervelschijven tot gevolg.



Bovendien verhoogt de spierspanning omdat het lichaam ongemakkelijk stilzit. De verminderde doorbloeding belemmert de stofwisseling in het lichaam en de rehydratie van de tussenwervelschijven. De gevolgen kunnen zich uiten in rug- en nekpijn, stijve nek- en schouderpijn enz. Enkel een verzorgde houding en voldoende beweging tijdens het werk kunnen een oplossing bieden om gezondheidsproblemen te vermijden.

Verzorg je houding ...

- 1 Plaats je scherm op ooghoogte.
- 2 Ondersteun je armen naast je romp in een hoek van 90°. Zet daarvoor je muis en toetsenbord dichtbij je lichaam
- 3 Zit met een hoek groter dan 90° tussen je romp en je benen.
- 4 Hou je voeten goed op de grond.
- 5 Zet je bureau op een correcte hoogte.



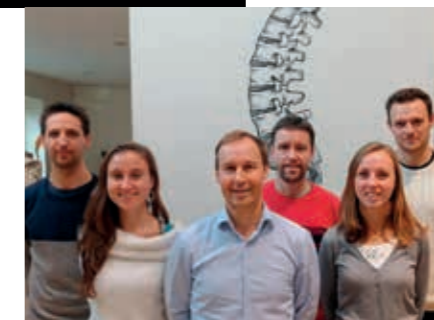
Hulpmiddelen voor thuis of op kantoor

Laptohouder: Verhoog je beeldscherm door gebruik te maken van een laptohouder. Compact model om makkelijk overal mee naartoe te nemen.

Ergonomische muis: Deze muis houdt je pols en onderarm in de meest neutrale positie en verlicht de spanning op de pols en elleboog.

Zitkussen: Creëer een goede zithouding op een standaard stoel door gebruik te maken van een zitkussen. Gevuld met lucht of met een vast schuim.

Lees- en schrijfhulp: Verhoog je documenten voor zowel het schrijven als het lezen. Plaats deze steun tussen computer en toetsenbord. Op die manier verlicht je de druk op de nek doordat het hoofd rechtdoor kan kijken.



BEZOEK ONZE WEBSITE WWW.SIT-AND-SLEEP.BE

Vraag raad aan onze specialisten!

Onze winkels:

SIT & SLEEP ANTWERPEN

Ernest Van Dijkkaai 1 - 2000 ANTWERPEN
T 03 289 68 81 | antwerpen@sit-and-sleep.be

SIT & SLEEP LEUVEN

Tervuursevest 30 - 3000 LEUVEN
T 016 29 45 63 | leuven@sit-and-sleep.be

SIT & SLEEP HASSELT

Genkersteenweg 299 - 3500 HASSELT
T 011 76 54 76 | hasseelt@sit-and-sleep.be

ALS DE NACHT TE LANG DUURT

Lig je regelmatig een nacht wakker? Opletten geblazen dan, want een voortdurend slaapgebrek kan op termijn psychische klachten geven. Of misschien zijn psychische problemen net de oorzaak van je slaapprobleem? Omdat slecht slapen en psychische problemen vaak hand in hand gaan, bekijk je de twee problemen het best samen.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Heb je last van depressieve gevoelens of angsten, dan is het weinig waarschijnlijk dat je 's nachts slaapt als een roos. Veel psychiatrische aandoeningen gaan gepaard met slaapproblemen. Prof. dr. Maarten Van Den Bossche, als psychiater verbonden aan het Leuvense centrum voor slaap- en waakstoornissen, weet er alles van. "Bij depressie is een verstoorde slaap een van de hoofdkenmerken. Maar je slaapproblemen kunnen heel verschillend zijn: je hebt patiënten met een depressie die heel slecht slapen en anderen die net heel veel slapen of weinig energie hebben. Mensen met een angststoornis liggen vaak wak-

ker omdat ze piekeren. Ook bij ADHD zijn er duidelijke verbanden met slaapproblemen. Sommige studies zeggen zelfs dat slaapproblemen aan de basis liggen van ADHD."

Er is ook een duidelijk verband tussen dementie en veranderde slaap, maar het is nog niet helemaal duidelijk wat oorzaak is en wat gevolg. "Opmerkelijk is dat we bij dementie al slaapproblemen zien lang voor de cognitieve veranderingen duidelijk worden. Mogelijk gaat depressie of dementie gepaard met onderliggende biochemische veranderingen, die ook invloed hebben op de slaap."

LAAT HET LOS

Slechte slaap kan psychische klachten versterken. Omgekeerd is voldoende en goed slapen belangrijk voor de algemene en de geestelijke gezondheid. "Mensen die te weinig slapen, krijgen allerlei problemen. Het heeft een negatief effect op hun bloeddruk, hart, stemming, aandacht of concentratie. Gebrek aan slaap maakt zelfs dat je gemakkelijker overgewicht krijgt. En het is een maatschappelijke tendens om altijd maar meer te werken en bereikbaar te zijn, waardoor onze slaap onder druk staat. Zorgen dat je niet bekijmbelt op slaap, dat is de boodschap."





LABO



TECHNIEK



SCHOONMAAK



LOGISTIEK



KEUKEN



VERPLEEGKUNDE

*Kies voor een
job met toekomst!*

Ontdek al onze vacatures op
jobs.uzleuven.be

UZ Leuven is een universitair ziekenhuis waar patiënten kunnen rekenen op gespecialiseerde zorg en innovatieve behandelingen, gecombineerd met aandacht en respect voor elke persoon. Bijna 10.000 gepassioneerde professionals geven elke dag het beste van zichzelf in 160 uiteenlopende functies. Als Top Employer biedt UZ Leuven alle medewerkers volop kansen om zich een loopbaan lang te ontwikkelen. Zo dragen zij elk in hun discipline bij aan een kwaliteitsvolle dienstverlening.



