

UZ-MAGAZINE

 UZ
LEUVEN

Versijnt driemaandijks
jg 33 - december 2017 - januari - februari 2018



TINNITUS LAWAAI IN JE OOR

SPORTARTSEN
DE GEUR VAN DE KLEEDKAMER

TMS?
MAGNETISCHE HERSENSTIMULATIE

HARTOPERATIE WORDT VOORPAGINANIEUWS
ROEL VANDERSTUKKEN VERTELT

Gratis
Neem mee!

★★★★★
service-
residentie

Ter Korbeke

Onbezorgd wonen en genieten



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

Oudebaan 106 - 3360 Bierbeek

Tel: 016/46 39 25

www.terkorbeke.be



*Standingvolle service-residenties
als investering of eigen bewoning*

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

*Met een uiterst volledig gamma
residentiële diensten*

*Beleggen in serviceflats
veilig, rendabel, zeker*

www.Select-Residence.be

els optics

www.els-optics.be

OPTIEK – CONTACTLENSLABO

GESPECIALISEERD IN
MULTIFOCAL BRILLENGLAZEN



Ray-Ban – Calvin Klein – Prodesign
Serengeti – Bellinger – Valentino
Chloé – Jil Sander – Ralph Lauren
Liu-Jo – G-Star Raw – Jimmy Choo...

15% OP MONTUREN, GLAZEN EN ZONNEBRILLEN

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

Leuven

Vital Decosterstraat 28A
3000 Leuven
016/23 85 02

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

Sint-Truiden

Tiensesteenweg 213
3800 Sint-Truiden
011/22 41 30

ma: 14u-18u
din-vrij: 9u30-12u30 &
13u30-18u
zat: 9u30-17u

IN DIT NUMMER



30 DORP IN DE STAD

Hoe is het om als BV in het ziekenhuis te logeren? Roel Vanderstukken vertelt.



10

SPORTARTSEN

Ze geloven in de kracht van het menselijke lichaam. En zien oefen-therapie als het strafste medicijn.



12

EERSTE HULP BIJ LEVENSVERHALEN

Elisabeth is 27, Lucas 64. Twee ziekenhuispastors laten in hun hart kijken.



17

COLUMN

Kun je moeder zijn én uitblin-ken in je vak? Filosofe Alicja Gescinska vraagt het zich af.



18

TINNITUS

Zit het tussen je oren? De psychologe over chronisch oorsuizen.



22

MAGNETISME VOOR JE HERSENEN

Het klinkt geheimzinnig, maar de resultaten voor transcranieële magnetische stimulatie zijn veelbelovend.



28

5 X PROSTAATVERGROTING

Test je kennis over de prostaat met vijf vaakgehoorde misverstanden.

EN VERDER

6-7-8

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

24

COLUMN

Pastor Anne Gessler zoekt stille plekjes in het ziekenhuis

27

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

38

RECEPT

Een hype of een blijver? De poké-bowl.

CONTACT

REDACTIEADRES

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



Like ons op
facebook.com/uzleuven

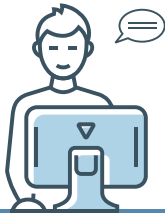


UITZICHT OP BETERSCHAP

Werken aan je revalidatie met uitzicht op de weidse velden van Pellenberg: dat kan sinds dit najaar in de nieuwe therapietoren van campus Pellenberg. De toren is acht verdiepingen hoog en biedt onderdak aan onder andere moderne oefen- en therapielokalen, een indrukwekkende fitnessruimte en therapeutisch zwembad. Op de bovenste verdieping ligt het letterlijke hoogtepunt van de toren: de grote sportzaal. Daar trainen patiënten elke dag opnieuw, om voor zover het mogelijk is weer beter te worden en weer deel te nemen aan de maatschappij. Campus Pellenberg is de locatie bij uitstek voor mensen die intensief of heel gespecialiseerd moeten revalideren.







HULP BIJ ONLINE MEDISCH DOSSIER

Sinds april 2017 kunnen patiënten van UZ Leuven hun medisch dossier online of via een app inkijken met mynexuzhealth. Inloggen doe je eenvoudig met een codekaartje of met je elektronische identiteitskaart. Toch is niet iedereen een held in het gebruiken van nieuwe online toepassingen. Heb je plankenkoorts voor zo'n digitale toepassing? Kom dan eens langs bij de infodesk: twee keer per week staan er vrijwilligers klaar om patiënten en bezoekers van het ziekenhuis uit te leggen hoe je mynexuzhealth kunt gebruiken. Ze helpen je in te loggen, printen je codekaartje of wachtwoord of installeren de app op je smartphone. Zo kun je ook thuis zelf je medisch dossier

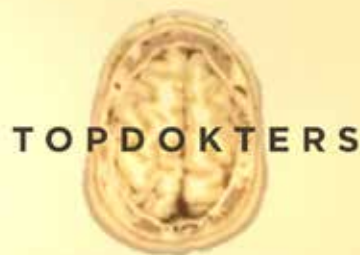
raadplegen. Met mynexuzhealth kun je medische verslagen, afspraken, facturen, beeldmateriaal of persoonlijke gegevens checken.

Je vindt de **infostand mynexuzhealth** aan de trap in de inkomhal van campus Gasthuisberg. In december 2017: maandag van 11.30 tot 15.30 uur, donderdag van 10 tot 14 uur. De dagen en uren kunnen wijzigen in 2018: vraag naar de juiste dagen bij het algemeen onthaal van campus Gasthuisberg of via tel. 016 33 22 11.

Meer over je patiëntendossier:
www.uzleuven.be/dossier
www.nexuzhealth.be



VIJFDE SEIZOEN



In UZ Leuven vinden we ál onze artsen topdokters. Maar vier ervan zullen in het prille voorjaar van 2018 te zien zijn in de vijfde editie van het programma Topdokters op VIER. De kijkcijfers van het Woestijnvisprogramma nemen jaar na jaar toe, met piekmomenten tot meer dan 800 000 kijkers voor de vierde reeks. In de vijfde reeks laten opnieuw acht artsen in hun hoofd en hart kijken. De opnames vonden plaats in het najaar van 2017 in campussen Gasthuisberg en Pellenberg. De UZ Leuven-artsen die je binnenkort beter leert kennen, zijn pijnspecialist prof. dr. Bart Morlion, traumatoloog prof. dr. Stefaan Nijs, digestief oncoloog prof. dr. Eric Van Cutsem en gynaecoloog-verloskundige prof. dr. Liesbeth Lewi. Hou de exacte startdatum in het oog via www.vier.be/topdokters.



VROUWENRECHTEN IN KLEUR

Saye Sohrabi komt uit Iran, maar woont vandaag in Leuven. In 2008 emigreerde ze naar België om in een vrij land haar mening te kunnen uiten over de nood aan gelijkheid tussen mannen en vrouwen. Haar wapens in de strijd voor vrouwenrechten? Borstels, verftubes en schilderdoeken. “In mijn werken gebruik ik mijn angsten en nachtmerries, maar ook hoop en dromen om mijn gevoel voor vervreemding uit te drukken”, vertelt ze. De Iraanse kunstenaar toont nog tot 12 januari 2018 haar kunstwerken in de wandelgang van campus Gasthuisberg.

