

UZ-MAGAZINE

 UZ
LEUVEN

Versijnt driemaandijks
jg 35 - september 2019

REFERENTIECENTRA **CHIRURGIE** OP TOPNIVEAU

**DE ROL VAN
CHOLESTEROL**

**VIRTUAL REALITY
BIJ PSYCHOSES**

**OPENHARTIGE GESPREKKEN
IN DE KOFFIESHOP**

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.
- Personenalarm 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

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

IN DIT NUMMER



10 KWALITEIT DE KLOK ROND

Meer ervaring, betere overlevingscijfers: op 1 juli werd UZ Leuven een referentiecentrum voor slokdarm- en pancreaschirurgie.



12

DE ROL VAN CHOLESTEROL

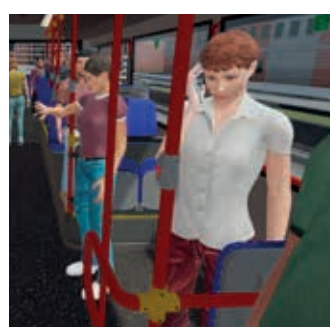
Waarom is er goede en slechte? Zit het in de familie? De meest gestelde vragen over cholesterol.



14

COLUMN

Rudy Vranckx brengt verslag uit vanop de gevaarlijkste plek van de planeet.



16

VR BIJ PSYCHOSE

Sociale situaties juister inschatten: Leuvense psychiaters werken vanaf oktober met virtual reality.



20

SPRINKHAANALLERGIE?

Kun je allergisch zijn voor krekels of wormen in je eten? Onze allergoloog over insecten in voeding.



27

SELFIE IN HET ZIEKENHUIS

In UZ Leuven gelden duidelijke voorschriften voor het nemen van foto's en geluidsopnames.



28

DORP IN DE STAD

Klein mirakel gewenst: Jan Van Rompaey praat op goed geluk met patiënten in de koffieshop.

EN VERDER

6-7

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

24-25

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

34

COLUMN

Een nachtelijke ontmoeting in het ziekenhuis

37

NIEUW BRAINSNACK

Kruiswoordraadsel en sudoku's

38

RECEPT

Aardappelwafel met tzatziki: tips voor caloriearme mayonaise

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







DIETER DUIMT

Soms kan zelfs een superheld als Spiderman nog een beetje hulp gebruiken. Voor het onlineproject #eenvoorallen ging televisiemaker Dieter Coppens een dag meehelpen bij een activiteit van het fonds Kunst voor het Kinderziekenhuis van UZ Leuven. Omdat deze jongen op een isolatiekamer van de kinderafdeling verblijft, kon hij niet naar de geplande filmvoorstelling. Maar Dieter ging hem verrassen op de kamer met een bezoekje. Zelfs Spiderman vond het prima en duimt mee voor een spoedig herstel.



WELKOM IN HET BEVALLINGSKWARTIER

In het bevallingskwartier van een ziekenhuis kom je hoogstens een paar keer in je leven. Voor de meeste mensen blijven de deuren gesloten, maar wie graag eens op bezoek wil in het bevallingskwartier en de materniteit van UZ Leuven, kan dat nu met een virtuele rondleiding. Klik op de blauwe bollen om ergens binnen te stappen en op de kruisjes voor meer uitleg. Kom mee naar de bevallingskamer en de operatiezaal, rust even uit in de recovery room en ga op bezoek in de materniteit.

De virtuele rondleiding is op de eerste plaats bedoeld voor zwangere vrouwen en hun partner die zich willen voorbereiden op de geboorte van hun kindje, maar geeft ook een mooi beeld van de heldere architectuur en de nieuwste mogelijkheden in het gloednieuwe bevallingskwartier van UZ Leuven.

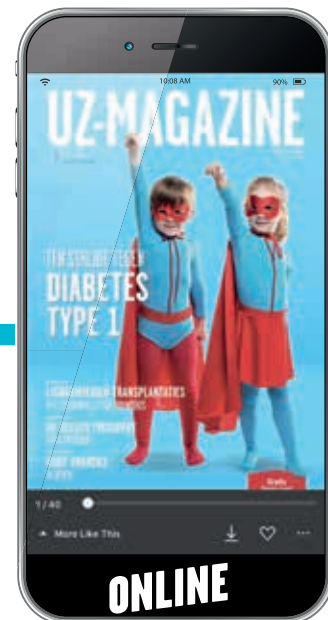
www.uzleuven.be/bevallingskwartier



BLIJF DICHTBIJ

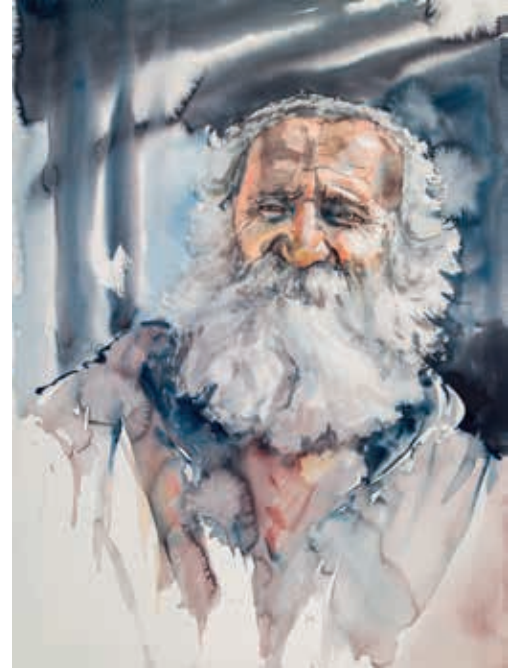
Als je partner of familielid in het ziekenhuis moet overnachten, wil je soms dicht in de buurt blijven. Dat kan in het verblijf voor familie in campus Gasthuisberg. Je logeert er in eenvoudig ingerichte een- of tweepersoonskamers met ontbijt aan schappelijke prijzen. In het verblijf voor familie zijn 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.



UZ-MAGAZINE

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 artikels 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 rekjes van campus Gasthuisberg en campus Pellenberg.



JAZZ

MET EEN PENSEEL

“Aquarel is voor het schilderen wat de jazz is voor de muziek.” Zo legt Christine Claesen haar voorliefde voor gedurfde kleuren en vloeiende composities uit. Jazz is improviseren op een muzikaal thema, waarbij een melodie de muzikant inspireert om nieuwe zinnen te maken. Zo is aquarelschilderen improviseren met kleuren en pigmenten, om uiteindelijk water en verf te laten vervloeien op het papier tot iets nieuws. Waarom moet een boom groen zijn en niet blauw of rood of violet, vraagt de kunstenaar zich af.

De expo *Grenzeloos gekleurd* is nog tot 4 oktober te zien in de bezoekersgang van campus Gasthuisberg. Elke twee maanden krijgen nieuwe kunstenaars de kans om hun werken in het ziekenhuis te presenteren aan een groot publiek. Check ook de andere geplande tentoonstellingen voor het najaar op de website van UZ Leuven.

www.uzleuven.be/kunstinhetziekenhuis

ZELFHULPVRIENDELIJK ZIEKENHUIS

Niemand weet zo goed wat je doormaakt bij kanker als een andere kankerpatiënt. Verhalen van andere patiënten met chronische pijn, advies van andere patiënten met darmproblemen: ze kunnen goud waard zijn als je zelf ziek bent. Daarom heeft UZ Leuven ervoor gekozen om een structurele samenwerking aan te gaan met patiëntenverenigingen.


Als ziekenhuis zijn we vragende partij om onze patiënten centraal te zetten en zoeken we naar concrete manieren om patiënten meer inspraak te geven. Patiëntenverenigingen en zelfhulpgroepen zijn dan weer geïnteresseerd in meer samenwerking met artsen en zorgverleners. Daarom sloot UZ Leuven zich aan bij Trefpunt Zelfhulp, dat een stappenplan uitwerkte voor een duurzame samenwerking. Die samenwerking is een bevestiging van de lange traditie op het vlak van samenwerkingen met patiëntenverenigingen in UZ Leuven.

Een greep uit de patiëntenverenigingen: www.uzleuven.be/patientenverenigingen



Uw rug, ons comfort!

BIJ ONS KIES JE **EEN MOOI SALON** DAT OOK **GOED IS VOOR UW RUG**



*Bekijk ons aanbod met relaxfunctie,
verstelbare arm-, nek- en/of rugsteun.*



SIT & SLEEP ANTWERPEN

Ernest Van Dijckkaai 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

hasselt@sit-and-sleep.be

Open op zondag - gratis taxidienst!

Dé advieswinkel voor gezond zitten, slapen en werken!



BEZOEK ONZE NIEUWE WEBSITE
www.sit-and-sleep.be



SIT & SLEEP



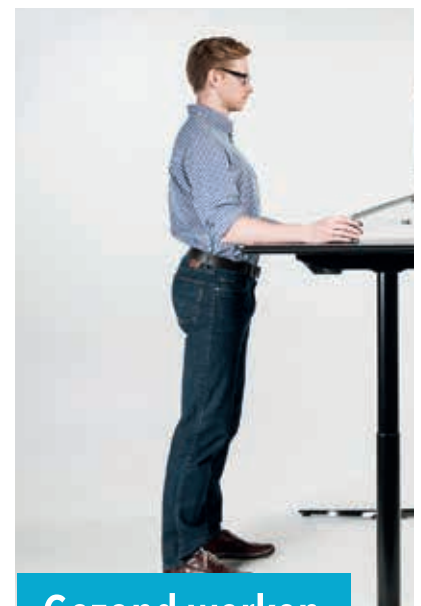
Gezond zitten



Gezond slapen



Hoofddealer Stressless regio Leuven-Hasselt



Gezond werken



**PROFESSIONEEL
ADVIES**

KWALITEIT DE KLOK ROND



Op 1 juli 2019 werd UZ Leuven een officieel referentiecentrum voor slokdarm- en pancreaschirurgie. Dat is niet toevallig: cijfers tonen aan dat een patiënt hier hogere overlevingskansen en minder kans op complicaties heeft. Voortaan zullen alleen erkende referentiecentra nog slokdarm- of pancreasoperaties mogen uitvoeren. Als patiënt heb je de garantie dat je daarmee de best mogelijke zorg krijgt.

TEKST: SARA VAN DAELE

Gespecialiseerde zorg en vooral heel technische, complexe ingrepen hebben de hoogste slaagkans wanneer ze in een aangepaste omgeving worden uitgevoerd. Niet alleen het juiste materiaal moet aanwezig zijn, maar ook de nodige kennis en ervaring. Dat kan alleen in een centrum dat jaarlijks genoeg operaties uitvoert om de nodige ervaring te kunnen opbouwen en zich te kunnen blijven verbeteren.

REFERENTIECENTRA

Vanuit die redenering besliste de federale overheid om referentiecentra in het leven te roepen die zich focussen op specifieke aandoeningen of ingrepen, zoals complexe slokdarm- en pancreaschirurgie. Voortaan zullen alleen erkende referentiecentra nog slokdarm- of pancreasoperaties mogen uitvoeren. Die centra kunnen de klok rond kwaliteitszorg bieden op het gebied van heelkunde, intensieve zorg, anesthesie en verpleegkunde.

Om als referentiecentrum erkend te worden, moeten de ziekenhuizen natuurlijk aan een aantal criteria voldoen. Zo zijn er vereisten voor welk medisch en verpleegkundig personeel aanwezig moet zijn en moet het centrum kunnen aantonen dat het nog verder kan groeien. Maar bovenal moet elk expertcentrum minstens twintig complexe ingrepen per jaar uitvoeren.