Tegelijk is er tegenwoordig ook de neiging om té dwangmatig met slaap bezig te zijn. Slaap is 'in': we hebben zelfs apps op onze telefoons die onze slaap en slaapkwaliteit monitoren. En dat is niet altijd goed, zegt professor Van Den Bossche: "We zien nu meer en meer mensen op de raadpleging omdat hun app zegt dat ze bijvoorbeeld niet voldoende diepe slaap hebben, of niet aan hun acht uur slaap komen, terwijl ze voordien perfect functioneerden met maar zeven uur slaap. De resultaten van die apps zijn niet altijd betrouwbaar en het is normaal dat de kwaliteit van je slaap per nacht kan wisselen. Het is ook heel moeilijk om algemene adviezen te geven, want wat bij de ene persoon werkt, werkt niet noodzakelijk bij de andere. De ene persoon verdraagt het bijvoorbeeld om 's avonds nog cafeïne te drinken, de andere niet. Hoe meer je je slaap gaat proberen te controleren, hoe moeilijker het lukt."

Heb je naast slaapproblemen ook klachten van depressie of angst, dan moet zeker ook die depressie of angststoornis aangepakt worden. "Soms verdwijnen de slaapkklachten als de stemming verbetert. Sommige antidepressiva kunnen ook de slaap verbeteren. Maar het is wél verstandig om van bij het begin van de behandeling ook de slaap aan te pakken, want een betere slaap verbetert ook je stemming."

SLAAPTRAINING

"Waar slaapmedicatie voorschrijven vroeger de eerste keuze was bij slapeloosheid, komt ze nu pas op de laatste plaats. De eerste keuze is slaaptherapie. Die therapie bestaat



*"Mensen die slecht slapen,
brengen soms te veel tijd
in bed door"*

prof. dr. Maarten Van Den Bossche

uit verschillende onderdelen. De slaaphygiëne onder de loep nemen is het eerste. Je hebt mensen die op erg onregelmatige uren slapen, veel koffie drinken, nog in bed werken tot vlak voor het slapengaan: daar geven we informatie en goede raad over."

Verder maakt de slaaptraining gebruik van twee belangrijke technieken: stimuluscontrole en slaaprestrictie. "Bij stimuluscontrole is het idee dat we mensen leren opnieuw het verband te voelen tussen hun bed en slapen. Piekeren, eten, werken ... horen niet in bed te gebeuren. Kan je de slaap niet vatten of word je 's nachts wakker en geraak je niet meer in slaap, dan ga je het best je bed uit en naar een andere kamer. Doe iets ontspannends voor je weer in bed kruipt. Zo leert je lichaam dat een bed alleen dient voor slaap en seks."

Ook slaaprestrictie kan vaak helpen. "Daarbij wordt de tijd in bed beperkt. Mensen die slecht slapen brengen soms te veel tijd in bed door. Eerst vragen we hun een slaapdagboek bij te houden. We beperken de tijd die ze in bed mogen liggen en breiden die daarna weer uit. Die techniek heeft vaak spectaculaire effecten."

MELATONINE ALS SLAAPMEDIJN

Leidt de slaaptherapie nog niet tot voldoende resultaat, dan kan de arts bijkomend medicatie voorschrijven. Maar daarbij gaat de eerste keuze niet naar de klassieke slaapmiddelen. "Medicatie zoals benzodiazepines en de zogenaamde z-drugs vermijden we zoveel mogelijk omdat ze verslavend zijn. Mensen moeten er steeds meer van nemen om hetzelfde effect te bereiken. Bovendien hebben ze na lang gebruik een effect op bijvoorbeeld het geheugen en verhogen ze ook het risico op vallen. Voorgeschreven medicatie op basis van melatonine krijgt nu de voorkeur. Dat is een stof die ons lichaam ook zelf aanmaakt en die weinig bijwerkingen heeft."

De conclusie is duidelijk: slaap en psychische gezondheid bekijk je het best altijd samen. "Het is een en-en-verhaal. Bij mensen met een psychiatrische aandoening is het goed ook aan de slaapkwaliteit te werken. En omgekeerd: heb je als patiënt slaapkklachten, ga dan na of er geen onderliggend psychisch probleem is."

Meer info: www.uzleuven.be/centrum-voor-slaap-en-waakstoornissen



Ons ziekenhuis is een dorp in de stad. Jan Van Rompaey trok in coronatijden naar de spoedgevallendienst van campus Gasthuisberg. Om er te luisteren naar gewone en bijzondere verhalen van mensen die er verzeild geraken.

TEKST: JAN VAN ROMPAEY

SPOED: EEN MOMENTOPNAME

Interviews in tijden van corona. Waar is de tijd dat ik gewoon naar de koffiешop kon voor een gesprek? Nu ik gesprekjes wil aanknopen met wachtende mensen op de spoedgevallendienst, mag ik gezien mijn hoge leeftijd (risicogroep!) niet binnen. Gelukkig: de fotografe (die in de fleur van haar leven is) spreekt mensen binnen aan op spoed en neemt hen mee naar de parking voor een gesprek met mij. Door het raam zie ik ambulances aankomen en patiënten op een brancard naar binnen rijden. Twee politie-inspecteurs leiden een geboeide man met een verband om het hoofd naar een politiewagen. En kijk, mijn eerste gast is ook een politiemans. Zijn vrouw kwam naar spoed met tintelingen en pijn nadat ze eerder een hernia opliep.

Tanguy: “Mijn vrouw is een zwemster met veel ervaring, maar kwam een jaar geleden toch verkeerd terecht tijdens het duiken. Door de klap liep ze een hernia op, waar ze slechts een paar ongemakken aan overhield. Onlangs begon ze echter tintelingen en pijn te voelen, die snel verergerden. Ze is Française en komt uit Reims. We waren op reis in haar thuisland langs de kastelen van de Loire. Maar toen de pijn intenser werd, maakten we noodgedwongen rechtsomkeer. De neuroloog stuurde haar op basis van de scan meteen naar hier. Ik mag, zoals alle familieleden en begeleiders, niet bij haar op spoed blijven vanwege de coronamaatregelen. Aangezien ze geen Nederlands spreekt, heb ik nog aangeboden om als tolk te fungeren. Maar dat bleek niet nodig, ze spreken hier veel talen.”

Beetje ongerust?

Tanguy: “Ja, natuurlijk. Maar ik vond hier het vorige UZ-magazine met ‘Dorp in de Stad’ over het revalidatiecentrum op

campus Pellenberg. Als ik lees wat die patiënten meemaken, denk ik: dat is allemaal veel erger en toch zien ze het licht aan het einde van de tunnel. Ik ben hier vroeger zelf behandeld voor een nierprobleem en op een gegeven moment dreigde ik mijn linkernier kwijt te raken. Ook toen las ik verhalen van medepatiënten die me moed gaven. Ik moet voor controle soms naar de dienst oncologie en dan denk ik: ik moet niet zeuren. En: vaak komt het goed. Maar dat neemt niet weg dat ik me nu toch zorgen maak over mijn vrouw.”