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

www.uzleuven.be/kunstinhetziekenhuis.

KINDERPSYCHIATRIE: WARME SFEER

Hijskranen, putten, bulldozers en stellingen: op campus Gasthuisberg wordt volop gewerkt aan de nieuwe Health Sciences campus. Sinds kort wordt ook gebouwd aan het nieuwe gebouw voor kinderspsychiatrie. Kinderspsychiatrie krijgt een plaats naast het witte gebouw van psychiatrie, dat al in gebruik is, en het toekomstige vrouw- en kindziekenhuis. Het architectenbureau van Stéphane Beel zat samen met artsen, psychologen, therapeuten en leefgroepbegeleiders om uit te vissen wat er nodig is om de zorg voor kinderen en jongeren met psychiatrische problemen beter te laten aansluiten bij hun gewone leefomgeving. Het resultaat is een gebouw voor veertig patiënten, die in groepjes van acht zullen samenleven in aparte huizen rond een tuin. De inrichting wordt warm en kindvriendelijk, niet alleen voor jonge kinderen, maar ook voor tieners. Belangrijk is dat kinderen, ouders en zorgverleners elkaar kunnen ontmoeten in een ontspannen sfeer, om zo samen te werken aan een nieuw evenwicht.

Meer info

www.uzleuven.be/ruimteplanning/kinder-en-jeugdpsychiatrie

BLIJF DICHTBIJ

Als je partner of familielid in het ziekenhuis moet overnachten, wil je soms dicht in de buurt blijven. Dat kan met een verblijf in campus Sint-Pieter in de Brusselsestraat. Je logeert er in eenvoudig ingerichte een- of tweepersoonskamers met ontbijt voor respectievelijk 20 of 10 euro per persoon per overnachting. In het verblijf voor familie zijn op vaste tijdstippen ook vrijwilligers aanwezig: zij zorgen ervoor dat je je thuis voelt, ook op moeilijke momenten.

Meer info

Tel. 016 33 73 20 of www.uzleuven.be/familieverblijf





WELKOM IN CHATEAU FLAMINGO

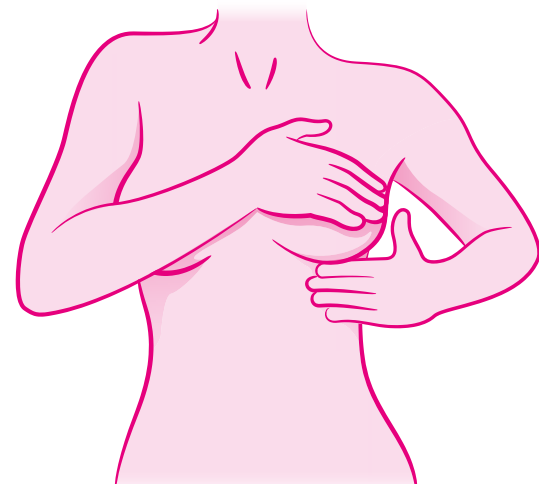
In het kinderziekenhuis van UZ Leuven zijn al een aantal leuke speelzalen voor zieke kinderen, maar eentje had nog geen naam. De speelzaal op de dagzaal kindergeneeskunde, waar patiëntjes komen die 's avonds weer naar huis gaan, heette gewoon 'speelzaal'. Tot de spelbegeleiders een oproep deden bij ouders en kinderen om te zoeken naar een gepaste naam. Uit de vele inzendingen van de patiëntjes koos een jury de beste naam: Château Flamingo. Die bekt niet alleen lekker, maar is ook verstaanbaar voor anderstalige kinderen. De speelzaal werd officieel ingehuldigd met een ballonnenclown, die voor iedereen een geplooid flamingo maakte.

MAGNETISCH ZAADJE VOOR BORSTOPERATIE

Gemiddeld 1 op de 3 borstkankers is niet voelbaar: dat is een probleem voor de borstchirurg die de tumor moet verwijderen. In UZ Leuven plaatst de radioloog sinds kort een magnetisch zaadje in de borsttumor om de plaats van de borstkanker te bepalen bij een borstsparende operatie. Met dat zaadje, niet groter dan een rijstkorrel, vindt de borstchirurg tijdens de operatie de tumor terug door een soort stift met magnetisch veld over de borst te bewegen. Het plaatsen van het magnetische zaadje kan een dag voor de operatie of zelfs enkele weken op voorhand. Voor de patiënt is dat veel aange-

namer dan de huidige techniek, waarbij ze op de ochtend van de operatie nog naar de radioloog moet. Dankzij de nieuwe techniek kan de chirurg de operatie nauwkeuriger inplannen en moet hij minder weefsel uit de borst halen om de tumor te verwijderen. Prof. dr. Ann Smeets, borstchirurg in UZ Leuven: "Voor een patiënt is het soms lang wachten op de ochtend van haar borstsparende operatie. De nieuwe techniek zorgt ervoor dat de patiënt de ochtend van haar operatie rechtstreeks naar het operatiekwartier kan."

www.uzleuven.be/nieuws/magnetischzaadje



**1 OP DE 3
BORSTKANKERS
NIET VOELBAAR**

Slapen **op maat** van je rug

equilli.be

Gebaseerd op échte wetenschap!

De Equilli matras is gebaseerd op verscheidene wetenschappelijke publicaties die de oprichters hebben verricht aan de **Afdeling Biomechanica van de KU Leuven**. Bij Equilli kan u vertrouwen op échte wetenschap!

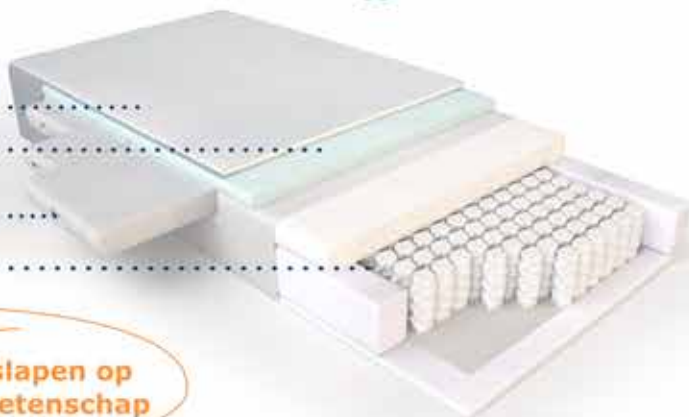
Personal Sleep Scan

Het modulair concept van de Equilli matras laat toe om meer dan 15 552 verschillende matrassen samen te stellen. Keuzestress? Niet nodig, onze Personal Sleep Scan bepaalt **eenvoudig en accuraat** welke ondersteuning u nodig hebt in de schouders, taille en heup. Het enige dat u zelf moet doen is even in zijlig en ruglig op ons meetbed liggen.