BELGISCHE UITSCHIETER

UZ Leuven overschrijft die grens van twintig ingrepen ruimschoots. “In 2018 voerden we 153 complexe pancreasoperaties uit”, zegt pancreaschirurg prof. dr. Baki Topal. “We zijn het enige centrum in België dat meer dan 100 operaties per jaar uitvoert.” Met een gemiddelde van 130 slokdarmoperaties per jaar, geldt voor slokdarmchirurgie hetzelfde. “Wij deden in het totaal al meer dan 3.500 operaties”, zegt slokdarmchirurg prof. dr. Philippe Nafteux. “Een groter aantal operaties per jaar zorgt ervoor dat we betere diagnoses kunnen stellen en ook de behandelingen gaan erop vooruit. Ervaren centra hebben beduidend betere overlevingscijfers”, zegt professor Nafteux. Professor Topal vult aan: “Van de 213 patiënten die de voorbije drie jaar een complexe pancreasoperatie kregen via een kijkoperatie, zijn er twee overleden. Dat zijn er uiteraard nog altijd twee te veel, maar dat brengt het sterfterisico

IN CIJFERS

Wat de resultaten voor slokdarm- en pancreaschirurgie betreft, speelt UZ Leuven mee op topniveau. Dat is niet alleen de verdienste van de chirurgen, maar van het hele medische team dat de patiënten opvolgt.

12%

Het aantal longontstekingen na slokdarmoperaties daalde de voorbije jaren met 70 procent: van 40 procent in de periode 2014-2016 naar 12 procent in 2017-2018.

1,3%

Het aantal overlijdens bij slokdarmoperaties 30 dagen na de ingreep is in UZ Leuven (1,3 procent) beduidend lager dan het nationale gemiddelde (4,8 procent). Na 90 dagen is dat respectievelijk 5,5 procent tegenover 9,9 procent.

38,7

procent van de patiënten is vijf jaar na de slokdarmoperatie nog in leven. Daarmee scoort UZ Leuven aanzienlijk beter dan het nationale gemiddelde (KCE rapport 200AS).

3X LAGER

Het overlijdensrisico binnen de 90 dagen door complicaties na complexe pancreaschirurgie is in UZ Leuven ruim drie keer lager dan het Belgische gemiddelde (7,8 procent).

11 DAGEN

Door zo veel mogelijk over te schakelen van open ingrepen naar kijkoperaties, daalde het aantal dagen dat patiënten na de pancreasoperatie in het ziekenhuis verblijven van 21 naar 11 dagen.



“Ervaren centra hebben betere overlevingscijfers”

prof. dr. Philippe Nafteux

na de operatie wel op minder dan 1 procent ofwel acht keer lager dan het nationale gemiddelde. Het bundelen van de zorg in expertisecentra voor complexe pancreaschirurgie zal de kwaliteit van die ingrepen verbeteren.”

KIJKOPERATIES

De kijkoperaties voor complexe pancreaschirurgie zijn een voorbeeld van hoe expertisecentra zich voortdurend verbeteren om betere resultaten te boeken. Professor Topal: “In 2016 gebeurden 4 op 10 operaties via een kijkoperatie. In het voorbije halfjaar was dat 96 procent. In ervaren handen heeft zo’n kijkoperatie opvallende voordelen: minder bloedverlies, een sneller herstel en een korter verblijf in het ziekenhuis. De uitstekende behandelresultaten blijven bovendien behouden.”

Uiteraard spelen niet alleen cijfers een rol. Ook een steeds groeiende aandacht voor de zorg na de operatie is belangrijk. Zowel na slokdarmoperaties als na pancreasoperaties wordt er ingezet op een sneller herstel, onder meer door patiënten sneller te laten bewegen en eten en sneller zelfstandig te laten functioneren.

TERUGBETALING

Vanaf 15 juli zullen slokdarm- of pancreas-ingrepen alleen nog terugbetaald worden als ze worden uitgevoerd in een erkend referentiecentrum of een ziekenhuis waarmee het centrum een samenwerkingsakkoord heeft. Vanaf 1 januari 2020 zal ook dat laatste niet meer het geval zijn en worden alleen ingrepen in erkende referentiecentra nog vergoed. 🏥



DE ROL VAN CHOLESTEROL

Cholesterol: we weten dat er goede en slechte is. Maar waar is het nu eigenlijk precies goed voor? En klopt het dat cholesterolproblemen 'in de familie' zitten? Prof. dr. Ann Mertens, endocrinoloog, beantwoordt de meest gestelde vragen over deze lichaamseigen vetstof.

TEKST: JAN BOSTEELS

Klopt het dat de mens zonder cholesterol niet kan leven?

“Klopt: cholesterol is een belangrijke bouwstof in ons lichaam. Cholesterol zorgt onder andere voor de opbouw van cellen en organen en de aanmaak van hormonen. Zonder cholesterol zijn er dus ook geen cortisone, vitamine D, testosteron of mannelijke en vrouwelijke hormonen.”

Wat is eigenlijk het verschil tussen goede en slechte cholesterol?

“De wetenschap maakt een onderscheid tussen goede cholesterol of HDL (High Density Lipoproteïnen) en slechte cholesterol of LDL (Low Density Lipoproteïnen). Het onderzoek focust zich vooral op LDL, omdat een verhoogde LDL het risico op hart- en vaatziekten verhoogt en een lage LDL ons er tegen beschermt. Simpel voorgesteld werkt het als volgt: te veel slechte cholesterol zorgt voor plaque in de bloedvaten en maakt dat de bloedvaten uiteindelijk verkalken en vernauwen. Goede HDL-cholesterol haalt die plaque weg en beschermt je tegen hart- en vaatziekten. Toch is er ook een bovengrens aan HDL: als die te hoog wordt, blijkt er geen extra voordeel meer te zijn. Een HDL hoger dan 70-80 mg/dl heeft geen meerwaarde.”

Klopt het dat je er toch niks aan kunt doen?

“De Belg heeft een gemiddelde LDL-waarde van 130 mg/dl, wat te veel is: een goede LDL-waarde is lager dan 115 mg/dl. Je cholesterolgehalte wordt voor ongeveer 20 procent beïnvloed door je levensstijl en is voor 80 procent genetisch bepaald. Maar dat is geen excuus om er een bourgondische levensstijl op na te houden. Gezond eten en leven zorgt ervoor dat je veel meer positieve effecten hebt dan alleen een lagere LDL. Overgewicht vermijden, veel bewegen en niet roken zorgen ervoor dat je de risicofactoren niet opstapelt. Hart- en vaatziekten zijn meestal het gevolg van een combinatie van factoren.”

Klopt het dat hoge cholesterol in de familie zit?

“Er is een duidelijke genetische factor. Sommige mensen worden geboren met een genetische afwijking die maakt dat hun slechte



“Te veel slechte cholesterol zorgt voor plaque in de bloedvaten”

prof. dr. Ann Mertens

cholesterol al van bij de geboorte hoog is. Als je erfelijk belast bent, riskeer je al op jonge leeftijd een hartinfarct of een beroerte. Dat kan zelfs al vanaf de leeftijd van 25 of 30 jaar. Maar dat betekent niet dat we iedereen genetisch moeten screenen. De familiale stamboom bekijken is nuttiger. Als je ouders, grootouders, broer of zus een hart- of vaat-aandoening hadden op jonge leeftijd én een verhoogde cholesterol, is dat voor de huisarts een alarmsignaal om ook bij andere familieleden op jonge leeftijd de cholesterol te meten via een bloedonderzoek. Bij een verhoogde cholesterol dringt zich een zogenaamde cascadescreening op, waarbij familie in de eerste, tweede en derde graad genetisch op cholesterol wordt getest. Bij 80 procent van de genetisch belaste patiënten is er een foutje in de LDL-receptor. Mensen met een slecht werkende LDL-receptor zijn ook zonder extra risicofactoren heel vatbaar voor hart- en vaatziekten.”

Wat is de standaardmedicatie voor cholesterol?

“Sinds de jaren tachtig weten we dat medicatie helpt om cholesterol te verlagen en het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen. Statines zijn daarvoor de standaardmedicatie, met relatief weinig bijwerkingen. Ze zijn ondertussen als generisch medicijn verkrijgbaar en heel betaalbaar.”

Klopt het dat de nieuwste medicatie niet alleen heel duur maar ook heel effectief is?

“PCSK9-remmers kosten 5.600 euro per jaar per patiënt, maar zorgen voor een spectaculaire daling van de LDL met 50 tot 60 procent. En dat met één inspuiting om de twee weken. De medicatie is wel geen vervanger voor statines, maar komt bovenop de bestaande medicatie. PCSK9-remmers worden momenteel alleen terugbetaald voor patiënten met de hoogste nood: mensen met bewezen erfelijke hoge cholesterol die bepaalde doelstellingen niet halen met de gebruikelijke medicatie zoals statines en ezetimibe. Artsen pleiten nu voor een uitbreiding van de terugbetaling.”

Is het oké als ik rode gistrijst gebruik om mijn hoge cholesterol te verlagen?

“Rode gistrijst krijg je als je rijst fermenteert. Extracten van gefermenteerde rode rijst worden verkocht als voedingssupplement en hebben cholesterolverlagende eigenschappen door de aanwezigheid van monacoline K, een natuurlijk statine. Die natuurlijke statines hebben dezelfde werking, maar ook dezelfde nevenwerkingen als echte statines, zoals spierpijn of gevaarlijke interacties met andere geneesmiddelen. Bespreek daarom altijd met je behandelende arts of die producten wel veilig zijn voor jou. En zeker zo belangrijk: koop die voedingssupplementen uitsluitend bij de apotheker, dan ben je zeker dat je rode gistrijst in zuivere vorm koopt. Patiënten die al een hartaanval of een beroerte kregen, hebben er alle voordeel bij om echte statines te gebruiken en een LDL lager dan 70 mg/dl na te streven. Talrijke studies met statines hebben namelijk aangetoond dat daarmee een nieuwe en soms fatale hartaanval kan vermeden worden. Voor rode gistrijst zijn die bewijzen er niet.”

OVER WIM EN JIM

“Ik haat deze plek. Ik wou dat ik hier niet was.” Jim windt er geen doekjes om. De beer van een kerel, met een kale kop en een dikke volle hipsterbaard, zit met zijn automatische geweer te spelen terwijl we wachten op een escorte die ons zal begeleiden. In vroegere tijden zouden ze Jim een huurling genoemd hebben. Nu noemt men hem een *security officer*, een veiligheidsagent. En ik ben zijn klant. Ik wil weten waarom hij zo pessimistisch gestemd is. Tenslotte verdienen die kerels in deze versterkte burcht veel geld. “Ik heb in Kaboel en Bagdad gewerkt, daar kende ik de spelregels. Maar dit is de meest waanzinnige plek van allemaal. In een fractie van een seconde kan de boel ontploffen. Je kunt niemand vertrouwen.” We zijn in Mogadishu. Misschien wel de gevaarlijkste plek op de planeet.

Maar ik ben niet hier om naar zijn geklaag te luisteren. Irak, Afghanistan, Somalië: ik ben historicus en na dertig jaar wil ik proberen te begrijpen hoe die eindeloze oorlogen kunnen blijven aanslepen. Wat drijft mensen? Wie draagt schuld? Somalië is de blinde vlek, niet alleen voor ons in het Westen, maar ook voor mij persoonlijk. Daarom ben ik hier, niet om bang in een fort verscholen te zitten. De baas van de veiligheidsfirma komt eraan om mij een veiligheidsbriefing te geven. Zoals in alle oorlogen die ik gekend heb, is het een kerel die iedereen intimideert.