Wat is je beroep?

Tanguy: “Ik werk op de luchthaven van Zaventem als federaal politieagent. Onlangs heb ik gesolliciteerd bij het korps dat het koninklijk paleis beveiligd. De bewaking van het koninklijk domein lijkt mij op mijn leeftijd een stuk rustiger dan mijn huidige opdracht: op de luchthaven begeleid ik mensen die het land moeten

verlaten op hun terugvlucht. Ik heb op die manier de halve wereld rondgereisd: Afrika, Azië, de voormalige Sovjetrepublieken... zowat overal.”

Dat klinkt goed. Veel reizen, veel meemaken?

Tanguy: “Ja, soms worden we beschouwd als *de mannen van het goede leven*, maar leuk is anders. We nemen bij voorkeur de volgende vlucht terug en liefst zo snel mogelijk, zeker als het gevaarlijk is. In Kaboel, Afghanistan, blijf je niet voor je plezier aan het hotelzwembad zitten, daar wil je zo snel als het kan weer weg.”

Die mensen die je begeleidt, gaan tegen hun zin mee. Zijn ze soms opstandig?

Tanguy: “Ja, dat is ook de reden waarom ze onder begeleiding van minstens twee agenten het land verlaten. Als er veel kabaal is, neemt een deel van de passagiers het soms voor hen op, en het gebeurt ook dat de piloot weigert om ons mee te



TANGUY (51)

Denkt na 30 jaar als federaal agent aan een rustiger leven. Samen met zijn vrouw, die hij in geen geval kwijt wil.

nemen. Altijd die herrie, altijd problemen, dat kruipt niet in de koude kleren.”

Heb je soms een goed contact met iemand die uitgewezen wordt?

Tanguy: “Dat is eigenlijk de bedoeling van het begeleiden, dat we het met zachte hand doen. Het is natuurlijk nooit een gewone medepassagier, maar het gebeurt wel vaker dat er onderweg een soort band groeit en dat we op onze bestemming vriendschappelijk afscheid nemen, ook al moeten we hem of haar soms aan de plaatselijke politie overleveren. Vaak heb ik begrip voor die mensen. Tijdens lange

vluchten vertellen ze soms hun levensverhaal. Sommigen hebben al zo veel meegemaakt. Maar het gebeurt evenzeer dat we de hele vlucht problemen hebben. Nee, het zijn bepaald geen vakantiereizen.”

Denk je wel eens aan ander werk?

Tanguy: “Het is bij momenten gevaarlijk werk. Het is misschien leeftijdsgebonden. Ik ben tenslotte 51, een mens wordt dan wat voorzigtiger. En mijn vrouw... Ze is mijn tweede echtgenote. Ik ben zo gelukkig met haar en ik wil haar niet kwijt. Ik weet dat ze het er moeilijk mee heeft: ik

ben vaak lang weg van huis, ze is dan alleen en bang. En zeker in deze coronatijden is vliegen niet zonder risico's. Het kan dat je in Kinshasa bent en de autoriteiten beslissen om de luchthaven te sluiten of alle vluchten te annuleren. Of ik word besmet en moet in quarantaine... Misschien moet ik dit nu maar aan jongere collega's overlaten. Ook de mentaliteit van de mensen is veranderd. Dertig jaar geleden was het anders werken, mensen gedroegen zich toen anders. Nu zijn ze mondiger geworden, we leven meer op het scherp van de snee. Na al die jaren verlang ik naar rust.”



“Verhalen over medepatiënten geven me moed”



De verpleegpost

Jouw zorgen op jouw tijdstip

Verlaat je het ziekenhuis en heb je nog verpleegkundige zorgen nodig? Het Wit-Gele Kruis biedt naast thuisverpleging ook ambulante zorg in de verpleegpost aan. Handig als je nog moet werken of een andere afspraak hebt. Je hoeft niet thuis te wachten tot de verpleegkundige langskomt. Een wondzorg, inspuiting of een andere verpleegtechnische zorg op jouw tijdstip? Kom naar onze dichtstbijzijnde verpleegpost.

Maak je afspraak via 016-31 95 50 of online via www.witgelekruis.be/verpleegpost



wit-gele kruis



ALTIJD MOOI

TOUJOURS BELLE

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

Kapucijnenvoer 209 | 3000 LEUVEN | Tel. 016 880 296 | 0476 45 50 83

ALTIJD MOOI IS ER VOOR JOU.

Pruiken & Haarwerken, ruime keuze uit meer dan 200 haarwerken, zowel in synthetisch als natuurhaar.

Grootste aanbod **turbans, sjaals en mutsen.**

Special care lingerie, badmode en kleding. Borstprothesen in samenwerking met bandagiste.

Wij bieden een oplossing voor iedereen.
Open: di-do-vrij 10-17u Zat 10-16u

www.altijdmooi.be
ANTWERPEN | LEUVEN | BRUSSEL | ZELE




CHRIS (49)

Ruwe bolster met blanke pit.
Zijn 86-jarige mama kan ondanks gezondheidsproblemen tegen een stootje.

“Ik kom mijn moeder binnenbrengen”, zegt hij. Het klinkt wat hard, een beetje zoals een auto naar de garage brengen, maar zo bedoelt hij het niet. Dit is een man met een warm hart. Zijn moeder is 86, pas enkele dagen thuis uit het ziekenhuis, en nu alweer op de spoedgevallendienst.

Chris: “Moeder werd hier al in het ziekenhuis behandeld, maar geraakte weer in ademnood. Blijkbaar sloeg de medicatie niet aan. Ze heeft hart- en longproblemen en ondanks haar hoge leeftijd woont ze alleen. Ze heeft een klein appartement zonder veel hulp, geen home, geen serviceflat. Maar je hoort haar niet klagen, mijn moeder is een sterke vrouw. Ik mocht op spoed niet bij haar blijven, en de eerste drie dagen mogen we haar niet bezoeken, maar ze geeft geen krimp. Ze heeft vier zonen grootgebracht, ze kan tegen een stootje.”

Is ze bang van COVID-19?