De Equilli filosofie

Bij Equilli zijn we ervan overtuigd dat een goede nachtrust voor iedereen verschillend is. Gepersonaliseerde lattenbodems zijn geen nieuwigheid meer, maar Equilli innoveert door dit soort maatwerk te integreren in de academisch ontwikkelde matras. En dat is belangrijk: onderzoek toont namelijk aan dat het effect van de bedbodem bij moderne (dikke) matrassen vaak niet meer voelbaar is.

anti-allergische
matrashoes
comfortlaag
modulaire
ondersteuning
basislaag



Zeker van je aankoop

Dankzij het **Equilli Slaapcontract** kan u steeds op beide oren slapen. Vindt u de voor u bepaalde matrassenstelling toch niet optimaal, dan kan u **eenvoudig wijzigingen** aan uw matras aanbrengen. Zo bent u ten allen tijde zeker van uw aankoop. Het eerste jaar na uw aankoop is deze service zelfs **helemaal gratis**.



**Equilli Slaapexpert
Boortmeerbeek**
Leuvensesteenweg 345
3190 Boortmeerbeek
boortmeerbeek@equilli.be
T +32 15 49 01 90
wo - za: 10u - 18u
zo: 14u - 18u



Equilli Slaapexpert Leuven
Tiensesteenweg 272 A
3360 Bierbeek
equilli@demesmacre.be
T +32 16 22 52 16
di - vr: 9u45 - 18u
za: 9u30 - 18u





SPORTARTSEN
**DE GEUR
VAN DE KLEEDKAMER**

Wist je dat UZ Leuven ook een afdeling sportgeneeskunde heeft? Bij het Sportmedisch Adviescentrum staan twee dingen centraal. Sportartsen willen zo veel mogelijk mensen aan het sporten krijgen. En als dat uitzonderlijk tot blessures leidt, die zo goed mogelijk behandelen en in de toekomst voorkomen.

TEKST: JAN BOSTEELS

Wie kan er terecht bij de consultatie sportgeneeskunde? Heel simpel: iedereen die sport en last heeft van een sportletsel. Van de zestiger die nog regelmatig gaat joggen en de tiener die basket speelt tot de professionele voetballer. Het sportmedisch adviescentrum heeft spreekuren in het Universitair Sportcentrum, beter bekend als het Sportkot, en in campus Pellenberg. Je ziet er niet alleen alle mogelijke sporters, maar ook alle mogelijke sportletsels.

Die diversiteit aan sporters en letsels is een van de sterke punten van het adviescentrum, zegt prof. dr. Koen Peers, diensthoofd fysische geneeskunde en revalidatie. “De topsporters die patiënt bij ons zijn, komen samen met de recreatieve sporters naar de consultatie en revalideren samen. Voor de topsporters helpt het om hun soms relatief kleine blessures, die voor hen van levensbelang zijn, te relativiseren wanneer ze geconfronteerd worden met veel ernstiger lijden. En voor recreatieve sporters en andere patiënten is het heel motiverend om samen met een topsporter te revalideren.”

OEFENTHERAPIE

Professor Peers ziet het elke dag: de kracht van het menselijke lichaam om grenzen te verleggen, letsels te helen en te revalideren is fenomenaal. “Een van de grote inzichten van de sportgeneeskunde is dat voor heel veel letsels aan spieren en botten oefentherapie het strafste medicijn is. Als de patiënt actief meewerkt, natuurlijk. Zo kunnen we heel wat artrosepijn de wereld uit helpen door de spieren rond het pijnlijke gewricht correct te trainen. Als student leerde ik dat we de voorste kruisbandscheuren, welbekend uit het skiën en voetballen, per definitie moesten opereren, behalve als je te oud was om te sporten. Nu weten we dat na enkele maanden training de helft van de patiënten weer kan sporten zonder operatie. Bij een deel van die patiënten herstelt de kruisband zelfs volledig, ontdekten we afgelopen jaar.

Dat biedt enorme perspectieven voor de toekomst.”

KLEEDKAMERGEUR

Naarmate een sportarts zich specialiseert, zal hij zich vaak automatisch focussen op sporten waar hij een zekere affiniteit mee heeft, zegt professor Peers, die zelf een recreatieve voetballer is. “Je moet geen topsporter zijn om sportarts te zijn, maar wel – zoals een bevriende topcoach me ooit zei – de kleedkamergeur kennen. Je kan het mechanisme van een sportblessure beter begrijpen als je de sport zelf beoefent. Ook weten hoe een competitiesporter redeneert, helpt in de diagnosestelling.”

Ook voor de vele artsen en kinesitherapeuten in opleiding is de diversiteit aan letsels en patiënten een plus. “Een belangrijke



“50% van mensen met voorste kruisbandscheur kan weer sporten zonder operatie”

prof. dr. Koen Peers

patiëntengroep zijn de studenten lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen, die samen zowat alle mogelijke sporten beoefenen. Wie hier stage loopt, ziet op een jaar bijna alle denkbare sportletsels passeren en kan dus heel veel leren.”

Met een aantal sportclubs en sportfederaties hebben de sportartsen van UZ Leuven een vaste overeenkomst. Ze zorgen er voor de screening en medische begeleiding van de sporters, zoals bij voetbalclub OH Leuven, basketbalteam Leuven Bears, de volleybalfederatie, de nationale volleybalteams Yellow Tigers en Red Dragons, de voetbalbond en de Topsportschool.

WISSELWERKING

De wisselwerking tussen topsporters en recreatieve sporters is niet alleen voor de patiënten, maar ook voor de artsen belangrijk. “Als je alleen met topsporters bezig zou zijn, bouw je geen werkervaring op. Dan zie je niet meer wat wel en niet relevant is. Je moet bijvoorbeeld een normale schouder kennen om de specifieke aspecten van een overbelaste volleybalschouder van een topvolleyballer te begrijpen. Omgekeerd helpen de inzichten die we bij topsporters opdoen om niet-sporters met chronische rugpijn, gewrichtspijn of spier- en peesletsels te helpen. In campus Pellenberg revalideren we ook mensen met meer ernstige beperkingen zoals een dwarslaesie, verlamming na ruggenmergbeschadiging, en een amputatie. Voor hen is sport deel van de re-integratie in de maatschappij.”

Prof. dr. Koen Peers wil ten slotte nog graag een hardnekkig misverstand uit de weg helpen, namelijk dat topsport ongezond zou zijn. “Uit onderzoek blijkt dat nationale elitesporters een heel leven lang minder vaak in het ziekenhuis belanden dan niet-sporters. Een gemiddelde topsporter heeft minder heup- en knieproblemen dan de gemiddelde burger. De gezondheidswinst van sporten is veel groter dan het risico op blessures door sporten.”

EERSTE HULP BIJ LEVENSVERRHALEN

In totaal zijn ze met elf, het pastorale team in het ziekenhuis.
Onze reporter ging met twee van hen enkele dagen op stap.

TEKST: JAN VAN ROMPAEY

Elisabeth is 27, Lucas is 64 en is bijna aan zijn pensioen toe. Elisabeth heeft theologie gestudeerd, Lucas is de enige priester van het team. Ze bestrijken elk enkele afdelingen: Elisabeth vind ik op de afdeling longziekten, met Lucas wandel ik door de palliatieve eenheid. Elisabeth is ook nog pastor voor bijvoorbeeld spoed en bevallingskwartier, Lucas voor oncologie en psychiatrie. Elisabeth is getrouwd, heeft een

dochter en een kindje zichtbaar op komst. Lucas is norbertijn van de abdij van Tongerlo en woont in een flat vanwaaruit hij campus Gasthuisberg kan zien. Elisabeth praat gedreven, vanuit een diepe overtuiging. Lucas werkt hier al 27 jaar, praat wat bedaarder, met pretlichtjes in de ogen. Ze werken beiden vanuit hun geloof, maar ze willen geen zeltjeswinners genoemd worden. In de kapel van het ziekenhuis flakkeren wel dag en

nacht kaarsjes, maar het aanbod van de pastors is veel breder dan de kapel alleen.