Het type dat zich verheven voelt boven de wet en meestal gehaat wordt door de plaatselijke bevolking. *Security* is een van de meest lucratieve businesses in deze eindeloze oorlogen. Voor het eerst in mijn leven ben ik van hen afhankelijk. Opgesloten in een gepantserde wagen moet ik telkens wachten op een teken van Jim dat ik mag uitstappen. Op straat worden we geëscorteerd door een pick-up-truck met zes zwaarbewapende Somaliërs. Voor de veiligheidsagenten is elke Somaliër een *bad element*, een potentiële schurk. Alleen vandaag al zijn er drie bommen ontploft, vastgekleefd aan de onderkant van een wagen die hun doelwit was. Daarom moet mijn Somalische garde te allen tijde een veiligheidsbubbel rond mij en de wagen creëren.

Maar die bubbel creëert langzaamaan ook een zuurstoftekort in mijn hersens. Hoe kan ik in hemelsnaam een beeld krijgen van wat zich in dit waanzinnige oord afspeelt? Hoe kun je een persoonlijk gesprek voeren met iemand terwijl je omringd bent door gewapende wachters en gekleed in een kogelvrije vest? Ik besluit het anders aan te pakken. Voortaan moeten mijn beschermers mij telkens afzetten en gewoon de poort bewaken. De auto staat klaar om te ontsnappen.

We rijden naar het ziekenhuis van Hawa Abdi. Ze is een van de eerste vrouwelijke gynaecologen in Somalië en een voorbeeld voor wie in dit land iets wil veranderen. Een oude vrouw wacht me op. Nog maar 72 jaar, maar uitgeleefd door een hard bestaan. Ze draagt een

“

“Voor het eerst in mijn leven ben ik van security-kerels afhankelijk”

prachtige witte sjaal, met gouddraad doorweven. Naast haar zit een mooie jonge vrouw, Amina, haar dochter. Hawa heeft tijdens de ergste hongersnood tienduizenden vluchtelingen in haar streek helpen overleven. Dagelijks zag ze wel 300 vrouwen en kinderen sterven voor haar ogen. Amina was toen amper tien, maar hielp al mee met het uitdelen van voedsel en bij de begrafeningen. Toen wist ze het zeker: zij zou ook dokter worden en het werk voortzetten. Hawa spreekt aarzelend, maar Amina herinnert zich alles nog. Hoe haar moeder een levend schild vormde tegen de gewapende militieleden. Het meisje werd zelf later ontvoerd en vijf dagen gemarteld, waardoor ze een miskraam kreeg. Nu hebben ze twee regels ingesteld in hun vluchtelingenkamp en ziekenhuis: er mag geen onderscheid gemaakt worden tussen de clans, want die zijn het grootste probleem in Somalië. En de mannen mogen hun vrouw niet slaan.

Na een uurtje moet ik weg van mijn veiligheidsescorte, maar Hawa grijpt mijn hand vast en knijpt. “Je komt uit België, ken je Wim niet? Wim Van Boxelaere?” Ik ben verrast. Wim was een Belg. Als een van de weinige hielp Wim haar tijdens de burgeroorlog. Ik heb Wim jammer genoeg nooit gekend, maar ik weet dat hij op 14 december 1991 in Mogadishu werd neergeschoten omwille van een zak voedsel. Dat is de prijs van een mensenleven. “Wim was een held”, fluistert ze. “Wil je België daarvoor bedanken?” Ik slik even, we zijn nu bijna dertig jaar later. Je leeft maar voort zolang iemand je zich herinnert om wat je gedaan hebt ten goede. Op meer kun je niet hopen. Jim tikt me op de schouder, ik moet gaan. Zou hij meegeluisterd hebben?

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.



GENIET VAN
ADEMBENEMENDE
SPECTACULAIRE
ZEEZICHTEN

FORT NAPOLEON

TE KOOP

ENSOR TOWER
WERKEN GESTART
71 % VERKOCHT

TE KOOP

ONE BAELSKAAI
WERKEN GESTART
77 % VERKOCHT

VERSLUYS
VERKOOPKANTOOR

Versluys | Groep

**EXCLUSIEF WONEN IN
NIEUW TRENDY STADSDEEL
OOSTEROEVER OOSTENDE**

ONE BAELSKAAI omvat 78 royale appartementen inclusief enkele riant duplexen ■ beeldbepalende internationale architectuur Binst Architects ■ hoogstaande Versluys-Signature afwerkingsgraad ■ gepersonaliseerde maatwerk afwerking mogelijk (optie) ■ superieure zuidgerichte living-outdoor terrassen ■ adembenemende panoramische zeezichten ■ ruime ondergrondse garages beschikbaar

VERKOOP & ONTWIKKELING
VERSLUYS GROEP
HENDRIK BAELSKAAI 12A
B 8400 OOSTENDE
T 059 51 11 15

WWW.OOSTEROEVER.BE





VIRTUAL REALITY

ZONDER ANGST

Mensen die in een psychose terechtkomen, kunnen last hebben van hevige angsten en paranoia. In de psychiatrische centra van Amsterdam en Groningen werken psychiaters sinds enkele jaren met virtual reality om hun patiënten die angsten te laten overwinnen. De therapie zal vanaf oktober ook in Leuven van start gaan. UPC KU Leuven is het eerste Belgische centrum dat met de software zal werken.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Oefenen hoe je beter om kan gaan met andere mensen zonder dat er werkelijk andere mensen aan te pas komen: wie zou dat niet af en toe willen? Dankzij therapie met virtuele realiteit is dat sinds kort mogelijk. Onder andere voor patiënten met een psychose is virtuele realiteit een heel interessante piste

om sociale situaties juist te leren interpreteren en er goed mee om te gaan.

Een persoon die een psychose doormaakt, kan vaak moeilijk een onderscheid maken tussen zaken die van buitenaf komen en zaken die zich in zijn innerlijke beleving afspeelen. Hij kan verward zijn in zijn denken en wanen of hallucinaties krijgen,



zoals een achtervolgingswaan of betrekingswaan, waarbij je denkt dat alles wat er rondom je gebeurt op jou betrekking heeft.

Het spreekt voor zich dat je met een psychose dus niet altijd meer juist kunt inschatten wat de reacties of gedragingen van andere mensen betekenen. Een therapie met virtual reality kan hen daarbij helpen, zo blijkt uit een Nederlandse studie die ook in het bekende wetenschapsmagazine *The Lancet Psychiatry* werd gepubliceerd. Prof. dr. Ruud van Winkel is psychiater en psychotherapeut in UPC KU Leuven en zal dit najaar de behandeling aanbieden aan patiënten die ervoor in aanmerking komen.



Het onderzoek, waaraan 116 mensen met een psychotische stoornis meededen, vergeleek de cognitieve gedragstherapie met virtual reality (VR) met de standaardbehandeling. Na 16 sessies in VR was bij de deelnemers hun achterdocht in het dagelijkse leven sterk verminderd. Mensen waren minder bang en konden dingen doen die ze soms al jaren niet meer hadden gedurfd, zoals met de bus reizen of naar de sportschool gaan. Drie maanden na de behandeling was dat nog altijd zo. Ze waren duidelijk minder achterdochtig en minder angstig na VR-behandeling ten opzichte van de standaardbehandeling.

In UPC KU Leuven gaat de therapie met virtuele realiteit voor mensen met een psychose in oktober van start. De behandeling maakt deel uit van een doctoraatsonderzoek rond de methode en wordt gesteund door het impulsbudget van UPC KU Leuven en door een beurs van de Koning Boudewijn Stichting, die een leerstoel voor transitiepsychiatrie toekende aan psychiater Ruud van Winkel.

SOCIAAL ISOLEMENT

Professor Ruud van Winkel: “Stel bijvoorbeeld dat je door je psychose verwijtende stemmen hoort. Je zit op een bus, iedereen rondom je is aan het praten, je hoort allerlei stemmen, ook achter je rug, en je weet niet of die stemmen echt zijn of alleen maar in je hoofd bestaan. Kijkt die ene medepassagier je aan of kijkt hij langs je heen? Is hij boos op je of lijkt dat alleen maar zo? Een eenvoudige busrit kan voor patiënten met een psychose heel intimiderend zijn. Het gevolg is dat ze zich meer en meer sociaal gaan terugtrekken, wat een negatieve impact heeft op hun algemeen welzijn en tot isolement kan leiden.”

“De behandeling die we meestal aanbieden is de zogenaamde *exposure*-therapie: we nemen dan effectief de bus met hen om hen zo te laten oefenen. Maar dat is niet zo evident. Niet alleen is het heel intensief en tijdrovend, je hebt de situaties die zich in de gewone werkelijkheid afspelen ook niet in de hand. Je kan bijvoorbeeld niet bepalen hoeveel mensen er op de bus zitten. Stel dat de patiënt helemaal overspoeld raakt door emoties, dan kan hij ook niet zomaar de bus laten stoppen en afstappen.”

LEVENSECHTE LEERSITUATIE

Het grote voordeel van virtual reality is dat je, zoals in een computergame, de hele situatie kunt controleren. Je kunt kiezen in welke omgeving je je bevindt, hoeveel andere mensen er aanwezig zijn. Je bepaalt zelf hoe die mensen eruitzien of hoe ze zich gedragen.



Feminaverzekering van AG Insurance



Hoe kan je de financiële impact van borstkanker op het gezinsbudget verminderen?



➤ In België krijgt 1 vrouw op 8 helaas borstkanker

Heel wat kosten worden niet of niet volledig terugbetaald, wat zware gevolgen kan hebben voor het gezinsbudget. Gelukkig is er een manier om die impact te beperken: **de Feminaverzekering van AG Insurance.**

Bij borstkanker of een van de 6 andere verzekerde kankers krijg je tot € 10.000 die je vrij mag besteden.

Ontdek het op:
vivay.be/uzleuven

Dit is reclame voor de Feminaverzekering van AG Insurance, een levenslange ziekteverzekering (Tak 2) onderworpen aan het Belgisch recht, eventueel door je tussenpersoon verkocht. Met deze verzekering krijg je een eenmalig bedrag bij diagnose van kanker (vanaf stadium T1) aan de borsten, baarmoeder(hals), eierstokken, eileiders, vagina of schaamlippen, om de kosten te helpen dekken. Er zijn uitsluitingen, beperkingen en voorwaarden voor het verzekerde risico. Zijn o.a. uitgesloten: de aanwezigheid van invasieve tumoren in andere lichaamsdelen (zelfs als die aan de oorsprong liggen van een van de kankers), goedaardige en niet-invasieve tumoren, niet-invasieve letsels op de vrouwelijke geslachtsorganen of borsten, preventieve behandelingen, preventieve operaties. Neem vóór de onderschrijving de algemene voorwaarden en het informatiedocument door, gratis beschikbaar op vivay.be. Daar kan je ook een offerte met premieberekening vragen. Voor klachten kan je terecht bij AG Insurance nv, Dienst Klachtenbehandeling, E. Jacquainlaan 53, 1000 Brussel (customercomplaints@aginsurance.be of +32 (0)2 664 02 00), of bij de Ombudsman van de Verzekeringen, de Meeûsquare 35, 1000 Brussel (www.ombudsman.as, +32 (0)2 547 58 71).

AG Insurance nv - RPM Brussel - BTW BE 0404.494.849 - www.aginsurance.be - Tel. +32(0)2 664 81 11 - Belgische verzekeringsmaatschappij vergund onder code 0079, onder toezicht van de Nationale Bank van België, Berlaimontlaan 14, 1000 Brussel.