Chris: “Ik zou het niet weten. Ze praat daar niet over, maar ik denk het wel. Ze beseft dat ze tot de risicogroep behoort. Ik denk dat ze daarom ook het liefst in het

ziekenhuis opgenomen wordt, omdat ze dan onder controle blijft en minder risico's loopt. Wij, haar zonen, denken daar trouwens ook zo over. Thuis is ze tenslotte alleen, je durft er niet aan te denken wat er allemaal kan gebeuren. Maar je weet eigenlijk niet wat er door haar hoofd spookt. Ik heb een vermoeden dat ze het allemaal niet meer ziet zitten en dat ze de moed laat zakken. Altijd een probleem, altijd ergens pijn. Maar daar praat ze dus niet over. En wij weten dat, maar we vragen er ook niet naar.”

Maar ben je soms bang dat ze het niet zal halen?

Chris: “Nee, dat niet. Ik denk: er is een tijd van komen en van gaan. Ze is nu eenmaal 86. Maar dat is wat we nu denken.

Als ze weg is, zullen we zeggen: ‘was ze er nog maar’. Het is tenslotte onze moeder. Zo gaat dat, je mist zo iemand pas als ze er niet meer is.”

Wat is je beroep?

Chris: “Ik werk bij de vuilnisdienst. Bij de openbare reinigingsdienst van Brussel, zoals dat heet.”

Doe je het graag?

Chris: “Het is hard werken, dat wel. Je moet van wanten weten (*toont zijn handen als kolenschoppen*). Maar het zal je verbazen, ik vind het wel leuk. De hele dag in de openlucht, tussen je kameraden. We amuseren ons, ook al is het rotweer. We doen veel kilometers samen.”

Maar is er geen tijdsdruk? Ik zie die mannen altijd rennen.

Chris: “Ja, dat is waar. Maar dat komt ook omdat hoe sneller we werken en zo'n ronde afgewerkt is, hoe sneller we naar huis kunnen. Maar het is natuurlijk zwaar werk: dwars door het verkeer zeulen met zakken van vijftien kilogram. En je weet nooit wat erin zit.”

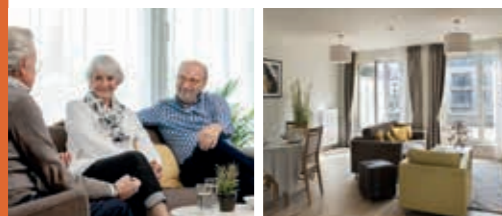
Nooit gewond geraakt?

Chris: “Ik niet (*zoekt naar hout maar het tafeltje is van plastic*), maar collega's wel. Glasscherven in de vuilniszakken kunnen, ondanks de veiligheidshandschoenen, ernstige snijwonden veroorzaken.”

Je bent bijna vijftig, kan je dit nog lang blijven doen?

Chris: “Ik wel, als ik tenminste gezond blijf.” (*Zoekt weer naar hout.*)

NIEUWE SERVICERESIDENTIE IN LEUVEN DOMITYS VAART DER BROUWERS



BEZOEK ONZE KIJKAPPARTEMENTEN!



In een levendige wijk aan de Vaartkom, op wandelafstand van het historische stadscentrum, ontdek de voordelen van onze residentie:

110 moderne en praktische appartementen (1 of 2 slaapkamers & balkon).

- Een attent en toegewijd team dat altijd ter beschikking staat.
- Het centrum van Leuven in minder dan 5 minuten bereikbaar met het openbaar vervoer.
- Aangename en gezellige gemeenschappelijke ruimtes (inclusief indoor zwembad).
- Appartementen voor tijdelijk of lang verblijf.

 domitys.be

 0477 75 10 82

VAARTKOM 45
3000 LEUVEN
Open 7/7 van 8u tot 20u

“
Als ze weg is, zullen we zeggen:
‘was ze er nog maar’”



NICOLE (20)

Ze probeert wat te studeren op de parking, terwijl ze vol spanning op nieuws van haar papa wacht.

Ze komt haar papa (45) opzoeken. Die is vanmorgen zelf naar hier gereden, omdat hij hevige pijn in de borststreek voelde die uitstraalde. Nicole heeft Pools-Roemeense roots en is drie jaar ouder dan haar broer, twee hondjes vervulden het gezin.

Nicole: "Papa sliep al enige tijd niet goed vanwege de pijn. Vanmorgen werd het plots erger, we dachten zelfs even aan COVID-19, en daarom besliste hij om naar spoed te rijden. Hij is zaakvoerder van een bouwbedrijf dat renovatiewerken uitvoert en hij kan wel even gemist worden. Ze zijn hem nu aan het onderzoeken. Ik ben gaan vragen of ze al iets wisten, maar ze hadden geen informatie. Ik moet wachten en eventueel in de auto gaan zitten. Het regent buiten, ik heb niet te kiezen. Ik begrijp dat wel, maar door corona is alles anders."

En je bent ongerust.

Nicole: "Ja, toch wel. Ik heb hem nooit zo geweten. Meestal als er iets is, wuift hij het gewoon weg. Maar nu zag ik dat zijn gezicht vertrok van de pijn en hij probeerde het niet weg te stoppen. Dat zijn we niet gewoon van hem. Ik heb geen idee wat er aan de hand is en wat ze aan het doen zijn. Het feit van helemaal in het ongewisse te blijven, maakt me ongerust."

Ik wacht hier al enkele uren op de resultaten van de onderzoeken. Tussentijd ben ik wat aan het studeren, maar dat neemt niet weg dat ik bang blijf."

Wat studeer je?

Nicole: "Kinesithérapie, hier in Leuven. Nog drie jaar. Het ziekenhuis zelf boezemt me geen angst in, ik ben hier als studente wel vaker geweest. Maar het is de onzekerheid."

En je moeder?

Nicole: "Die wacht thuis op een telefoontje, mijn vader zei dat hij haar wel zou bellen. Ze wist dat ze toch niet bij hem mocht blijven en ook dat ik hier zou zijn. Mijn moeder is Poolse. En mijn vader is van Roemeense afkomst. Ze hebben mekaar in België leren kennen, op een gegeven moment waren ze allebei hier aan het werk. Eigenlijk weten we niet veel over die periode, onze ouders praten daar niet vaak

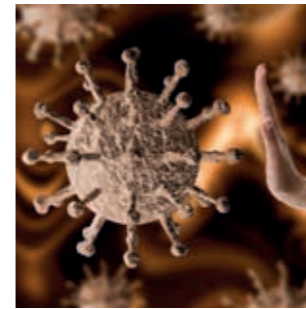
over. Ze zijn om economische redenen naar hier gekomen, op zoek naar werk. Maar ze wilden in de jaren negentig ook niets te maken hebben met het communisme in hun geboorteland."