Lucas: "In het begin waren we met zes priesters, de *aalmoezeniers*. We werden vooral opgeroepen bij de naderende dood van patiënten, voor de ziekenzalving bijvoorbeeld. Ik herinner me een chirurg die me lang geleden sommeerde naar de operatiezaal te komen voor een patiënt met wie het niet goed ging,

en het bevel gaf: 'Iedereen achteruit! Aalmoezenier, zégenen! Nu!' Die tijd is nu wel voorbij (*lacht*). De vroegere aalmoezenier was een solospeler. Nu worden we als pastor mee betrokken in de zorg. We hebben daarvoor een gedegen opleiding gekregen en omdat elke pastor maar enkele eenheden bezoekt, zijn we beter geïntegreerd. We steken daardoor ook medische kennis op: dat is vaak nodig om zieke mensen beter te begrijpen. Als een patiënt bijvoorbeeld klaagt over angst, weet je dat het een gevolg kan zijn van ademnood." "Ik ben geen missionaris en ik heb nog nooit de neiging gevoeld hier het geloof te verkondigen. Maar de grens is smal: als patiënten een ziekenzalving vragen, doe ik die natuurlijk in mijn functie als priester. Dat ik een religieuze achtergrond heb, zorgt zelden voor tegenstand. Er zijn mensen die atheïst zijn, maar het toch interessant vinden om te praten. Je hebt mensen die zeggen dat ze wel een babbel willen, maar dat ik niet over het geloof moet beginnen. En sommigen hebben een afkeer gekregen van alles wat met de Kerk te maken heeft en houden de deur dicht. Een gevolg van de recente schandalen, vermoed ik."

Zijn jullie vooral een luisterend oor?

Elisabeth: "We zijn ook een luisterend oor, maar door onze opleiding vertrekken we vanuit een professioneel kader. Ik probeer in een gesprek de mensen zelf te laten uitzoeken wat ze belangrijk vinden in hun levensverhaal, wat de goede en de slechte momenten waren. En dan probeer ik te achterhalen hoe ze die slechte momenten te boven zijn gekomen. Wat heeft hun die kracht gegeven? Kan die kracht nu ook helpen? Sommige patiënten vragen naar ons omdat ze behoefte hebben om hun verblijf in het ziekenhuis te kaderen en omdat ze een klankbord zoeken voor hun zingevingsvragen. Het hoeft daarom niet over geloof te gaan, al beginnen mensen daar soms zelf over."

Is eenzaamheid alom aanwezig in dit gigantische ziekenhuis?

Elisabeth: "Ja, je staat soms wel te kijken. Er was onlangs een vrouw van wie ik dacht dat ze goed omkaderd was. Ze maakte deel uit van een vereniging en had daar veel



"Er bestaat een liefde die alles overwint"

ziekenhuispastor Elisabeth

vriendinnen met wie ze kon praten. Toen ze afhankelijk werd van een draagbaar zuurstofstoel, bracht ze dat ook mee naar de bijeenkomsten, tot men haar liet voelen dat ze niet meer welkom was omdat het toestelletje te veel lawaai maakte. Hoe hard kunnen mensen zijn? Ze was echt aan het verenzamen. Het deed haar deugd om dat verdriet te kunnen delen. En we hebben samen gezocht hoe ze opnieuw op zoek kon gaan naar contact met andere mensen."

Lucas: "Ziek zijn op zich is al een eenzaam gebeuren: je wordt uit je omgeving gerukt, niets is meer als vroeger en soms word je door familie opzijgeschoven. Mensen zijn soms eenzaam omdat hun omgeving niet luistert. "Maar moeder toch! Je moet eten!" Terwijl moeder eigenlijk te ziek is om te eten. De familie bedoelt het vaak goed: ze zijn bezorgd en zien hun moeder graag, waardoor het hun verdriet doet als ze zien dat moeder niet eet. Ze vinden het moeilijk om dat ziek-zijn een plaats te geven of ze willen de ernst van de zaak verbloemen. Moeder is dan blij als er iemand voorbij komt die wél weet waarom ze niet eet."

Hoe staan jullie als pastorale dienst tegenover euthanasie?

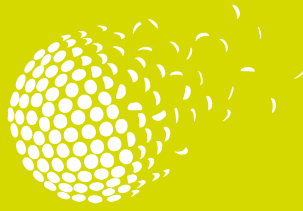
Lucas: "Lijden hoort bij het leven, maar soms komt er een moment waarop het lijden niet meer te dragen is. Vooral op de palliatieve afdeling worden we er regelmatig mee geconfronteerd. Het verschil met vroeger is dat euthanasie een plaats heeft gekregen, omdat er nu een wettelijke regeling is. De criteria om euthanasie te kunnen uitvoeren, zijn vrij strikt. Er zijn mensen die vinden dat pastors daar niets mee te maken hebben, anderen vragen ons dan weer om hen te helpen om een moeilijke beslissing te nemen. Gelovige mensen hebben soms een probleem met het geloof en vragen hulp: handel ik daarmee niet tegen mijn geloof? Als ze mij erbij vragen, is het wat mij betreft een persoonlijk gesprek, tussen de patiënt en mezelf. Ik luister, maar oefen absoluut geen druk uit in de ene of andere richting. Het is ook een familiaal gebeuren, dus wil ik er graag de familie bij betrekken. Maar ik ben het eens met de wet die zegt dat de patiënt zelf moet kunnen beschikken over zijn eigen leven."

Is er in al die jaren een gesprek dat je zal bijblijven?

Lucas: "Ja, het verhaal van een student die zich van het leven beneemt en een brief achterlaat met een Engels gedicht. Daaruit valt op te maken dat de reden van zijn daad te zoeken is in zijn geaardheid. De ouders, die voor een raadsel staan, komen me opzoeken. We lezen samen de brief en ik leg hun uit wat ik eruit afleid. Ik zie hen nog zitten in dat kamertje van de spoedgevallendienst, verbijsterd en onbegrijpend. Ik zie hen nog helemaal ontredderd weggaan: het was iets waar ze totaal niet aan gedacht hadden. Zelden heb ik me zo machteloos gevoeld."

Jullie hechten veel belang aan rituelen.