Warme zorg altijd dichtbij

**Landelijke Thuiszorg
is er voor jou!**

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

bel GRATIS 0800 112 05

thuiszorg@ons.be
www.landelijkethuiszorg.be  

ons

**landelijke
thuiszorg**



“We werken daarvoor met software van een Nederlands bedrijf. Zoals bij een game heb je een aantal virtuele omgevingen ter beschikking, zoals een bus, een winkelstraat, een café of een supermarkt. De therapeut kan bepalen hoe iedereen eruitziet en zich gedraagt. Je kunt bijvoorbeeld de gelaatsexpressie van de personages bepalen, of ze je recht aankijken of niet en hoe lang, hoe dicht ze je naderen, of ze veel armgebaren maken of niet. Alle zaken die patiënten moeilijk vinden om mee om te gaan. De therapeut kan in de rol van een van de personages kruipen en dat personage via de microfoon een stem geven. Dankzij stemvorming kan de therapeut zowel de rol van een man als een vrouw spelen.”

Tijdens de sessie spreekt de therapeut samen met de patiënt vooraf een bepaald scenario af voor een rollenspel. Dat bereiden therapeut en patiënt samen goed voor, zodat de patiënt zich voldoende veilig voelt. Dan zet de patiënt de virtualrealitybril op en oefenen ze het afgesproken scenario in. Zo kunnen ze bijvoorbeeld oefenen met iemand die boos lijkt te kijken, maar vriendelijk wordt zodra je hem aanspreekt.



“Een eenvoudige busrit kan heel intimiderend zijn”

prof. dr. Ruud van Winkel

NIEUWE PERSPECTIEVEN

“De behandeling is geschikt voor patiënten die voldoende stabiel zijn, we zullen ze niet gebruiken voor mensen die een acute crisis doormaken. Vooral mensen met een psychose die moeilijkheden ondervinden in hun sociale omgang, hebben er baat bij. We richten ons in de eerste plaats op jonge mensen, omdat die al wat vertrouwd zijn met virtual reality. Maar we merken dat ook wat oudere patiënten interesse hebben. De sessies duren minstens een uur en een behandeling omvat tien of meer sessies. Onderzoek toont aan dat mensen met een psychose na zo'n behandeling minder achterdochtig zijn en zich minder vaak sociaal terugtrekken. En dat werkt op zijn beurt hun algemeen welbevinden in de hand.”

Virtuele realiteit opent overigens niet alleen boeiende perspectieven voor mensen met een psychose. De therapie wordt in het buitenland bijvoorbeeld ook ingezet voor mensen met een agressieproblematiek. In Leuven wil men virtuele realiteit in de nabije toekomst inzetten bij angststoornissen, bij obsessief compulsieve stoornissen en bij eetstoornissen. 🦋

FACTCHECK

KUN JE VEILIG INSECTEN ETEN?



Voor sommigen is het een over-mijn-lijk-kwestie, voor anderen wordt het de voeding van de toekomst. Feit is: op verpakkingen van producten met wormpjes, krekels en sprinkhanen lees je ook waarschuwingen voor allergieën.

Wat zegt onze allergoloog daarover?

TEKST: JAN BOSTEELS

Allergoloog prof. dr. Christine Breynaert verdiept zich in eetbare insecten sinds een van haar patiënten allergisch bleek aan de natuurlijke rode kleurstof karmijn (E120). Die vind je in heel veel gangbare voedingsproducten, van rode Danone-yoghurt tot een Campari-aperitief. Weinig mensen weten dat die kleurstof gewonnen wordt uit een insect, meer bepaald de cochenilleluis.

De kans is dus groot dat je al eens insecten hebt gegeten of gedronken en dat je daar niets van gemerkt hebt, omdat je net als het overgrote deel van de bevolking niet allergisch bent voor insecten. Toch blijft de dremmel om insecten als voedingsbron te

beschouwen hoog in Europa en Noord-Amerika. In Azië, Zuid-Amerika en Afrika is insecten eten voor veel mensen heel gewoon en soms zelfs een delicatessen. Maar Europeanen kijken eerder met afkeer naar het idee om wormen of krekels op hun bord te krijgen. Smaak is één ding, maar kan het ook gevaarlijk zijn? Tijd om een aantal stellingen te checken bij professor Breynaert.

1 - "INSECTEN ZIJN EEN BELANGRIJKE VOEDSELBRON VOOR DE TOEKOMST."

"De wereldbevolking groeit en de vraag naar eiwitten om al die mensen te kunnen blijven voeden stijgt. Insecten kunnen inderdaad een deel van de oplossing zijn om eiwitten te produceren met een minimale impact op het kli-

maat. Insecten zijn veel efficiënter dan runderen, varkens en kippen in het omzetten van voedingsstoffen naar eiwitten. Insecten produceren snel eiwitten, hebben nauwelijks water nodig en produceren minder CO₂. Je kunt ze zelfs kweken in stadsboerderijen, zodat je ook het transport en de bijbehorende uitstoot reduceert. En niet onbelangrijk, ze kunnen best lekker zijn. Maar terwijl insecten eten in Azië en Afrika heel gewoon is, is een Europeaan niet spontaan geneigd om ze te eten. Toch zijn er de laatste jaren een aantal producten op de Belgische markt gekomen die door het Federaal Agentschap voor de Voedselveiligheid (FAVV) zijn toegelaten en waarvan de verwerking en distributie aan alle normen van voedselveiligheid voldoen."

2 - "ALS JE ALLERGISCH BENT VOOR SCHAAL- EN SCHELPDIEREN EN HUISSTOFMIJT, BEN JE OOK ALLERGISCH VOOR INSECTEN."

"Dat is niet juist. Het klopt dat meelwormen een aantal eiwitten gemeenschappelijk hebben met huisstofmijt, schaal- en schelpdieren. Op de raadpleging allergologie zien we vaak dat mensen met een huisstofmijtallergie ook allergisch reageren op testen met schaaldieren, terwijl ze nooit last hebben gehad bij het eten van mosselen of oesters. Hoe komt dat? Ons lichaam herkent een verwante stof, maar vertoont daarom nog geen allergische reactie. We spreken dan over sensibilisatie in plaats van een allergie: je beschikt over antistoffen zonder dat je echt op de stof reageert."

"Er bestaat dus inderdaad een verband tussen de allergie voor huisstofmijt, schaal- en schelpdieren en insecten, maar het is te kort door de bocht om te stellen dat je daardoor allergisch zult reageren op insecten. Het beste bewijs is de kleurstof E120, gewonnen uit de cochenilleluis. Die komt in heel veel voedingsstoffen voor: rode yoghurt van Danone, rode snoepneuzen, Campari, M&M's en zelfs in allerlei vleessoorten. Toch reageren weinig mensen daar allergisch op. Ook bij de cochenilleluis is er sprake van een kruisallergie met schaal- en schelpdieren en huisstofmijt. Bij testen zien we dat honderden mensen positief kunnen reageren op een test, zonder dat ze een reactie hebben bij het eten van de rode kleurstof.

Een beperkt aantal mensen reageert wel hevig als ze de cochenilleluis eten. Daarover doen we nu onderzoek in samenwerking met Inagro, het onderzoekscentrum voor land- en tuinbouw. We willen er uiteindelijk toe komen dat we de mensen die hevig kunnen reageren bij het eten van insecten, op voorhand kunnen waarschuwen met een test. Maar het zal nog een paar jaar duren voor het onderzoek is afgerond en die testen op de markt komen."

UITSMIJTER

Meedoen aan wetenschappelijk onderzoek?

Mensen die allergisch reageren op insecten kunnen zich aanmelden voor een consultatie bij de afdeling allergie en klinische immunologie. De onderzoeksgroep maakt van je gegevens gebruik om te onderzoeken op welke componenten deze patiënten anders reageren dan andere mensen. Het onderzoek wordt gesteund via het Insectenallergiefonds, opgericht om onderzoek rond insectenallergie te stimuleren en mensen beter te kunnen informeren. Mail naar insectenallergie@uzleuven.be.

Wat met vegetariërs?

Insectensoorten als meelwormen of krekels bevatten voldoende ijzer, eiwitten, omega 3-vetzuren, vitamine B1 en B12 om vlees van je menu te schrappen. Hoewel insecten geen centraal zenuwstelsel hebben en hun gevoeligheid niet te vergelijken is met die van varkens of vis, blijven het wel levende wezens. Vegetariër kun je zijn om uiteenlopende redenen: gezondheid kan een rol spelen, maar ook de ecologische impact van de vleesindustrie of een principieel veto tegen het doden of slecht behandelen van dieren. Enkel de twee eerste argumenten zijn een reden om insecten te eten.

Zelf insecten proeven?

Het kweken van insecten gebeurt voorlopig in kleinschalige, weinig geautomatiseerde bedrijfjes, waardoor de Belgische insectenmarkt nog bijzonder klein is. Begin eens met een reep van krekemel, bijvoorbeeld van krekeltwekerij Kriket (bij Aveve of Carrefour).

3 - "EEN ALLERGISCHE REACTIE OP INSECTEN IS ERNSTIG."

"In het algemeen niet, maar een beperkt aantal mensen reageert heel sterk op het eten van insecten. Een allergie aan eetbare insecten heeft trouwens niets te maken met een allergie aan bijengif of wespengif. Bij gebrek aan huid- en bloedtesten kun je alleen proefondervindelijk te weten komen of je allergisch zult reageren op het eten van insecten. Als je allergie voor schaal- en schelpdieren of huisstofmijt heel fel is, raad ik je niet aan om insecten te eten. Maar ongeveer 25 procent van de bevolking heeft een lichte vorm van huisstofmijt- of schaal- en schelpdierenallergie. Als je daarbij geen of heel lichte symptomen hebt, kun je insecten zelf uittesten op een veilige manier. Neem een kleine hoeveelheid voeding die insecten bevat gedurende een minuut tussen je lippen. Voel je geen jeuk, neem dan het product in de mond en speel er wat mee met je tong. Als je dan na een minuut nog niets voelt, kun je het product veilig opeten. Als je wel een reactie voelt met jeuk in de mond, spuw het dan uit."

4 - "ALS ER INSECTEN IN VOEDSEL ZITTEN, STAAT DAT DUIDELIJK OP DE VERPAKKING."

"De aanwezigheid van insecten in voedsel staat inderdaad op de verpakking vermeld. Ons land laat niet alle insecten toe voor



menselijke consumptie, wat daarom niet betekent dat ze gevaarlijk zijn. Neem bijvoorbeeld buffalowormen, die je in Nederland wel kunt krijgen. Het is op zich goed dat ingrediënten op de verpakking vermeld staan, maar toch worden veel mensen er ongerust over. Dat komt door de melding dat mensen met een allergie voor schaaldieren of huisstofmijt allergisch kunnen reageren op insecten.”


5 - “KUNNEN WE ONS WAPENEN TEGEN EEN DERGELIJKE ALLERGIE?”

“Op dit moment weten we nog niet zo veel over het eten van insecten, maar we gebruiken onze kennis over notenallergie ter vergelijking. We weten dat er grote verschillen bestaan tussen verwerkte en onverwerkte producten, bijvoorbeeld tussen rauwe, onbehandelde noten en gebrande of verwerkte noten. Voor pinda’s en hazelnoten



“Test zelf uit of je allergisch bent”

prof. dr. Christine Breynaert

hebben we tests om uit te maken of iemand met een notenallergie extra alert moet zijn of niet. Voor mensen die ook reageren op noten in verwerkte vorm, kan een allergie levensgevaarlijk zijn. Eigenlijk zijn het alleen die mensen die verpakkingen extra moeten screenen op de aanwezigheid van notensporen en altijd een spuitje met adrenaline als noodbehandeling op zak moeten hebben. De anderen mensen, met een berkenpollenafhankelijke kruisallergie met noten, hebben enkel jeuk in de mond bij het eten van rauwe, onverwerkte noten, maar niet bij verwerkte noten. Zij moeten dus geen etiketten lezen en geen injectiespuit op zak hebben. Op termijn willen we dat onderscheid ook mogelijk maken voor insectenallergie. Rauwe insecten zul je sowieso nooit te eten krijgen: bij mijn weten zijn insecten in onze voeding allemaal gevriesdroogd of verhit.” 