Hebben jullie nog een band met de thuislanden van je ouders?

Nicole: "Oh ja, we hebben daar veel familie wonen. Gewoonlijk reizen we elk jaar naar Roemenië en Polen, alleen dit jaar kon dat niet door de coronamaatregelen. Vaak is het zo dat mensen die emigreren het contact verliezen met hun achtergebleven familie, maar wij bellen of skypen bijna elke dag. Mijn broer en ik spreken Roemeens en Pools. En we wonen in Antwerpen, daar is een grote Poolse gemeenschap. Ik denk wel dat mijn ouders hier gelukkig zijn met hun huisje, tuintje en twee hondjes (*lacht*). Ik hoop maar dat mijn vader niets ernstigs heeft. Mochten jullie iets te weten komen, ik ben in de parking."

“*Ik heb geen idee wat er met papa aan de hand is*”

► BETER ADEMEN ► BETER SLAPEN ► BETER LEVEN



Ventileer je KOT, stop Covid-19 en geef je bubbel, je naasten en collega's ademruimte!

'Ventilatiemanagement en in het bijzonder luchtreiniging met HEPA13 filtratie is in de strijd tegen Covid-19 de derde pijler in de globale ontsmettingsstrategie naast handhygiëne en oppervlaktereiniging'.

Mannekens Pascal – Master in de Revalidatiewetenschappen (KUL)



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

Open: weekdays: 10 - 18.30 u., zaterdag: 10 - 18 u. zondag: 14 - 18 u.
Gesloten op dinsdag & feestdagen

De beste luchtreinigers voor
thuis, bedrijven, scholen
medische beroepen,
ziekenhuizen en woonzorgcentra.

aeris swiss made
air purifiers

Ontdek de nieuwe generatie luchtreinigers
vanaf € 499 op www.bedking.be

Bedking

Ferm thuiszorg



SamenFerm.be/thuiszorg
Bel gratis 0800 112 05

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Onze verzorgenden helpen jou met persoonsverzorging en huishoudelijke ondersteuning bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

In onze kleinschalige dagopvangcentra en gastopvang kan je terecht voor een babbel, dagbesteding en begeleiding.

Ons advies bij aanpassingen voor je woning en onze karweidienst, helpen je comfortabel en langer thuis te blijven wonen.

Ben je net bevallen, thuis of in het ziekenhuis? Dan ondersteunen we jou en je gezin met gespecialiseerde kraamzorg.



COMFORTCENTER

MEER COMFORT VOOR JONG & OUD

Steunverbanden, steunzolen, steunkousen
(40% korting op) *MoliCare* incontinentiemateriaal
Comfortabele en toch elegante schoenen
Brillen op uw sterkte
Een veilige en comfortabele badkamer
Noodoproep horloges
Mobiliteit: Rollators, rolstoelen, scooters
(met terugbetaling)
Hoorapparaten en gehoorbescherming
(met gratis gehoortest door audiologe)
Thuiszorg hulpmiddelen
Aangepaste lingerie en borstprotheses
Kledij en andere hulpmiddelen voor
rolstoelpatiënten

OrthoShop
uw zorgpunt
ONZE ERKENDE BANDAGISTEN HELPEN U BIJ AL UW TERUGBETALINGEN

Audika
Hoorcentrum
GRATIS GEHOORTEST

SmartWatcher
NOODOPROEP HORLOGES

eye love
BRILLEN

Juzo
Since 1979

KOM VRIJBLIJVEND LANGS VOOR HULP EN ADVIES OP MAAT

VIONIC
Walk. Move. Live.

LINDEN
Wolvendreef 72, 3210 Linden
+32 16 40 13 58
www.comfortcenter.be
winkel@comfortcenter.be
d-vr: 10u-12u30 & 13u30-18u
za: 9u30-12u30

LEUVEN **DIEST**



LIONEL (41)

Aan de buitenkant een en al rock-'n-roll. Maar aan de binnkant overheerst ongerustheid.

Kaal, grijzende baard, getatoeëerde rechterarm. Een mondmasker bovenop een volle baard, dat is moeilijk praten. Hij werkt als onderhoudstechnicus in de bouw en bracht net een collega naar spoed, die tijdens het werken gewond raakte aan het hoofd.

een bevestiging waar ik nog geen moment spijt van heb gehad. Niet iedereen vond dat toen leuk, maar daar was ik niet mee bezig. De nieuwe generatie heeft daar geen probleem meer mee: tattoos zijn nu meer ingeburgerd. Het ligt misschien nog altijd wat moeilijker voor een loketbediende van een bank. Maar ik werk in de bouwsector, daar wordt dat geaccepteerd."

Lionel: "We waren bezig met onderhoudswerken in de gebouwen van Stella Artois in Leuven en hij kreeg een ladder op zijn hoofd. We waren een waterlek aan het herstellen. Ik daalde af van een hoge ladder en wilde die dichtklappen, maar hij gleed uit mijn handen en raakte mijn collega in het gezicht. Ik denk dat hij een flinke klap heeft gekregen, verdomme toch."

gebaren dat de ingang van de spoedgevalendienst zich wat verderop bevindt.

Lionel: "Ik wacht op een telefoontje dat mij geruststelt. Stel je voor dat het een schedelbreuk is ... Hij is meer dan een collega, ik werk al keilang met hem samen, we zijn vrienden geworden. En nu dit. Ik hoop dat het goed komt."

Veel nadeel ondervonden van de coronatijd?
Lionel: "Iedereen denkt dat, maar nee. Integendeel, wij hebben juist méér werk dan voor de coronatijd. Veel bedrijven en kantoren bleven leeg, omdat het merendeel van het personeel van thuis uit werkte. Van die gelegenheid maakte men gebruik om herstellingen te laten uitvoeren. We hebben niet stilgezeten. Ik ging elke avond zingend naar huis."

Hoe reageer je op zo'n moment?
Lionel: "Ik ben ijs gaan halen en heb meteen de baas gebeld en gezegd dat ik hem naar spoed zou brengen. In de auto zei hij nog: 'Da's niks manneke, zoiets kan gebeuren'. Maar ik kreeg toch een soort van schuldgevoel. Ik voel me daar niet goed bij."