Elisabeth: "Ja, een ritueel kan ruimte scheppen om emoties te kanaliseren en om dingen onder woorden te brengen. Sommigen vragen een katholieke ziekenzegen en willen God ter sprake brengen, anderen willen een ander afscheidsritueel. Ik werd eens opgeroepen voor zo'n ritueel. De familie had



STEREA

Tijd voor u en uw comfort

aan de golf van Sterrebeek



ASSISTED LIVING in een stijlvolle groene oase



Kwaliteitsvol woonplezier

Zelfstandig wonen net als thuis, met één verschil: altijd iemand waarop u kan rekenen mocht het nodig zijn. Zelfs als uw zorgbehoefte ooit zou toenemen. Sociaal contact krijgt extra aandacht bij Sterea. Het gezellige binnenplein en de gemeenschappelijke lounge zijn gemakkelijk bereikbaar en dé ideale plaatsen om bij te praten en te relaxen. Op het uitgestrekte domein kunt u wandelen, golfen en lekker gastronomisch genieten.

laten weten dat ze zeker geen katholieke gebeden wilde. Ik spreek in zo'n geval vaak over verbondenheid. Dat we aan de stervende duidelijk willen maken dat de liefde sterk is en de dood overleeft. En dat hij in iets, in herinneringen of wat dan ook, zal blijven verder leven. De mensen hebben behoefte om met de hele familie samen te zijn en iets te doen of te zeggen. In dit geval was het afscheidsritueel heel welkom, omdat de patiënt echt aan het vechten was tegen de dood. Het was een opluchting om te zien dat zowel de patiënt als de familie rust vond tijdens het ritueel."

Lucas: "Bij een overledene stellen we de familie vaak voor, als ze rond een sterfbed staan, om samen hun handen te leggen op degene van wie ze afscheid moeten nemen. De hand dient dan als symbool van het zorgende of het beschermende. We willen daarmee zeggen: 'We weten wat je als vader voor ons gedaan hebt en nu is het onze taak om met onze handen duidelijk te maken hoe dankbaar we zijn.' Familieleden durven vaak een gestorven persoon niet meer aan te raken, uit een soort gêne. Maar met zo'n ritueel zie je hoe dat kan kantelen. Dan komt die jongen die in de hoek zit, op het eerste gezicht emotioneel, tokkelend op zijn smartphone, toch meedoen. En raakt hij zijn oma aan, zijn oma die hij zo graag gezien heeft. Als ze het samen doen en als er iets moois gezegd wordt, komen de tranen. Dat zijn verlossende momenten."

Krijgen jullie weleens te maken met mensen die zich afvragen waarom de goede God, over wie men het zo vaak heeft, toelaat dat ze pijn hebben en afzien?

Lucas: "Ja, mensen verliezen soms hun geloof: 'Ik moet die God niet langer.' We hebben het zelf niet zo vaak over de goede God, we zullen eerder meegaan in het verdriet en in het onbegrip, ook in een kerkdienst. Ik geloof zelf niet in een almachtige God die beslist over goed en kwaad, over leven en dood. Mijn God heeft de mens geschapen en laat hem verder los in alle vrijheid."

Elisabeth: "De goede God die over alles beslist, is het godsbeeld van sommige mensen, maar niet het mijne. Mijn God is een



*"Mijn werk heeft me
verzoend met de dood."*

ziekenhuispastor Lucas

machteloze God, zoals je hem in de Bijbel terugvindt. Hij heeft ook het lijden van zijn eigen zoon niet kunnen voorkomen. Ik geloof eerder dat ziek zijn en sterven een soort lot is, waarbij God mensen wel kan helpen om het te doorstaan en hoop geeft op een leven na de dood, of wat dat ook mag zijn. En dat er een liefde bestaat die alles overwint. Maar het is niet aan mij om mensen een ander godsbeeld op te leggen."

Je bent 27: gebeurt het dat mensen schrikken omdat je nog zo jong bent?

Elisabeth: "Daar was ik in het begin bang voor, ja. Maar ik heb ondervonden dat het meestal geen bezwaar is. Ik word op al mijn afdelingen geaccepteerd door de zorgverleners, dat is niet onbelangrijk. Ik zie het ook als een voordeel dat ik een vrouw en een moeder ben. Bijvoorbeeld als er sprake is van incest, of bij een vrouw die haar baarmoeder moest laten wegnemen. Dan praat je als vrouw vanuit een andere hoek. Ik ben

nu zwanger en ik merk dat het iets oproept bij mensen. Het kan helpen om een gesprek op gang te laten komen."

Bemiddelen jullie weleens tussen artsen en patiënten?

Elisabeth: "Dat gebeurt. Bijvoorbeeld wanneer artsen slecht nieuws brengen. Voor de patiënt is dat soms een donderslag bij heldere hemel. Hij hoort niet meer wat de arts nog allemaal gezegd heeft en denkt achteraf dat hem of haar informatie onthouden wordt. Dan signaleer ik dat aan de arts. En als ik vind dat er echt iets misgelopen is, durf ik dat wel te melden bij de assistent of de arts. Dat wordt meestal aanvaard: ze kennen mij hier (*lacht*)."

Nemen jullie de problemen mee naar huis?

Elisabeth: "Ik blijf wel nadenken over wat ik die dag heb meegemaakt, maar ik heb er geen probleem mee. Ik heb een goed huwelijk en ben blij met mijn leven thuis. Het zou anders zijn mocht ons kind bijvoorbeeld ernstig ziek zijn: dan komt de ellende opeens veel dichterbij en kruipt zo iets meer onder je huid. Nu geniet ik des te meer van thuis, omdat ik in het ziekenhuis alle dagen zie hoe kwetsbaar het leven kan zijn."

Lucas: "Op de palliatieve afdeling leren we mensen kennen op een moment dat ze al ziek of zwaar ziek zijn. De dood is dan niet iets waar je mee zit, die ligt in de lijn van de verwachtingen. Mijn werk heeft me verzoend met de dood. Ik heb het wel moeilijk met de onmacht die ik voel bij dingen die ik niet kan oplossen. Soms krijg je te maken met een familievete: moeder is ernstig ziek, maar de dochter weigert te komen. Een man praat al jaren niet meer met zijn broer omwille van een erfeniskwestie. 'Die komt hier niet binnen', hoor ik dan. Soms kunnen we bemiddelen in overleg met de sociaal werker, soms verhardt de relatie alleen maar en ga ik naar huis met een leeg gevoel, een rugzak vol machteloosheid. Ik moet dat op de een of andere manier kunnen *teruggen*. Ik schrijf het dan van me af, of probeer wat te bidden, in alle stilte." 

www.uzleuven.be/nl/pastorale-dienst



Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

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

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

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

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



landelijke
thuiszorg

Original boxspring

De perfecte basis



Meer inspiratie op
www.auping.be

Auping Plaza Woluwe

Steenweg op Leuven 1210
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
T 02 726 23 34
www.aupingplaza-woluwe.be
ma-za 10u-18u • zo gesloten

Patrima Wonen & Slapen Auping Vision

Veltem (bij Leuven)
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

BAARMOEDER

Aangezien nauwelijks iemand zich de vraag stelt of vaderschap wel met een drukke carrière te combineren is, vind ik het ook grotendeels misplaatst om dat met het moederschap te doen. Toch is dat iets waar bijna elke min of meer succesvolle vrouw, in welke discipline ook, mee geconfronteerd wordt. Kinderen of geen kinderen, onvermijdelijk duikt de vraag op: een carrière en moederschap, gaat dat wel samen?

Nog steeds hoor je opvallend vaak dat dit niet het geval is: moederschap en uitmunten in je vak, het is het een of het ander. Onlangs publiceerde Connie Palmen het lezenswaardige *De zonde van de vrouw*. Daarin schetst ze de levens van vier uiteenlopende vrouwen, die allen een hoge prijs voor hun succes moesten betalen. Het succes van die vrouwen was meestal verbonden aan een getroebleerde relatie met hun ouders, een ongezonde verhouding tot de fles, en ook het moederschap hoorde tot het offer dat gebracht moest worden voor de carrière.