Zorgzame aandacht en menselijke warmte

Wij bieden u een ruim aanbod aan wonen of extra ondersteuning thuis. Overdag bent u welkom in het dagcentrum, ‘s nachts bieden wij hulp aan huis. Kom voor al uw vragen over dementie gratis naar het inloophuis. Wij hebben bijzondere aandacht voor palliatieve zorg. Voor info, activiteiten of cursussen voor senioren kan u terecht in het lokaal dienstencentrum. Kwaliteitsvol wonen begint met gemotiveerde en deskundige medewerkers.



Bel 016/490811

mail : info@stbernardus.be



Bijzonder veelzijdig, dat is de wereld van UZ Leuven.



UZ Leuven is een van de grootste ziekenhuizen van België en een absolute voortrekkers in patiëntenzorg, opleiding en onderzoek. Bijna 10 000 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 en veilige dienstverlening.

Kies jij ook voor een job met toekomst?

UZ Leuven zoekt continu gemotiveerde medewerkers voor klinische en ondersteunende functies.

Solliciteer online via

jobs.uzleuven.be



NIPT BEPAALT NU OOK GESLACHT VAN TWEELINGEN

Met de niet-invasieve prenatale test (NIPT of NIP-test) kun je vanaf de twaalfde week van de zwangerschap afwijkingen zoals het downsyndroom opsporen met een eenvoudige bloedtest. Omdat de test kijkt naar kleine stukjes DNA van de baby in het bloed, kan de test je ook meteen vertellen of het een jongetje of meisje wordt. Alleen wie een tweeling op komst had, kon tot voor kort het geslacht niet via de NIP-test laten bepalen.

Daar hebben onderzoekers bij het centrum menselijke erfelijkheid van UZ Leuven een oplossing voor gevonden. Prof. dr. Joris Vermeesch: “Bij een meisjestweeling was er geen probleem, maar voor jongens moet er gekeken worden naar de hoeveelheid Y-chromosoom in het bloed en dat kon de NIPT niet. We konden niet afleiden of er een jongen en een meisje of twee jongetjes in de baarmoeder zaten. Nu zijn we erin geslaagd om te berekenen hoeveel Y-chromosoom er zit in het

foetaal DNA. En dus kunnen we haarfijn voorspellen of het om één of twee jongetjes gaat.”

Het aantal tweelingzwangerschappen zit in stijgende lijn, vooral door vruchtbaarheidsbehandelingen zoals in-vitrofertilisatie. In België krijgt ongeveer een op de tachtig zwangere vrouwen een tweeling. Er is dus meer vraag naar de geslachtsbepaling. In de meeste gevallen is het bepalen van het geslacht gewoon een leuk weetje voor de ouders, maar in sommige gevallen is het geslacht ook op medisch vlak belangrijk, bijvoorbeeld als er genetische afwijkingen in de familie zijn. De NIP-test wordt in ons land al twee jaar terugbetaald door de ziekteverzekering. Ongeveer 90 procent van de zwangere vrouwen laat zich testen.

www.uzleuven.be/nipt



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.

PATIËNTENDOSSIER NOG TRANSPARANTER

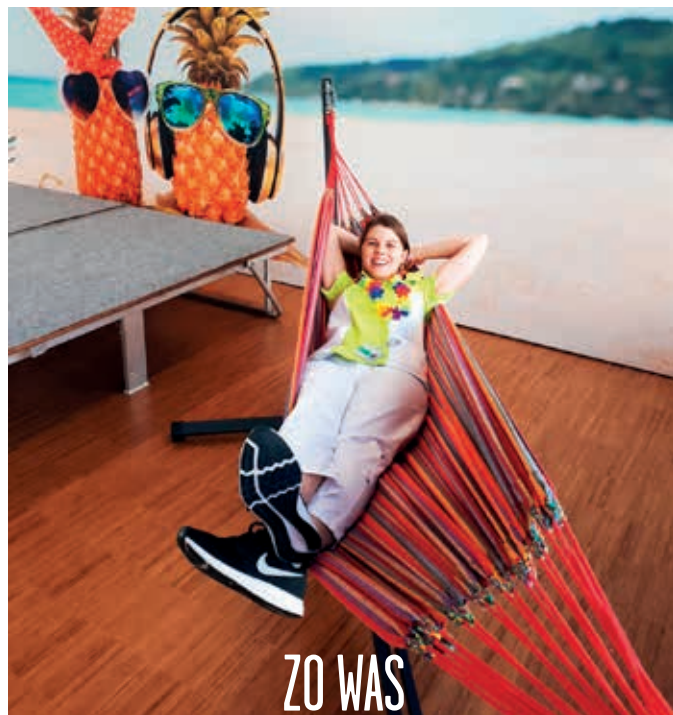


In UZ Leuven heb je als patiënt het recht om je patiëntendossier in te kijken. Dat kan op je pc of op je gsm via de app mynexuzhealth. Vanaf 1 oktober 2019 komen er nog een heel aantal zaken bij die tot op vandaag niet zichtbaar waren in het dossier. Zo krijgen patiënten voortaan ook verslagen van operaties te zien en kunnen ze gevalideerde eindverslagen lezen van het centrum menselijke erfelijkheid, palliatieve zorg of de ziekenhuisapothek. Je kunt de goedgekeurde eindverslagen lezen van de diensten psychiatrie en sociaal werk. Na 24 uur zie je alle bevestigde laboresultaten van pathologische ontleedkunde in het dossier. Bovendien heb je vanaf 1 oktober toegang tot alle documenten en medische beelden, zelfs al is er geen eindverslag.

Enkel een paar zaken zullen niet zichtbaar zijn, zoals gegevens die betrekking hebben op andere mensen dan jezelf. Ook verslagen van de pastorale dienst of forensische geneeskunde staan niet open voor de patiënten. Met mynexuzhealth kon je al medische verslagen, afspraken, facturen, beeldmateriaal of persoonlijke gegevens checken.

Heb je de app van mynexuzhealth nog niet geïnstalleerd? Download hem dan via de Google Play Store of de App Store. Weet je niet goed hoe je zo'n app kunt installeren? Kom dan eens langs bij de infodesk in de ontvangsthuis van campus Gasthuisberg. Bijna dagelijks staan er rond het middaguur vrijwilligers klaar om patiënten en bezoekers van het ziekenhuis uit te leggen hoe je mynexuzhealth kunt gebruiken. Ze helpen je inloggen, printen je codekaartje en wachtwoord of installeren de app op je smartphone.

Meer info op www.mynexuzhealth.be



ZO WAS DE ZOMER

De zomer was warm en lang. Zeker als je als kind in het ziekenhuis moest verblijven. Om alle kinderen een hart onder de riem te steken, werd in het nieuwe gebouw vrouw, kind en erfelijkheid de zaal mUZe omgetoverd tot een workshop-, voorstellings-, relax- en speelruimte voor alle kinderen van de dienst kindergeneeskunde. De zomer van mUZe werd feestelijk geopend met een echte zomerbar met cocktails en ijsjes en knutsel- en spelactiviteiten.



SPOED 24/7 IS TERUG

Begin september gaat het vierde seizoen van Spoed 24/7 van start. Het concept is hetzelfde: zestig vaste camera's registreren de verhalen van patiënten en hun familie op de spoed en tonen de enorme inzet van het team van de spoedgevallendienst van UZ Leuven. De opnames gebeurden al in het voorjaar van 2017, maar worden nu in het vierde seizoen uitgezonden. Alle opnames gebeurden met toestemming van de patiënt. Voor UZ Leuven is het de laatste deelname aan het programma, een volgende reeks zal in een ander ziekenhuis opgenomen worden. Vanaf 2 september elke maandag om 20.40 uur op Eén.

www.een.be/spoed-24-7



Ben je zwanger of pas bevallen?

Bij het Wit-Gele Kruis zit je goed (24/24 u)

Zowel tijdens je zwangerschap als na de bevalling helpen onze vroedvrouwen jou en je baby thuis verder, in nauw overleg met je huisarts, gynaecoloog en pediater. Wat we bieden:

- begeleiding van je zwangerschap, in samenspraak met je huisarts en gynaecoloog
- opvolging en ondersteuning van jou en je baby na de geboorte
- begeleiding bij borst- of flesvoeding
- tips en antwoorden op al je vragen



Meer info of een vroedvrouw aanvragen:
016-66 06 00
www.witgelekruis.be/vroedvrouw

Residentie De Laak - Aarschot

Comfortabel en zelfstandig wonen, met zekerheid van zorg en noodhulp 24/24

Een assistentiewoning? Iets voor u?



Alle info:

www.de-laak.be



HET BETERE AANBOD IN DE REGIO

Twee-slaapkamer-flats met terras, garage en bergkelder.

Vrij bezoek met rondleiding en info :

IEDERE 3^{de} ZATERDAG VAN DE MAAND om 14 u.

Aanmelden: Zorgcentrum Demerhof, Wissenstraat 22 Aarschot

Contact: info@de-laak.be - 016 77 27 48 of 0497 10 72 46

Residentie de laak - Mathildelaan 2-4, 3200 Aarschot



ALTIJD MOOI

TOUJOURS BELLE

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

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. Borstprotheses in samenwerking met bandagiste.

Wij bieden een oplossing voor iedereen.

Open: di-do-vrij 10-17u Zat 10-16u

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

www.altijdmooi.be

SELFIE IN HET ZIEKENHUIS?



In UZ Leuven vinden we privacy ontzettend belangrijk. De nieuwe GDPR-regeling geeft een aantal duidelijke richtlijnen die dienen om patiënten en bezoekers, maar ook medewerkers van het ziekenhuis te beschermen.

ZORGVERLENING VOOROP

De eerste regel is dat je een foto, video of geluidsopname mag maken in UZ Leuven, maar dat die nooit de zorgverlening in het gedrang mag brengen. Volg dus altijd de vraag of instructie van je arts of verpleegkundige op.

TOESTEMMING

Tweede basisregel: een foto of video maken van jezelf in het ziekenhuis is geen probleem, maar er mogen geen andere personen op te zien zijn. Wil je toch een foto van jezelf met je kamergenoot of een mooie herinnering aan de goede zorgen van de verpleegkundige? Vraag dan altijd de toestemming van de andere persoon om mee op de foto te staan. Respect is het codewoord. Omgekeerd geldt natuurlijk dat je zelf het recht hebt om andere mensen duidelijk te maken dat je niet op de foto wil staan. Opgelet met kinderen en jongeren tot 18 jaar: bij hen is het niet alleen nodig om rekening te houden met de wens van het kind zelf, maar ook om toestemming aan de ouders te vragen. Hetzelfde geldt

Een snelle selfie, een foto van een belangrijk moment of een snapshot om op instagram te zetten: in het ziekenhuis gelden duidelijke voorschriften over het nemen van foto's en geluidsopnames. Wat kan en wat kan niet?

TEKST: ANN LEMAÎTRE

voor geluidsopnames: alleen jijzelf mag op de opname te horen zijn. Een gesprek met de arts opnemen zonder dat hij het weet, is dus in geen geval toegelaten.


Soms is er een filmploeg of fotograaf in het ziekenhuis voor een tv-programma of een bericht op het journaal: ook zij kregen duidelijke regels te horen over wie ze wel en niet mogen filmen. Iedereen in het ziekenhuis heeft recht op privacy en niemand zal gefilmd worden zonder dat hij er zijn toestemming voor gaf. De bewaking en het onthaal van UZ Leuven houden daarvoor mee een oogje in het zeil.