Die volle baard is wel indrukwekkend.
Lionel: "Ja, maar hij maakt het dragen van een mondmasker bepaald niet gemakkelijk. Het glijdt altijd naar beneden. Ik heb al overwogen om hem dan maar af te scheuren. Maar ik draag hem al zolang en ik vrees dat mensen mij zonder baard niet meer gaan herkennen."

Er verschijnt iemand aan het raampje van de container, in de waan dat dit een loket is. Hij laat een bloedende vinger zien en doet teken dat hij verzorgd wil worden. We

En de tattoo op je arm, uit je legerdienst?
Lionel: "Nee, ik heb die al ettelijke jaren, ik was achttien. Dat is gewoon rock-'n-roll,

Een gezin?
Lionel: "Niet getrouwd, wel een dochter van veertien. En nee, ik ben geen strenge papa. Mama is voor de regels, papa voor de fun. Dat is een ideale combinatie. Hoe laat is het? Nog altijd geen telefoontje, is dat normaal?"

Zorgzame aandacht en menselijke warmte

We bieden een **grote waaier aan woonoplossingen en ondersteuning thuis** voor senioren.

Overdag bent u welkom in het dagcentrum, 's nachts kan u beroep doen op onze zorg aan huis.

Daarnaast kunnen senioren uit de omgeving gebruik maken van het **lokaal dienstencentrum** voor activiteiten of een babbeltje.

We hebben bijzondere aandacht voor **palliatieve zorg en dementie**. Kom zeker eens langs met al uw vragen bij het **inloophuis dementie**. Deelnemen is gratis.

Gemotiveerde en deskundige medewerkers liggen aan de basis van onze kwaliteitsvolle dienstverlening.



www.stbernardus.be
info@stbernardus.be
016 49 08 11

“Ik wacht op een telefoontje dat mij geruststelt”

Speed

Tussen 22 en 7 uur
aanmelden aan de ingangsbuis

REINERT (29)

Samen met zijn vriendin maakt hij al volop plannen voor een leven met z'n drietjes.



Hij draagt een helm onder de arm zoals alleen rasechte motards dat kunnen, en hij heeft nog het motardpak aan waarmee hij hier aangekomen is. Hij bracht zijn vriendin op de achterzit van de motor naar speed. Ze is 26, komt uit Togo en is pril zwanger.

Reinert: “Gisteren kregen we het blijde nieuws dat we een kind verwachten, mijn vriendin is drie weken zwanger. Blij dat we zijn! Ze was al een tijdje gestopt met de pil, dus we keken ernaar uit. Maar vannacht kreeg ze zware krampen en rugpijn, en de gynaecoloog vond dat ernstig genoeg om haar naar het ziekenhuis te verwijzen. En nu is ze binnen op speed en zit ik hier te wachten op nieuws. Het is ons eerste kind en ik ben bang, vooral omdat we nog niet precies weten wat er aan de hand is. We waren al helemaal in de stemming, maakten al plannen ... Een beetje voorbarig misschien.”

Wat doe je voor werk?

Reinert: “Door corona zijn we allebei werkloos geworden. Ik was leraar Nederlands en gaf privéles aan studenten en

mensen in Brussel die Nederlands wilden leren, omdat ze bijvoorbeeld een job ambiëren waarbij kennis van het Nederlands vereist is. Maar door de coronacrisis kwam er steeds minder werk voor privéleraren en werd ik ten slotte werkloos. Nu wil ik starten met een opleiding klasmanagement, omdat ik uiteindelijk toch het liefst van al voor de klas zou staan. Dat is ook interessanter voor de werkzekerheid.”

“Ik heb mijn vriendin op de academie leren kennen. Ze volgde er Nederlands. Niet bij mij, maar ze viel me wel op. Ze was sociaal werkster in Sint-Gillis, een mooie maar arme gemeente. Uiteindelijk werd haar contract niet meer verlengd. Maar goed, nu ze zwanger is zouden we dat risico, onder andere vanwege corona, toch niet genomen hebben.”

Allebei werkloos, dat is niet leuk.

Reinert: “Nee, zeker niet qua inkomen. Een geluk bij een ongeluk is dat ik nu meer tijd heb om te studeren, en zij is een bezige bij en werkt aan allerlei kleine projecten. Al brengt dat voorlopig niet veel op. Een kind is in deze omstandigheden een financiële uitdaging, maar daar hebben we vrede mee genomen. Het is meer dan welkom.”

Zijn jullie fervente motorrijders? Dat wordt moeilijk met een kind.

Reinert: “Ik ben een motorfanaat en zij, zij rijdt mee (*lacht*). Maar ik was toch al van plan om een auto te kopen. Niet dat ik mijn motor zal inruilen voor een auto, het wordt een en-enverhaal. Iedereen gelukkig!”

Reinert en zijn vriendin kregen later slecht nieuws.

EEN SCHOON LEVEN

“Ja, meneer pastoor, *onze Lieven Heer* heeft me gezegend met een schoon leven.” Met die woorden besluit de kranige tachtigjarige dame haar verhaal. We vallen even stil. Ik kijk naar buiten en denk terug aan flarden van het gesprek. Ze vertelde dat ze jaren geleden in de armen liep van een liefdevolle echtgenoot. Hij had een goede job, waardoor ze zich een mooi huis konden veroorloven en enkele verre reizen hebben gemaakt. “Ook nu, meneer pastoor, komt hij elke dag op bezoek, ook al zit hij daarvoor een halve dag op de bus. Hij moet mij toch echt wel graag zien, hé?”

De kinderen ziet ze nu te weinig naar haar zin door de beperkte bezoekersregeling omwille van corona, maar ze telefoneren wel regelmatig. Ze is fier op de gezinnen die ze hebben uitgebouwd. Ze heeft een goede band met elk van hen. “Acht kleinkinderen en al twee achterkleinkinderen, hé. Wie had dat ooit kunnen denken?” Ze kreeg een tablet van hen cadeau, maar dat vindt ze maar niets. “Ik versta hen nooit. Vaak druk ik op een verkeerd knopje en zijn ze plots weer weg.”