Misschien is daar iets van aan, al bestaat er voor elk voorbeeld een tegenvoorbeeld. Als je naar de wereld der letteren kijkt, valt inderdaad op dat heel wat van de beste schrijfsters kinderloos zijn gebleven. Maar net zo goed tonen Doris Lessing en Alice Monroe – allebei moeder van drie én winnaars van de Nobelprijs literatuur – dat de baarmoeder de pen niet in de weg zit. De creativiteit van de vrouw verdwijnt niet met de moederkoek.

Terwijl ik dit schrijf, spelen mijn twee oudste zoontjes – vijf en vier jaar oud – in de tuin. Ze lopen het huis in en weer uit, en vragen om de haverklap iets om eten, want van al dat ravotten begint hun maag te grommen. Mijn jongste is negen maanden en volop bezig al kruipend de wereld te ontdekken. Ik moest hem al drie keer van mijn boekenrek weghalen nadat hij enkele boeken op de grond smeed, en twee keer van de salontafel, waaraan hij zich probeert recht te trekken om vervolgens zijn evenwicht te verliezen.

Kinderen zijn de beste cursus time-management. Ze vergen zoveel tijd en energie, dat je het je niet meer kan veroorloven om de resterende tijd nog te verlummelen. Ze dwingen je efficiënter in je eigen leven te staan en helpen je het belangrijke van het overbodige te onderscheiden. En vooral: kinderen maken makkelijke dingen moeilijk en moeilijke dingen makkelijk. Makkelijke dingen, zoals een uurtje lezen, even het huis uitgaan om een wandeling te maken of om boodschappen te doen, dat is allemaal veel minder evident wanneer drie kinderen aan de zoom van je rok staan te trekken met

“

“Kinderen zijn de beste cursus time-management”

allerlei vragen, wensen en noden die in hun smekende engelenogen fonkelen.

Daar staan de écht moeilijke dingen des levens tegenover. Ik heb het nooit evident gevonden om zin te geven aan mijn bestaan, om kwiek en monter aan de dag te beginnen. Dat is altijd een opgave. Maar sinds ik moeder ben, gaat dat zoveel makkelijker. Ik heb meer zin in wat ik doe, en wat ik doe heeft meer zin. Het gaat soms langzaam en moeizaam. En door het moederschap zal ik aan het eind van mijn leven waarschijnlijk met enkele ongeschreven boeken zitten. Al is het ook lang niet zeker dat ik wel zin zou hebben in die boeken, zonder mijn kinderen. Inderdaad gaat het soms moeizaam en traag. Maar het is nog altijd beter dat de dingen traag vooruitgaan, dan dat ze stilstaan of achteruitgaan.

Alicja Gescinska

is een Pools-Belgische filosofe, schrijfster en tv-maakster.

Al op jonge leeftijd probeerde ze een antwoord te vinden op levensbeschouwelijke vragen: wie ben ik, wat doe ik hier, waar kom ik vandaan, waar wil ik heen?





EEN OOR DAT NIET MEER ZWIJGT

TUTEN BROMMEN ZOEMEN

Een tuut, gebrom, gezoem, gefluit: tinnitus of oorsuizen kan zich uiten op verschillende manieren. Veel mensen horen het af en toe kortstondig. Maar wat als je er voortdurend mee rondloopt?

TEKST: EVELIEN HEEREN

Tinnitus, voluit 'tinnitus aurium', betekent dat je oor 'rinkelt': je neemt een geluid waar, terwijl er in de omgeving geen geluidsbron aanwezig is. Zit het dan tussen je oren? Is het inbeelding? "De hersenen hebben een filter die bepaalt wat je bewust waarneemt", vertelt Veerle Stevens, psycholoog

bij UZ Leuven en specialist in de behandeling van chronische tinnitus. "Veel van wat je hoort, ziet, ruikt of voelt, verwerk je onbewust. Anders zou je hoofd constant een *overload* aan informatie binnenkrijgen. Tinnitus heeft te maken met hersenwerking: er vormt zich een patroon dat door de filter dringt en als geluid wordt

gedetecteerd. Eigenlijk hoor je als het ware je eigen hersenactiviteit."

Je hersenen merken het vreemde, onbekende geluid op en besteden er automatisch meer aandacht aan om het te onderzoeken. De filter gaat dus extra open, waardoor het ongewenste geluid nog meer

wordt toegelaten. Veerle Stevens: “Je lichaam zal antwoorden met stressreacties: je ademt sneller, je hartslag stijgt, je hebt spierspanning. De hersenen merken die lichaamsverandering vervolgens opnieuw op en openen hun filter nog meer. Zonder het te willen, ga je veel aandacht besteden aan die tinnitus.”

VICIEUZE CIRKEL

Hoe krijg je die tuut nu in je oren? Lawaai-blootstelling is een belangrijke risicofactor, maar ook gehoorproblemen of andere ooraandoeningen kunnen tinnitus in de hand werken. Stress, bepaalde medicatie en problemen aan het kaakgewricht of de nek zijn ook mogelijke factoren. Tinnitus is een veelvoorkomend fenomeen. Vijftien procent van de bevolking kan een tinnitus kortstondig of langdurig waarnemen. Houdt het geluid langer dan zes maanden aan, dan spreken we van chronische tinnitus.

De grote meerderheid van de mensen heeft weinig last van zijn tinnitus. Zo'n 85 procent kan nog behoorlijk functioneren. Een minderheid draagt er wel de gevolgen van. De tinnitus heeft dan onder meer effect op hun slaap, concentratie of hun humeur. Sommige mensen worden heel angstig of zelfs depressief en denken dat er iets grondig mis is. Veerle Stevens: “Die mensen zijn verhoogd waakzaam en monitoren hun tinnitus vaak de hele dag. Ze richten er ongewild veel aandacht op en vermijden activiteiten, waardoor het voor hen in het dagelijkse leven vaak een grote belemmering vormt. Zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht.”

TINNITUSTRAJECT

De neus-keel-oorarts is de belangrijkste eerste poort bij alle tinnitusklachten: hij sluit medische oorzaken uit. Wie een acute tinnitus met ernstig gehoorverlies heeft, kan hij in de meeste gevallen nog verder helpen met medicatie of een inspuiting, tenminste als de patiënt er tijdig bij is.



BESCHERM JE OREN

Er zijn alsmaar meer aanmeldingen van mensen met oorsuizen.

Wat meespeelt is dat er tegenwoordig meer lawaai-blootstelling is, door onder meer luide concerten, mp3-spelers, of als je uitgaat. De boodschap? Bescherm je oren bij lawaai-blootstelling en draag oordoppen.

Meer informatie vind je op www.uzleuven.be/tinnitus.



“Eigenlijk hoor je je eigen hersenactiviteit”

psycholoog Veerle Stevens

Maar voor langdurig chronisch oorsuizen is er op dit moment geen medicijn. Patiënten kunnen in UZ Leuven wel terecht bij het tinnitustraject, waarbij de disciplines neus-keel-oorziekten, audiologie en psychologie nauw samenwerken.