SOCIAL MEDIA: OPGELET

Heb je een akkoord van de verpleegkundige of een andere patiënt om mee op de foto te staan? Niet alleen hun akkoord om de foto te maken is belangrijk, maar ook hun akkoord over het gebruik van de foto. Je moet hun

dus ook vertellen wat je met de foto's of video's gaat doen. Gebruik de foto enkel en alleen voor dat doel. Een voorbeeld: je wil een foto met je kamergenoot om naar je kinderen thuis te sturen. Als de kamergenoot daarmee akkoord gaat, mag je daarna de foto niet afprinten en op het prikbord hangen. Ook de foto delen op Facebook en Instagram mag in dat geval niet, want daarvoor heb je geen toestemming gevraagd. Het omgekeerde geldt natuurlijk ook: als iemand van jou een foto op Facebook heeft gezet zonder het te vragen, kun je die persoon vragen om de foto te verwijderen.

Wat zeker niet mag, is een foto of video maken van computerschermen of van een patiëntendossier. Wat in je patiëntendossier staat, kun je zelf nalezen via de computer of app van mynexuzhealth of opvragen bij de dienst afschrift patiëntengegevens in UZ Leuven. Ook foto's van patiënten of medewerkers mag je niet in beeld brengen. Dit geldt bijvoorbeeld voor de badges van mensen die in UZ Leuven werken, maar ook voor de oproepschermen in de wachtruimtes of de schermen met foto's van zorgverleners op de afdelingen.

Al deze richtlijnen kun je nog eens rustig nalezen bij de huisregels voor patiënten: www.uzleuven.be/opname/huisregels. 



Ons ziekenhuis is een dorp in de stad. Jan Van Rompaey trekt met de regelmaat van de klok naar de koffiешop van campus Gasthuisberg. Om er te luisteren naar gewone en bijzondere verhalen van mensen die hier passeren. Op goed geluk spreekt hij hen aan, zelden weigeren ze een gesprek.

TEKST: JAN VAN ROMPAEY

KLEIN MIRAKEL GEWENST

De stem die uit mijn dictafoontje rolt na het interview klinkt jeugdig, maar ik weet dat ze 55 is. Dat is niet jong, maar ook niet oud. Nu en dan breekt die stem, zeker als het over kinderen en kleinkinderen gaat. Chemomuts, bleekjes, vermoeide ogen, te veel meegemaakt, sporen van een operatie in de hals, verband rond de rechterarm, een infuus. Haar krant is opengeslagen op het kruiswoordraadsel, ze drinkt de zoveelste koffie, ze wacht op haar man. Leen, heet ze.

Leen: “Ik ben al drie jaar ziek. Dat heb ik indertijd zelf ontdekt. *(met zachte stem)* Ik voelde een knobbeltje in de borst. Maar dat had niks te maken met borstkanker zoals men aanvankelijk dacht: het was lymfeklierkanker. Ik heb twee immuuntransplantaties achter de rug, de kanker verdween maar kwam terug. Enkele weken geleden kreeg ik het bericht dat ik voor de derde keer hervallen ben. Ik ben kinderverzorgster, maar ik ben al bijna drie jaar thuis. Revalideren en terug aan het werk gaan was mijn droom, maar die droom is niet uitgekomen. Ik sta nu op de wachtlijst voor een nieuw soort immuuntherapie, in afwachting daarvan word ik ambulantly behandeld met chemo. Helaas verdraag ik de chemo minder goed dan de vorige keren, omdat mijn lichaam er niet meer tegen bestand is. Zonder die nieuwe therapie heb ik nog twee tot drie maanden te leven, zeggen ze. En zelfs mét die nieuwe immuuntherapie ligt de kans op genezing amper tussen dertig en vijftig procent.”

Veel hangt dus af van de nieuwe therapie?

Leen: “Ja, al is er geen zekerheid. Die nieuwe therapie komt uit de Verenigde Staten. Ik sta als vierde of vijfde op de wachtlijst. De artsen in UZ Leuven zeggen dat de the-

rapie officieel goedgekeurd is, maar nu is het wachten op het startsein van het bedrijf dat de medicatie produceert. Zo gauw ze het licht op groen zetten, kijken we wie op dat moment geschikt is. Ik mag bijvoorbeeld geen longontsteking hebben. Ik probeer dus zo gezond mogelijk te blijven. Als de chemo mijn hart aantast, zullen ze moeten stoppen. Verder weet ik niets, misschien is er al een patiënt met de therapie bezig. Sommige dagen zie ik het allemaal wel zitten, maar als ik weer eens erg ziek ben door de chemo, wil ik ermee stoppen.”

Kun je die diagnose een plaats geven?

Leen: “Dat is moeilijk. Bij alles wat ik doe denk ik: dit is misschien de laatste keer. De bloemen water geven in de tuin, bijvoorbeeld, wat als ik er niet meer ben? De bloemen blijven ... Ik ben ook bang: als het eindigt, hoe zal het eindigen? Zal ik veel pijn hebben? En wat met de achterblijvers? Ik heb een man, drie kinderen, zes kleinkinderen. Mijn man heeft het er moeilijk mee, vooral omdat zijn eerste vrouw ook aan kanker gestorven is. Ik kan er met hem moeilijk over praten. Hij zegt dan: ‘Maar nee! Je gaat niet dood! Je komt er wel door!’ Hij schuift het van zich af. Maar het is zijn manier om mij te helpen. De psycholoog

heeft hem nu wel gezegd dat hij moet luisteren, omdat dat voor mij belangrijk is. En dat doet hij ook. Ik heb ook al veel op papier gezet over hoe ik het zie als ik er niet meer ben.”

Wat vind je het ergste?

Leen: “De kleinkinderen, die hebben me zo nodig *(stilte)*. Ik had mijn dochter beloofd om op haar jongste te passen omdat ze vaak moet werken, maar die belofte heb ik niet kunnen houden. Het kindje was pas enkele maanden oud toen ik ziek werd. Het valt me zwaar dat ik voor dat kind niet heb kunnen zorgen, en misschien niet meer zal kunnen zorgen. We kregen een uitnodiging van vrienden voor een barbecue: niet zo lang geleden zou ik thuis gebleven zijn, bang voor mogelijke infecties, maar nu denk ik: ik ga toch! Ik wil nog zoveel mogelijk meemaken, misschien krijg ik die kans niet meer *(krijgt het even moeilijk)*.”

Ben je op zo'n barbecue niet bang voor vervelende vragen?

Leen: “Nee, want die krijg ik nauwelijks. De vragen stellen ze aan mijn man. Ik zie hem dan op afstand zachtjes staan praten en ik kan meestal wel raden waarover het gaat. Het zijn altijd dezelfde vragen en dat is



LEEN (55)

Oma heeft geen haartjes, zegt haar kleinkind. Het is wachten op een nieuwe immuuntherapie om haar nog te kunnen behandelen.

soms moeilijk. Tja, zoiets kan vervelend zijn, maar als mensen niets zeggen, zou ik het ook niet leuk vinden.”

Wat zeggen goed menende mensen dan?

Leen: “Dingen als ‘Ach, het komt wel goed’ of ‘Dokters kunnen zich ook vergissen’. Het is goed bedoeld, maar het hoeft niet, ik kan er vrij goed over praten.”

Hoe moeten mensen zich dan gedragen?

Leen: “Normaal. Overal waar ik kom, zijn de mensen superlief: iedereen knikt en lacht naar me. Maar dan denk ik: dit is niet normaal. Natuurlijk menen ze het goed. Toen ze me zeiden dat ik nog maar enkele maanden te leven had en er nog geen sprake was

van die nieuwe immuuntherapie, kreeg ik twee weken lang elke dag bezoek. Maar als er dan weer betere resultaten zijn, komen ze minder vaak.”

Vind je het onrechtvaardig, wat je overkomt?

Leen: “Ja, er zijn momenten dat ik me afvraag: waarom ik? Maar op andere momenten besef ik dat er zoveel mensen zijn die door hetzelfde moeten gaan. Waarom zou ik me daarover opwinden? Natuurlijk is het enorm jammer. We zijn nu over de vijftig, de kinderen zijn het huis uit, het huis is afbetaald, we hebben het financieel wat makkelijker, het moment is gekomen om van het leven te genieten. En dan dit.”

Maar je hebt de ziekte al twee keer overwonnen, dat is toch bemoedigend?

Leen: “Nee, niet echt. De artsen zijn ook niet bepaald optimistisch. Mijn lichaam lijdt onder de ziekte en de behandeling en kan niet veel meer aan. Aanvankelijk hadden ze me zelfs deze chemo geweigerd, die kreeg ik pas toen bleek dat ik in aanmerking kwam voor de nieuwe behandeling. In ieder geval: de artsen zijn hier eerlijk en vinden er geen doekjes om. In het begin vragen ze wel of je als patiënt van alles op de hoogte wil gebracht worden. Je mag kiezen, maar natuurlijk heb ik volmondig ‘ja’ gezegd. Ze vroegen me ook: de kans dat je overleeft is niet zo groot, ben je desondanks bereid om daarvoor af te zien? Dat

“

*“Bij alles wat ik doe denk ik:
dit is misschien de laatste keer”*

komt hard aan maar is duidelijk en eerlijk.”

Wat wil je nog zeker doen?

Leen: “Ik heb niet zo’n bucketlist die ik nog wil afwerken. Als ik me goed voel, leef ik van dag tot dag en geniet ik van de kleine dingen. Volgende zondag worden de twee jongste kleinkinderen gedoopt. Ze hebben die doop uitgesteld omdat ik toen te ziek was, mijn haren waren uitgevallen, ik wilde niet dat de kleinkinderen op dat moment vragen zouden stellen. Nu hebben ze het met de chemo zo geregeld dat ik zondag hoogstwaarschijnlijk niet misselijk zal zijn. Daar kijk ik naar uit. Ik heb een kleinkind van drie jaar en dat wil altijd in mijn buurt zijn. ‘Oma heeft geen haartjes, oma zit in een rolstoel, oma heeft weer pijn’. Maar hoe moeten ze in godsnaam aan zo’n peuter uitleggen dat oma er niet meer is? Dat oma niet meer terugkomt? ‘Oma geneest wel weer’, zeg ik dan, daar moet je in blijven geloven. Ik wil vermijden dat ze

zich te veel aan mij hecht, om haar later dat leed te besparen. Maar dat is ook weer moeilijk, dan lijkt het of ik haar afstoot en dat is natuurlijk het laatste wat ik wil. Het oudste kleinkind is acht, aan haar kun je al uitleggen wat er aan de hand is. En dan hebben we er nog twee van vijf. De ene maakt er mopjes over: ‘Oma is een egeltje, soms heeft ze stekelhaartjes’. De andere zwijgt, maar dat is ook veelbetekenend.”

Mocht het slecht aflopen, denk je dat je het zal kunnen accepteren? Of opstandig worden?

Leen: “Nee, ik zal me er niet mee kunnen verzoenen. Telkens als ik doodziek ben van de chemo, zeg ik aan de kinderen dat ik ermee wil stoppen. Dan zeggen ze onthutst: ‘Mama, wie zijn wij om je tegen te houden?’ Maar als ik me dan weer beter voel, heb ik het gevoel dat ik hen daar niet mee mag belasten. Dan zeg ik resoluut dat ik niet wil stoppen en met alle middelen zal proberen beter te worden.”

Ik doe dit nu al meer dan een kwarteeuw, praten met mensen in het ziekenhuis. En soms hoor ik dat hier een klein mirakel gebeurt. Dat vertel ik dan graag bij wijze van troost. Of vind je dat een cliché?