Er waren ook tegenslagen in haar leven. Eén tegenslag snijdt tot op vandaag nog altijd erg diep. Ze verloor als jonge vrouw een zontje in het kraambed. “In die tijd”, zo vertelt ze, “werd daar geen aandacht aan besteed. Het kindje werd meegenomen door een zuster. Ik kon zelfs geen afscheid meer nemen. En thuis werd er niet over gesproken.” Nu sukkelde ze al een tijdje met haar gezondheid.

Ik kijk haar weer aan en ze glimlacht. “Gij zou precies ook liever buiten zijn hé, met dat mooie weer?” Ik sta op en wil afscheid nemen. Ze doet tekenen dat ik dichterbij moet komen. Vliegenvlug neemt ze mijn hand vast. Tot daar de anderhalvemetermaatregel. “Meneer pastoor, gij telt uw zegeningen toch ook, hé?” “Ja, ja, wees gerust!”, antwoord ik terwijl ik snel weer een stap achteruit zet. Bij het verlaten van de kamer vraag ik me af wat ik dan precies moet tellen.

‘Zegenen’. Het is een woord dat je niet meer zo vaak hoort. Terugdenkend aan het gesprek bedenk ik dat zegenen veel te maken heeft met dankbaarheid. Deze dame is dankbaar voor haar lieve echtgenoot, voor het leven en de familie die ze samen hebben opgebouwd. Ze is dankbaar voor die aspecten van het leven die je niet in de hand hebt, maar die je zomaar overkomen. Ze is dankbaar dat de balans nu, op het einde van haar leven, positief overhelt.

In de christelijke traditie zegenen mensen en worden mensen gezegend op de breuklijnen van het leven: bij de geboorte, bij

“

“Hij moet mij toch echt wel graag zien, hé?”

het groeien tot volwassene, bij het maken van cruciale levenskeuzes, bij het ouder worden, bij lijden en overlijden. We zegenen elkaar omdat we dankbaar zijn dat het leven ons zomaar wordt gegeven, ongevraagd en onverdiend. Het staat in schril contrast met de idee dat alles maakbaar is.

Ik heb nog altijd niet geantwoord op de vraag van de dame. Welke zegeningen telt deze ‘meneer pastoor’? Menig patiënt slikt als ik verwijs naar mijn vrouw en kinderen. “Dat mag toch niet van de paus?”, vragen ze dan verschrikt. Je ziet het: onze beroepstitel ‘pastor’ blijft voor verwarring zorgen. De ‘pastor’ zorgt voor een kerkgemeenschap. De ‘pastor’ draagt vaak zorg voor een gezin. Ik voel me gezegend met het gezin waar ik uit voortkom en met het gezin waar ik nu in thuiskom. Ik geniet van de boswandelingen met onze hond en al die prachtige herfstkleuren. Van de winterse avonden gezellig samen aan de kachel.

Vaak zet de patiënt ook de pastor aan het denken. Wellicht besefte ze het niet eens, maar deze kranige dame heeft mijn dag een gouden randje gegeven. Af en toe tijd maken om dankbaar te zijn werkt bevrijdend, merk ik. Het verlost je even van ‘altijd meer’ en ‘altijd beter’. En dat met slechts één vraag: “En jij, welke zegeningen tel jij?”

Martijn Steegen

Martijn Steegen is de hoofdpastor van UZ Leuven. Wil je een pastor spreken? Neem dan contact op met de verpleegeenheid of met het secretariaat: tel. 016 34 86 20. Martijn zelf kun je mailen via martijn.steegen@uzleuven.be



“Door corona werden we allebei werkloos”



Stralend op elk moment

Met ons vakmanschap en assortiment creëren we een kapsel in bijna elke gewenste snit, haarkleur en textuur. We zoeken samen naar de oplossing waar jij je mooi en veilig mee voelt. Dat kan een pruik zijn die zo natuurlijk oogt als je eigen haar, maar ook een onzichtbaar deelpruikje of haaraanvulling, die je haar voller of langer maakt. Onze pruiken en haaraanvullingen bieden een hoog draagcomfort, zowel in Europees of Oosters natuur haar als in synthetisch haar.



ooit gedacht dat dit een pruik is

Mechelsesteenweg 286 - 2820 Bonheiden - 0492 73 93 44 - info@mattiss.be
www.xtrahairbymattiss.be

UZ-MAGAZINE KRUISWOORD

Het UZ is een ziekenhuis	Voorzetsel Zoon van Marlin en Coral(ie)	Kostschool in Engeland Schouwspel	Jij daar! Thuisland (Du.)	Sluiting Franse nv	Nepgeneesmiddel Voorheen (Lat.)	Landbouwwerktuig Rund	Land in Azië	Klokkenspel
Dienst van het UZ								Dienst van het UZ
Nationale internet-extensie Muziekstuk	Vragend vnv. Vuurpijl			Kaartenboek			Olympische stad in 2016 Twaalf dozijn	
				Zo staat er woordelijk (Lat.)		Vertrekken Oude maat		
Ezelsoor Figuur uit Dallas			Slap	Van veel soorten	Smalneus-aap VL auteur (1920-2006)			
	Ruwe uitwas	Luchtig gebak				Vreesachtig Uitroep		Symbool voor rodium Plotseling
Roepnaam v. Eisenhower Stad in Zwitserland		Film van Spielberg Gezonde stof		Onderzoeksruimte Vrouwelijke bediende		Natriumcarbonaat		
				Korte nota		Vogel-product	Praatvogel	Amerikaanse ziekenhuis-serie (1994-2009)
Windrichting (afk.) Navolger	Persoonlijk vnv. Computer (afk.)			Plaats in O.-Vlaanderen Kinderkopje		Populier Lieflijke plek		
				Gewicht (verkort) Code		Schande Europeaan		Middel ter immobilisatie v.e. gebroken been
Slippertje						Grasperk Vreemde taal		Sierplant
		Verkeerd Spinrag		Europese vrouw Springstof			Vruchtennat Frans departement	
Zangstem	Triomf Maan van Jupiter				Stad in Italië Symbool vr. gallium			Stad in de VS (afk.) Romeinse 6
				Smalle doorgang			Helemaal gevuld	
Wintersport	Hier helpt het UZ mensen met overgewicht							

©Wim De Weerd - 2020 (www.wimdeweerd.com)

SUDOKU

Vul de onderstaande raadsels zo in dat elke rij/kolom en elk van de 9 blokken van 9 vakjes alle cijfers van 1 t/m 9 bevatten. Voor het oplossen van de puzzels volstaat logisch redeneren. De moeilijkheidsgraad zie je aan het aantal sterren. Succes!