Eerst gaat de patiënt langs bij de audioloog, die het geluid in kaart brengt en informatie geeft. Hij kan in veel gevallen geruststellen: tinnitus wil niet per se zeggen dat er schade is of dat het de voorbode is van iets alarme-rends. In een tweede afspraak krijgen tinnituspatiënten samen met hun partner info, zodat ook de partners goed begrijpen wat er gaande is. In een derde afspraak brengt de psychologe de last in kaart die tinnitus met zich meebrengt. “We zien dat voor veel mensen uitleg volstaat om verder te kunnen. Voor hen die er niet uitraken, is verdere ondersteuning mogelijk”, vertelt Veerle Stevens.

COACHING

“Met een aantal sessies begeleid ik de patiënt. Welke gedachten heb je? Wat doet de tinnitus met je lichaam? Ik help de patiënt om de focus te verleggen. Het draait voor een groot stuk om interpretatie: als je de tinnitus kunt bekijken als iets ongevaarlijks, kun je de aandoening beter integreren in je leven en je activiteiten makkelijker voortzetten. Ik leer ook ontspanningsoefeningen aan en hoe je de input van andere zintuigen kunt vergroten.”

Tinnitus is van alle tijden: ook schilder Vincent Van Gogh had tinnitus. De man sneed zijn oor af in de hoop dat het geluid zou stoppen. In de media hoor je allerlei negatieve verhalen over gek worden en zelfmoord. “Laat je door die verhalen niet beïnvloeden”, zegt Veerle Stevens daarop. “Onderzoek toont aan dat de aanpak die wij in UZ Leuven toepassen de last bij veel mensen kan verminderen: het geluid is niet weg, maar het heeft minder impact. Hun levenskwaliteit stijgt.”

Optiek Verhulst

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN



Team Verhulst heet u van harte welkom!

Optiek Verhulst is al 40 jaar een gevestigde waarde in Leuven en een unieke 450m² grote belevingswinkel. Je vindt bij ons alle topmerken van brillen en zonnebrillen.

POWERED BY
— MILI BVBA —

-15 % **OP MONTUUR EN/OF GLAZEN**
OP VERTOON VAN DEZE ADVERTENTIE OF PERSONEELSKAART UZ LEUVEN OF KU LEUVEN



EEN GREEP UIT ONS AANBOD

Dior

Silhouette

lafont.

LINDBERG[®]

GIORGIO ARMANI

CHANEL

BLACKFIN

TOM FORD

nog groter

450m² BELEVINGSWINKEL

NIEUW
SINDS MEI 2017

HOORCENTRUM
GLASBRILLEN
GLASADVIES-
CENTRUM

HOORCENTRUM audicare - Verhulst

U wordt uitstekend geholpen door audiologe Carole. In tegenstelling tot de ketens, bieden we volledig onafhankelijk advies en keuze uit alle merken, mét terugbetaling.

GLASADVIESCENTRUM

100% service, daar gaan we voor! We zijn gespecialiseerd in progressieve en verdunde glazen en bespreken samen de beste oplossing voor uw brilglazen. Afhankelijk van de dioptrie(sterkte) en grootte van uw montuur garanderen wij u een optimale oplossing aan de beste prijs.

Shop in shop GLASBRILLEN

Welkom in onze aparte afdeling waar we uw montuurloze bril personaliseren. We hebben steeds een grote voorraad aan glasvormen. Een uniek concept in België!

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

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

juli en augustus
do 9 - 18 uur


VERHULST
LEUVEN

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

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



MAGNETISCHE HERSEN- STIMULATIE



Mensen experimenteren al lang met magnetisme als therapie voor hersenaandoeningen, maar pas de laatste decennia onderzoeken geneeskundigen het op een wetenschappelijk verantwoorde manier. Psychiater Chris Bervoets is een van hen. Hij legt uit wat we van TMS kunnen verwachten en wat niet.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Een toestel dat over je hoofd wordt geplaatst, een beetje zoals een droogkap bij de kapper. Je hoort een klik. Je voelt eventueel wat tintelingen. Mogelijk hou je er lichte hoofdpijn aan over. Dat is hoe transcraniële magnetische stimulatie (TMS) er in de praktijk uitziet. Een beetje geheimzinnig, toch? Gebeurt er echt iets in de hersenen door dit toestel? Of moeten we TMS klasseren bij charlatanpraktijken?

“TMS heeft inderdaad iets spooky”, geeft prof. dr. Chris Bervoets toe, die als psychiater werkt bij de dienst neuromodulatie van UPC KU Leuven. “Maar het is helemaal niet zo baanbrekend. De hersenen zijn een elektrisch orgaan en je kan ze dus ook met elektrische stimulatie behandelen.”

TMS is een niet-invasieve vorm van neuro-modulatie: er is geen ingreep nodig, wat bijvoorbeeld wel het geval is wanneer er elektroden in de hersenen worden ingeplant. Het verschil met elektroshocktherapie is dan weer dat die laatste behandeling op de hele hersenen een effect heeft, terwijl men met TMS heel gericht kan werken.

Professor Bervoets: “Met TMS creëren we een magnetisch veld en dat roept ook een elektrisch veld op. Het interessante is dat je zo’n magnetisch veld heel precies en lokaal kunt richten. Maar de hersenen zijn heel complex, waardoor het moeilijk is te bepalen welke stimulatie welk effect zal hebben. Het is niet zo dat je een bepaald symptoom of een bepaalde psychiatrische aandoening kunt verbinden met een bepaalde stimulatiezone in de hersenen. We weten dat de hersendelen die onder de magnetische spoel liggen door het magnetische veld meer of minder prikkelbaar worden. Maar wat dan precies het verband is met het gedrag, weten we nog niet.”

FASCINEREND

De effecten van TMS worden nog maar enkele decennia wetenschappelijk onder-

zocht. “Dankzij onderzoek met TMS gaan we waarschijnlijk veel leren over de relatie tussen hersenen en gedrag”, vertelt professor Bervoets. UZ Leuven gebruikt de nieuwe techniek sinds drie jaar. Het ziekenhuis beschikt over één toestel: daarmee kunnen per jaar een veertigtal patiënten behandeld worden. “Momenteel wordt TMS nog het meest toegepast als middel om iemand te onderzoeken. Stel dat we elektroden willen inplanten voor de behandeling van dwangstoornissen of pijn, dan kunnen we met TMS al checken in welke mate elektrische stimulatie een effect zal hebben.”

STEMMEN

Een aantal effecten van TMS-stimulatie op bepaalde zones is wel al gekend. “Wij zetten het nu al in als behandeling van auditieve hallucinaties: voor mensen die stemmen horen. Bij een op de twee patiënten zorgt het voor een vermindering van de symptomen. Het kan dus een mooie hulp zijn bij mensen die al psychotherapie en medicatie krijgen. Ook op pijn kan TMS bij een op de twee patiënten

“TMS vermindert symptomen bij mensen die stemmen horen”

prof. dr. Chris Bervoets



een positief effect hebben. Voor veel mensen met een chronische onbehandelbare pijn kan dat het mentale welzijn sterk verbeteren. Maar de indicatie waarvoor al de meeste bewijskracht is gevonden, is depressie. Het effect van TMS op depressieve patiënten houdt in dat hun gemoedstoestand verbetert. Daardoor kunnen ze weer actiever worden en eventueel weer aan het werk, meer initiatief nemen, meer genieten. Maar TMS is sowieso enkel een aanvullende behandeling, het is niet de magische derde weg wanneer medicatie en psychotherapie niet werken.”