Leen: “Nee, dat zei een arts ook. Je weet maar nooit. Elke strohalm is goed om mij aan vast te klampen. Het klinkt wat onnozel, maar elke avond zit er in de tuin een merel te zingen, altijd in dezelfde boom, telkens weer. Ik lig dan in mijn bed in de living en zeg tegen mijn man: ‘Kijk, daar is hij weer, het lijkt wel alsof hij voor mij zingt. Maar zou hij ook nog komen zingen als ik er niet meer ben?’ Dan roept mijn man: ‘Maar Leen, wat zeg jij toch allemaal? Je komt er wel door. Je hebt weer een kans en we moeten erin geloven.’ En zo is dat, ik moet erin geloven.”

Leen startte begin september met de nieuwe immuuntherapie.





MICHEL (21)

Zijn vrienden werden groter, hij niet door een groeistoornis. Maar hij trekt zijn plan en maakt zich weinig zorgen om de toekomst.

Op het eerste gezicht lijkt het een jongen van 9 die aan het tafeltje zit, maar eigenlijk is hij 21. Beetje kalend al, discreet ringbaardje, modieuze blauwe bril. Goedlachs. Jongensstem. Telkens de fotografe een foto neemt, zwijgt hij even en poseert. Ik moet een inspanning doen om hem niet als een kind te behandelen, want dat is hij niet. Op zijn eigen manier is hij volwassen. De antwoorden komen wat traag, maar dat is niet erg. We hebben tijd.

Michiel: “Ik kom hier al 21 jaar, mijn hele leven dus. Ik ben geboren met een aandoening die een groeistoornis veroorzaakt, waardoor mijn gestalte die van een kind blijft. Een paar weken geleden was dat een meter drieëndertig. Door die groeiproblemen moet ik medicatie nemen, anders word ik ernstig ziek. Maar vandaag ben ik hier niet als patiënt. Ik vergezel mijn grootmoeder die voor een massage komt.”

Dan ken je dit ziekenhuis al wel?

Michiel: “Op mijn dertiende lag ik een hele maand in het ziekenhuis, ik was toen erg ziek. Niet één keer mocht ik naar huis, het duurde eindeloos lang. Maar ik heb toen ook aanvaard dat ik klein zal blijven. Dat was moeilijk, in het begin. Ik voelde me gevangen in een jongenslichaam. Vervelend, omdat mensen je aan-

staren. Mijn vrienden werden groter, ik niet. Maar dat heb ik nu aanvaard. Als ze me weer eens aanstaren, denk ik: kijk maar! Ik trek het me niet meer aan. Bovendien groei ik nog wel een beetje. Mijn jongste zus heeft dezelfde aandoening en zij heeft het er moeilijker mee.”

Ik heb ooit eens met iemand gepraat die ook klein was gebleven en die vond

“

“Op mijn dertiende lag ik een hele maand in het ziekenhuis”

het erg dat hij nergens kon aanbelen omdat telkens de bel te hoog stond.

Michiel: “Ja, dat is een probleem. Ik werk in de keuken van het ziekenhuis Sint-Jan in Tienen. Ik help daar koken, zoals groenten stoven. En soms heb ik een laddertje nodig als ik iets uit een kast moet halen. Maar ik vind dat geen probleem, ik heb ermee leren leven.”

Heb je ook leren leven met mensen die je als een kind aanspreken?

Michiel: “Dat is soms vervelend maar het gebeurt niet vaak meer. Ik gedraag me en praat als iemand van 21. Ik kan bussen en treinen nemen, ik red mezelf wel. Ik ben naar school gegaan en nu afgestudeerd.”

Hoe zie je de toekomst?

Michiel: “Ik zal altijd wel klein blijven, dat weet ik. Maar ik ben blij met wie ik nu ben. Ik weet niet wat de toekomst zal brengen, dat zal ik wel zien. Ik maak me daar geen zorgen om, ik laat het gewoon komen zoals het komt. Ik woon nog bij mijn ouders. Misschien zal ik ooit zelfstandig wonen, maar dat probleem stelt zich nu niet.”

Heb je ook een partner?

Michiel: “Nee, maar ik mis dat meestal niet. Ik hoef geen relatie, denk ik. Eigenlijk denk ik er niet vaak over na. Ik heb nu alleen maar goede vrienden en daar blijft het bij. We sporten, wandelen en fietsen. Of we gaan uit en drinken een glas.”

Wat als je een wens mocht doen?

Michiel: “Dan zou ik toch wensen dat ik wat groter mocht zijn. Ik moet nu te vaak hulp vragen voor dingen die ik zelf wil kunnen. Maar je geluk moet je zelf maken. Over enkele maanden begin ik aan een nieuwe job waar ik wel naar uitkijk. Gelukkig zijn is niet zo moeilijk.”



Een zware longaandoening, al zeven jaar. Zijn hele leven een hard werkende aannemer geweest. En heel zijn leven op allerlei werven stof ingeademd. Vorig jaar is hij maar liefst 22 keer opgenomen, alles samen acht maanden. Soms mocht hij vrijdagavond naar huis, om enkele uren later weer op spoed te liggen.

Jan: “Maar vandaag ben ik in het ziekenhuis voor een controle. Ik woon in Herent, dat is eigenlijk om de hoek. Als ik thuis een crisis krijg en de MUG opbel, hoor ik al de sirene van de ambulance die campus Gasthuisberg verlaat. Dan weet ik: oef, ze zijn op komst. Eigenlijk vond ik zo lang in het ziekenhuis verblijven niet erg. Behalve tijdens de zomer, als het buiten warm was en ik naar adem hapte: ze konden de kamers niet verluchten omwille van de vele longpatiënten en transplantatiepatiënten. Maar ik verveelde me nooit. Ik ken

ondertussen iedereen op de afdeling, ik weet waar ze wonen, hoeveel kinderen ze hebben. En iedereen kent mij. Ik was er een graag geziene gast mag ik wel zeggen.”

Hoe hebben ze die stoflong ontdekt?

Jan: “Op een dag kom ik thuis, wil ik een drankje nemen en val plots bewusteloos tegen de tafel. Gelukkig was mijn vrouw ook thuis, ze hoorde de klap. Paniek, de MUG, naar spoed. Aan de beademing. En vervolgens vier maanden ziekenhuis. Voordien had ik nooit iets gemerkt, al



JAN (72)

Een graag geziene gast op de afdeling longziekten, waar hij de voorbije jaren veel tijd doorbracht.

moet ik toch al kortademig geweest zijn. De oorzaak: stof inademen bij het werken in de bouw. Sleuven slijpen in muren, bijvoorbeeld: dat geeft wolken van stof.”

Nooit een masker gedragen?

Jan: “Daar hadden we toen nooit van gehoord. Nu worden ze ingepakt als

astronauten, maar indertijd was het: naar de werf en slijpen maar. Mijn rechterlong bleek al erg aangetast. De longblaasjes waren aan het afsterven, en minder longweefsel betekent minder zuurstofopname. De andere long had het ook, maar in mindere mate. Ik heb toen geïnformeerd naar een longtransplantatie, maar de artsen vonden het daar nog te vroeg voor. Nu, zeven jaar later, heb ik dezelfde vraag gesteld, maar zeggen ze dat ik te oud ben. Ik heb er begrip voor: jonge patiënten hebben voorrang en er is een tekort aan organen. Maar toch, het doet pijn: een kamergenoot van 83 heeft wél nog een long gekregen. Ze zullen hier wel weten waarom. Ik denk dat er behalve de leeftijd nog andere factoren een rol spelen. In die zeven jaar hebben ze mij twee keer een transplantatie voorgesteld, maar die is telkens twee dagen voor de ingreep geannuleerd. Ik heb toen geen duidelijke verklaring gekregen. Nu dus wel: ik ben te oud. Maar goed, ik heb me erover gezet. Ik heb geen keuze en heb het aanvaard. Ik heb een vriend die een nieuwe long kreeg en er maar vier maanden mee heeft geleefd. Er is dus ook een risico, daar troost ik mij mee.”

Heb je er veel last van?

Jan: “Ik voel me elke dag achteruitgaan. Wat ik vroeger vlot kon, kost me nu alsmaar meer moeite. Ik voetbalde zo graag, maar als ik twee keer tegen een bal trap, ben ik helemaal buiten adem. Het is leefbaar, maar alles hangt af van het moment. Soms gaat het beter en soms word ik wakker en voel ik dat het

een rotdag wordt. Dan heb ik het gevoel dat ik mezelf niet ben. Het weer speelt een grote rol: ik kan niet meer tegen warmte. Ik, die zoveel op stellingen heb gestaan in de brandende zon.”

En thuis?

Kan je vrouw ermee omgaan?

Jan: “Het is moeilijk. Maar dat heeft nog andere redenen ook. Op het eerste gezicht is er niets aan de hand, maar ik zie aan kleine dingen dat mijn vrouw haar geheugen aan het verliezen is. Ik vermoedde het al een hele tijd. Alles wat ze moest doen, noteert ze op papiertjes. Ik heb haar daar nooit iets over gezegd, maar nu blijkt dat ik het bij het rechte eind had. Ze beseft het zelf ook. Na de zomer gaat ze in therapie. Mijn medische problemen zijn voor haar niet eenvoudig. Als ik een slechte periode heb, zit ik de hele dag in een fauteuil en kan ik niks doen. Als zij er ook niet meer zou zijn, wordt het moeilijk.”

Kun je nog genezen?

Jan: “Bij een vorige test bleek dat maar 7 procent van mijn rechterlong behoorlijk functioneerde, bij de controle vanmorgen was dat 21 procent. Ik heb blijkbaar een goede dag. Maar genezen? Nee.”

Kijk je naar iets uit?

Jan: “Eigenlijk niet. Eigenlijk heb ik alles. Ik mag sinds kort weer een auto besturen, nu ik niet meer aan de morfine ben. Ik ben al tevreden als ik 's morgens wakker word en denk: zie, ik leef nog. Dat is meegenomen!”

“

“Artsen vinden me te oud voor een longtransplantatie”

SINT-ANTONIUS

Halftien 's avonds. Ik verlaat net een ziekenhuiskamer en ga op zoek naar mijn ziekenhuistelefoon. Meestal geef ik die tijdens een gesprek of ritueel met een patiënt mee aan de verpleegkundige, zodat ik niet gestoord kan worden. Ik loop snel even de gangen door, maar nergens is een verpleegkundige te zien. Overdag kun je de kamers in het ziekenhuis makkelijk checken. Dan staan de deuren meestal open en staat het rolwagentje met laptop voor de verpleegkundigen in het midden van de gang. 's Nachts niet. Dan zijn de gangen verlaten en de deuren dicht. Mensen hebben het vaak al zo moeilijk om de slaap te vatten, dus ik wil niemand wakker maken. Maar het wordt spannend. Zonder telefoontoestel ben ik niet bereikbaar voor dringende interne oproepen. Er is niet veel nodig om vermist te raken in dit grote ziekenhuis. Plots komt er een logistieke medewerker de gang ingewandeld. Of ze weet op welke kamer de verpleegkundige is? "Nee, maar kijk eens in kamer vier. Daar heb ik haar pas nog gezien."

Ik klop aan en hoop dat de patiënt nog niet slaapt. Ik steek voorzichtig mijn hoofd binnen en vraag of de verpleegkundige daar is. Ik zie een verbaasd gezicht: mevrouw vindt het vermoedelijk een domme vraag. Het is een kleine kamer en het zou wel erg straf zijn mocht de verpleegkundige zich net toevallig achter het bed bevinden. Ik stamel dat ik mijn telefoontoestel kwijt ben en daarom de verpleegkundige zoek. Maar de dame blijft me vol verbazing aankijken en zegt: "God almachtig, hoe is dat nu mogelijk? Een pastor op mijn kamer!" Plots barst ze in huilen uit, maar tegelijkertijd lacht ze ook. Ik schrik tegenwoordig van niet veel meer. Ik ben eraan gewend dat ik wel vaker uiteenlopende reacties oproep bij mensen wanneer ik me voorstel als 'de pastor'. Ik besluit om eventjes bij haar te gaan zitten.