★ ★ ★ ★ ★

8								
		4	2			7	8	3
1	3					4		
7	6							
3		9	4		1		5	7
		1	7					2
			8	7	3	9	4	
4		3				1	7	
9		8						6

★ ★ ★ ★ ★

	6	9	5	2				4
		2		4			3	
			8					
		7	4					5
							7	
5	1	4	6				2	
8	2	5	1					
						9		
				6		1		

★ ★ ★ ★ ★

3			6	5				
		1	2					7
4	7							3
		8	7					5
							4	
7	4			6				3
						9		
2	9		3					8
8			1				7	

De oplossingen van de puzzels vind je op www.uzleuven.be/puzzels.

©Wim De Weerd - 2020 (www.wimdeweerd.com)

CHAMPIGNONSOEP MET OOSTERS TINTJE



Soep en bouillon hebben een speciale plek in de Aziatische keuken en traditionele geneeskunde: ze zouden de yin en yang van het lichaam in balans brengen. Reden genoeg om jezelf een zen-momentje te gunnen met deze oosters getinte, verkwikkende soep.

RECEPT

- 1 Borstel de champignons schoon en snijd ze in gelijke plakjes.
- 2 Was de Chinese kool en snijd in fijne reepjes.
- 3 Breng de kippenbouillon aan de kook en voeg de champignons en de reepjes Chinese kool toe. Laat 10 minuten koken op een zacht vuurtje.
- 4 Snij de lente-uitjes in ringen en voeg toe.
- 5 Voeg de rijstvermicelli toe en laat nog 5 minuten koken.
- 6 Breng op smaak met de sojasaus, peper en zout. Werk af met enkele takjes koriander.

TIPS VAN DE UZ LEUVEN-DIËTISTEN: SPICE IT UP

Je hoeft helemaal geen aanhanger van de Chinese geneeskunde te zijn om de kracht van een kom soep te erkennen: als je ziek bent, kan het wonderen doen. Voeg wat extra smaak toe om je eetlust te prikkelen of meer energie om aan te sterken.

Smaakversterkers

Om de smaak te versterken, kan je kruiden zoals basilicum of dille gebruiken. Maar ook ui, look of bacon passen goed in soep. Zure voedingsmiddelen, zoals citroen, kunnen er ook voor zorgen dat je met meer smaak eet. Liefhebbers van bittere smaken kunnen zich uitleven met gemalen of verse gember.

Extra energie

Je kan de soep ook energierijker maken. Voeg bijvoorbeeld extra vetstof toe om de groenten aan te stoven of verwerk een aardappel in de soep. Energierijke extraatjes zijn room, smelt- of kruidenkaas, geraspte kaas, broodkorstjes, vermicelli, vleesballotjes of spekblokjes. Ook peulvruchten zoals linzen, kikkererwten of bruine bonen zijn een goed alternatief.

INGREDIËNTEN voor 1,5 l soep

- 400 g champignons
- 1/4 Chinese kool
- 1,5 l (magere) kippenbouillon
- 4 lente-uitjes
- 100 g Chinese rijstvermicelli
- 1 el sojasaus
- enkele takjes koriander
- peper en zout

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, Liesbeth Soetemans

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

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

PRODUCTIE EN VORMGEVING:
Bold & pepper nv - tel. 02 325 64 90
gunther@boldandpepper.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.

INVESTEREN IN NIEUWBOUWAPPARTEMENTEN AAN ZEE

NIEUW PRE-SALE
ENSOR TOWER II
IN VOORBEREIDING
NU TE KOOP

TE KOOP
ENSOR TOWER I
IN RUWBOUWFASE
91% VERKOCHT



FORT NAPOLEON

TE KOOP
ONE BAELSKAAL
IN RUWBOUWFASE
95% VERKOCHT

VERSLUYS
VERKOOPKANTOOR

WONEN OP TOPLOCATIE AAN ZEE OOSTEROEVER OOSTENDE

ENSOR TOWERS omvat 2 prestigieuze torengebouwen met 109 appartementen (fase I) en 97 appartementen (fase II) ■ door de succesvolle verkoop van de eerste fase (Ensor Tower I is 91% verkocht) is ondertussen ook de 2de toren verneld gelanceerd ■ alle appartementen staan garant voor een ongekend hoogstaand wooncomfort en beschikken over één of meerdere terrassen met adembenemende panoramische zichten op zee, duinen en haven

BEZOEK NU DE ENSOR TOWER OP AFSpraak - T 059 51 11 15

Versluys Groep

VERKOOP & ONTWIKKELING
HENDRIK BAELSKAAL 12A
B 8400 OOSTENDE
T 059 51 11 15

WWW.OOSTEROEVER.BE



Optiek Verhulst

UITGEBREID TOT 450m² BELEVINGSWINKEL

NIEUW
HOORCENTRUM
SINDS MEI 2017

100% service, daar gaan we voor!
We beschikken over speciale **Zeiss meetapparatuur** voor centrage en we zijn gespecialiseerd in **progressieve en verdunde glazen**. Samen bespreken we de beste oplossing voor uw brilglazen.

-15 % OP MONTUUR EN/OF GLAZEN

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

EEN GREEP UIT ONS AANBOD

Chanel	Lindberg
Gucci	Lafont
Ray Ban	Adidas
Giorgio Armani	...

... ER IS MÉÉR, KOM EENS LANGS!

ma 14 - 18 uur	do 9 - 20 uur
di 9 - 18 uur	vrij 9 - 18 uur
woe 9 - 18 uur	za 9 - 17 uur

in juli en augustus do 9 - 18 uur



GRATIS
HOORTOESTEL
OP PROEF

In ons hoorcentrum bieden we volledig onafhankelijk advies en keuze uit alle merken, mét terugbetaling.

GRATIS HOORTEST NA AFSPRAAK | 2 JAAR GRATIS BATTERIJEN*

*BIJ AANKOOP VAN HOORTOESTEL EN OP VERTOON VAN DEZE ADVERTENTIE OF PERSONEELSKAART UZ LEUVEN OF KU LEUVEN



**VAN HARTE
WELKOM!**


VERHULST
LEUVEN

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

Tiensestraat 181-193 | 3000 Leuven
016 22 42 56 | www.optiekverhulst.be