Met horten en stoten vertelt ze me dat ze zonet telefoneerde met haar echtgenoot. Die was thuis het sleuteltje van de brievenbus kwijtgeraakt en kon dus niet meer aan de post. Meestal is zij diegene die thuis zulke situaties oplost en de dingen die haar echtgenoot verliest, weer terugvindt. Maar aangezien ze nu in het ziekenhuis ligt, is hij helemaal op zichzelf aangewezen. Af en toe baart haar dat zorgen. Ze vertelt me hoe ze al lachend tegen hem zei dat hij dan maar tot Sint-Antonius moest bidden, de beschermheilige van de verloren voorwerpen. Zij en haar man zijn zelf niet gelovig, maar ze herinnert zich dat haar ouders altijd een gebedje deden voor een heilige als ze weer wat kwijt waren. Niet veel later belde de echtgenoot haar weer op. Hij had het sleuteltje teruggevonden. "Antonius is blijkbaar een efficiënte heilige", zei hij. "Bid jij ook maar tot hem, zodat ze daar voor



*"Het is pijnlijk
wat je allemaal verliest
als je ziek bent"*

jou in het ziekenhuis snel een doeltreffende therapie vinden". En net op het ogenblik dat ze zich vertwijfeld afvroeg of ze nu echt zou bidden tot Sint-Antonius, stapte 'de pastor' voorzichtig haar kamer binnen op zoek naar zijn telefoon.

Ik heb niet zoveel met heiligen. Met mijn zevenendertig lenes ben ik piepjong in De Kerk. Ook voor mij is de verering van heiligen meer iets dat ik ken van mijn grootouders. Toch zijn we allebei onder de indruk van Antonius' doortastendheid die avond. Ik blijf bijna een vol uur bij haar zitten. Het gesprek gaat over wat je allemaal verliest als je zo ziek wordt. Het is iets dat je pas gaandeweg ontdekt. En het is pijnlijk. Je verliest je zelfstandigheid. Je verliest je sociale contacten. "En op de slechtste momenten, riskeer je jezelf te verliezen aan angst en onmacht. Wie weet verlies ik hier wel mijn eigen leven?", zegt ze. En toch gebeuren er ook elke dag kleine mirakels, vertrouwt ze me hoopvol toe. "Er is de lieve verpleegkundige die me elke dag opnieuw met zachte handen wast. Er is die ene dokter die de vragen hoort die ik niet durf stellen. En ja, er is zelfs een pastor die hier op voorspraak van Sint-Antonius 's avonds laat ongevraagd mijn kamer binnenvalt op zoek naar zijn telefoon".

We nemen afscheid en ik verlaat de kamer weer. Mijn gsm rinkelt. Mijn echtgenote. Of ik weet dat de telefooncentrale net naar huis heeft gebeld met de vraag of zij wist waar de pastor van wacht was.

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*





De beste uitstap voor je rug!

Bedking - SitOké
ErgopoliS® ErgopoliS®

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



- 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 MATRASSEN, LATTENBODEMS,
BOXSPRINGS, BEDDEN, HOOFDKUSSENS,
BUREAUSTOELEN, RELAXZETELS,
ZITMEUBELEN, KNIESTOELEN,
BEDCANAPÉS,
KLEERKASTEN ALLE MATEN.



Bezoek gratis van 20/09 tot 20/12 het kunstevent "Matrix2"
De opbrengst van de verkoop van de kunstwerken gaat integraal
naar het goede doel van AlysSiaProjects.
Meer info www.alyssiaprojects.be



steps



swissflex
Swiss Premium Beds



IN HET WOUD

Slaapmode & Huishoudlinnen

WEBSHOP
www.inhetwoud.be

016 22 53 15
Brusselsestraat 40 - Leuven



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 of campus Pellenberg.

Info en tarieven: 016 33 73 20
of www.uzleuven.be/familieverblijf.

Een kamer reserveren kan op
016 33 70 04.



ASSISTENTIEWONINGEN TE KOOP
82 tot 91 m2 met 2 SLPKS

In samenwerking met en aanleunend aan Campus Dommelhof Woonzorgcentrum

KRUISWOORD

Horizontaal

1 Doktersinstrument 11 Boogvormig bot 12 Natuurlijk wangenrood
 13 Daad van toerisme 15 Onaangenaam vochtig 16 Internetextensie
 van Polen 17 Lofdicht 18 Vlaag 19 Wisselborgtocht 21 Plaats in Lim-
 burg 24 Een zekere 25 Woonboot 26 Bijbelse figuur 28 Zuiver gewicht
 31 Volksgroep 32 Vlekkenwater 33 Vlaamse auteur 34 Dierenverblijf
 35 Niveau 37 Loofboom 38 Zo snel mogelijk (Eng. afk.) 39 Voorwerp
 41 Vlaamse acteur 42 Bakingrediënt 43 Tropische vogel 45 Tekenstift
 48 Meetkundige Griekse letter 49 Uitroep 50 Betrekkelijk vnw.
 52 Grieks eiland 54 Durf 55 Symbool voor plutonium 56 Borstkas
 58 Bloeiwijze 59 Pennentrek 60 Roofvogel 62 Schotse stam 63 Inspire-
 rende godheid 65 Symbool voor technetium 66 Kuuroord in Engeland
 67 Kilowattuur (Eng. afk.) 68 Hekwerk 70 Uitroep 71 Plaats in Lim-
 burg 72 Plaats in Oost-Vlaanderen 74 Godsdienst 76 Zeevogel
 77 Familiedid 78 Gehate heerser 82 Geliefde van Zeus 84 Wat je nu
 zegt! 85 Wier 86 Bijbeldeel (afk.) 87 Computerfanaat (Eng.) 89 Baby-
 broccoli 90 Oud voegwoord 91 Weinig vloeibaar 92 Medisch specialist

Verticaal

2 Sullige vrouw 3 Vordering 4 Symbool voor terbium 5 Dun, rond
 wafeltje 6 Veldgewas 7 Volkomen bewusteloosheid 8 Rund 9 Campus
 van UZ Leuven 10 Innovatieve behandeling van kwaadaardige tumoren
 14 Oude naam van Tokio 15 Muffe wijnsmaak 16 Programma op Eén
 18 Onderwijsinstelling 20 Afmattend 22 Achterwerk 23 Deel van
 Zuid-Afrika 27 Voorzetsel 29 Griekse liefdesgod 30 Zachte stoot
 31 Onderbroekje 36 En andere (afk.) 38 Alcoholistenorganisatie (afk.)
 39 Okselverfrisser 40 Namelijk (afk.) 41 Geluidsinstallatie voor grote
 evenementen (Eng. afk.) 42 Elektronisch patiëntendossier 44 Olympi-
 sche stad in 2016 46 Rondhout 47 Medisch specialisme 51 Interprofes-
 sioneel akkoord (afk.) 53 Officiële publicatie met wetten, decreten, enz.
 54 Stad in de VS 57 Waals dorp met grotten 58 Reeds 59 Inhoudsmaat
 (afk.) 61 Hij 62 Hartspecialist 63 Tijding 64 Grondtoon 65 Telwoord
 66 Waterrijk land 67 Voorzijde van een munt 69 Open strook in een
 bos 73 Muzieksoort 75 Vlaamse christendemocratische politica
 76 Vakbond 79 Letter 80 Grote Japanse trom 81 Loofboom 83 Moeder
 van Maria, niet in de Bijbel genoemd 88 Plaats in Nederland
 89 Levensbeschrijving 90 Voegwoord 91 Inhoudsmaat (afk.)

	1	2	3	4		5	6	7	8		9
10		11				12					
13	14				15					16	
17				18				19	20		
21			22				23		24		
			25				26	27			
28	29	30				31					
32						33					
34				35	36						
37			38					39		40	
		41					42				
43	44			45	46						47
48			49						50	51	
52		53				54				55	
		56	57						58		
	59						60	61			
62					63	64				65	
				66					67		
68			69						70		
		71					72	73			
74	75					76					
77				78	79				80	81	
82			83		84				85		
86			87	88				89			
		90						91			
92											

SUDOKU

Vul 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!

★ ★ ★ ★ ★

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

★ ★ ★ ★ ★

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

★ ★ ★ ★ ★

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

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

WAFEL VAN AARDAPPEL EN GROENTEN MET TZATZIKI-SAUSJE

Wie zegt dat een snack altijd ongezond moet zijn? Deze wafel boordevol groenten bewijst het tegendeel. Het sausje op basis van yoghurt en komkommer zorgt voor een frisse toets.



RECEPT

- 1 Was en schil de aardappelen. Kook ze gaar in licht gezouten water. Laat ze afkoelen en pureer ze daarna samen met de kaas.
- 2 Snijd de lente-uitjes in ringen. Rasp de courgette en knijp het vocht er goed uit. Snijd de spinazie fijn.
- 3 Voeg het ei, de lente-ui, peterselie, courgette, spinazie en rozemarijn toe aan de puree en schep om. Kruid met peper en zout. Voeg de bloem toe om alles wat in te dikken.
- 4 Was voor de tzatziki de komkommer grondig. Halveer in de lengte, schep er de zaadjes uit en snijd fijn. Voeg de andere ingrediënten toe en meng alles onder elkaar. Kruid met peper en zout en zet koel.
- 5 Rol balletjes van het deeg en bak ze mooi goudbruin en krokant in een heet wafelijzer. Schep er wat van de tzatziki op, druppel er nog wat olijfolie over en werk af met waterkers. Serveer meteen.

ALTERNATIEVEN VOOR MAYONAISE TIPS VAN DE UZ LEUVEN-DIËTISTEN

Wist je dat 1 eetlepel mayonaise 183,25 kcal bevat? Met 83 kcal per eetlepel is licht mayonaise al een beter alternatief. Maar waarom niet eens iets anders proberen? Een eetlepel vinaigrette (olijfolie mengen met wijnazijn in een verhouding 3:1; zout, peper, kruiden, mosterd, knoflook of honing zorgen voor smaak) is goed voor 117,75 kcal. Yogonaise (saus op basis van yoghurt en mayonaise) bevat 72 kcal. Tzatziki spant, samen met ketchup, de kroon met 27,5 kcal per eetlepel.

INGREDIËNTEN

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 400 g aardappelen | VOOR DE TZATZIKI: |
| <input type="checkbox"/> 1 ei | <input type="checkbox"/> 1 komkommer |
| <input type="checkbox"/> 80 g oud Brugge kaas, geraspt | <input type="checkbox"/> 300 ml Griekse yoghurt |
| <input type="checkbox"/> 4 lente-uitjes | <input type="checkbox"/> ½ teentje knoflook, geperst |
| <input type="checkbox"/> 80 g geraspte courgette | <input type="checkbox"/> 1 el citroensap |
| <input type="checkbox"/> handvol spinazie | <input type="checkbox"/> 2 el fijngehakte munt |
| <input type="checkbox"/> 2 el fijngehakte peterselie | <input type="checkbox"/> 2 el fijngehakte dille |
| <input type="checkbox"/> bosje waterkers | <input type="checkbox"/> olijfolie |
| <input type="checkbox"/> 2 el gedroogde rozemarijn | |
| <input type="checkbox"/> 50 g bloem | |
| <input type="checkbox"/> 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 Lemaitre

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.



ANNAMARIA
CAMMILLI
FIRENZE

VANDER AVORT
L E U V E N

Margarethaplein 7, 3000 Leuven
016 20 50 18 - info@juwelenvanderavort.be
WWW.JUWELENVANDERAVORT.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