Net omdat de effecten van TMS op depressie al bewezen zijn, wordt de behandeling in een aantal landen al terugbetaald. “Het zou goed zijn mocht dat ook in België mogelijk zijn”, vindt psychiater Bervoets. “Al is het maar omdat er zo kwaliteitsgaranties ingebouwd worden. Het zou geweldig zijn als we kunnen aantonen dat er behalve voor depressie ook voor andere psychiatrische symptomen een effect is. Het is een behandeling waarbij patiënten nauwelijks neveneffecten hebben en daardoor veel ‘properder’ dan medicatie.”

Hoewel het effect van TMS op depressie al het meest uitvoerig bewezen is, gebruikt men in UPC KU Leuven de techniek nog niet voor depressies. “Eigenlijk vooral omdat patiënten en hun doorverwijzers de weg naar ons nog niet gevonden hebben”, legt professor Bervoets uit. “Maar het is ook een erg intensieve behandeling. TMS werkt enkel door het repetitieve effect. Je moet gedurende zes weken elke dag naar het ziekenhuis komen, je bent een tot anderhalf uur kwijt per dag. En behalve in het geval van pijn, kunnen we pas na twee weken vaststellen of de behandeling ook effect heeft. Je moet dus wel wat doorzettingsvermogen hebben.”

Meer info:

www.upckuleuven.be/zorgaanbod/tms

GEZOCHT: STILLE PLEKJES

Campus Gasthuisberg groeit. Het groeit ontzettend snel, ik word bijna duizelig als ik bedenk hoe groot het uiteindelijk zal worden. Vreemd genoeg schijnt de extra plaats toch niet genoeg extra ruimte te brengen. Vooral stille plekjes zijn schaars. Het is soms erg moeilijk om een lokaal te vinden voor een diepgaand gesprek, en op de bezoekersgang zie ik regelmatig mensen wegduiken achter grote planten om rustig te kunnen telefoneren.

Gelukkig is er de bibliotheek, waar mensen veel meer komen zoeken dan alleen boeken. Ook de kapel is zo'n stille plek. Er zijn steeds minder expliciete gelovigen, maar daardoor wordt de kapel niet minder gebruikt, integendeel. Op bijna elk moment van de dag kom je er wel iemand tegen. Dagelijks worden er ongeveer honderd kaarsjes aangestoken. Sommigen komen er gewoon even in stilte zitten of luisteren naar rustige muziek, anderen bidden of schrijven iets. Weer anderen zitten er te lezen of voeren op fluistertoon een rustig gesprek. Je komt er letterlijk alle soorten van mensen tegen.

Een man rouwt om zijn vrouw die jaren geleden in het ziekenhuis gestorven is. Zijn verdriet weegt als een steen, met de jaren lijkt het zwaarder te worden in plaats van lichter. Af en toe komt hij een halfuurtje in stilte in de kapel zitten. Dat deed hij ook toen zijn vrouw ziek was. Het roept veel herinneringen op en maakt zijn verdriet scherper, maar ergens troost het hem ook.

Een patiënt kan 's nachts de slaap niet vatten. Zoveel vragen en onzekerheden kwellen hem. Overdag kan hij de angst op een afstand houden, maar nu is de angst samen met de duisternis zijn kamer binnengeglipt. De muren komen op hem af en hij heeft het gevoel dat hij geen lucht meer krijgt. Hij gaat in de kapel rustig op een rij stoelen liggen. Als hij terug op de afdeling komt, is zijn afwezigheid nauwelijks opgevallen, maar het gestolen kwartiertje heeft hem goed gedaan, hij kan weer ademen.

Een verpleegkundige heeft er een gewoonte van gemaakt om altijd langs de kapel naar haar afdeling te gaan en daar vijf minuten rustig te gaan zitten voor haar shift begint. "Op die manier bereid ik me voor op de ontmoeting met zo veel kwetsbare mensen", zegt ze.

Een deel van de kapel is door een gordijn afgescheiden. Daar liggen tapijten en is met een pijl de richting van Mekka aangeduid. Heel wat moslims komen hier dagelijks bidden, zowel patiënten en hun naasten als personeelsleden. Het is een krachtig teken van vreedzaam

“

“De angst is samen met de duisternis zijn kamer binnengeglipt”

samenleven tussen de godsdiensten. In tijden van terreur zijn tekenen van hoop en verdraagzaamheid broodnodig. Zo'n teken vonden we op een dag op een kaartje dat in de kapel was neergelegd.

Ik ben een moslima en ik kom hier al bijna een jaar zo goed als dagelijks omdat een zwaar ziek familielid hier opgenomen is. Ik ben heel blij en dankbaar dat jullie een deel van jullie kapel ter beschikking stellen, opdat wij ook in alle rust ons gebed kunnen verrichten. (...) Het heeft mij veel kracht en sterkte gegeven om de moed erin te houden en te blijven geloven. Geloven in het goede! En ik ben blij dat we samen, in een en dezelfde kapel, naast elkaar en met elkaar, elk ons geloof kunnen beleven.

Misschien is ruimte voor stilte meer een kwestie van ingesteldheid dan van fysieke ruimte? Dan wens ik ons allen toe: dat we die stilte kunnen vinden in de drukte en de beperktheid van elke dag, en dat die ons vrede mag brengen. Met onszelf en met de mensen om ons heen.

Anne Gessler

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

Anne zelf kun je mailen via anne.gessler@uzleuven.be



DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG!



Gratis computergestuurde meting. Uniek in België!

OUTLETSHOP op www.bedking.be



Keuze uit meer dan 100 relaxen en salons.

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

DE BESTE MATRASSEN, LATTENBODEMS, BOXSPRINGS, BEDDEN, HOOFDKUSSENS,
BUREAUSTOELEN, RELAXZETELS, ZITMEUBELN, KNIESTOELEN, BEDCANAPÉS,
KLEERKASTEN ALLE MATEN.



Ergopolis[®]
Bedking

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

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



Voortrekker zijn in patiëntenzorg, opleiding en onderzoek: dat is waar UZ Leuven elke dag aan werkt. Meer dan 9 000 professionals en experts geven elke dag het beste van zichzelf voor een kwaliteitsvolle en veilige dienstverlening. Daar is het internationale JCI-kwaliteitslabel een mooi bewijs van. Bij UZ Leuven draait het allemaal om de patiënten, maar ook om de medewerkers. Die krijgen in dit universitaire ziekenhuis alle kansen om zich optimaal te ontwikkelen. Wil jij ook aan de slag bij een Top Employer? **De facilitaire dienst zoekt momenteel gemotiveerde medewerkers (m/v):**

KEUKENMEDEWERKERS SCHOONMAKERS

Start het nieuwe jaar met een nieuwe job!

Surf naar www.uzleuven.be/jobs

voor meer info over onze vacatures en solliciteer online.





KORTERE KRAAMTIJD MOEDERS TEVREDEN

In de Leuvense regio en sinds kort ook in Tienen loopt een pilootproject waarbij pas bevallen vrouwen met een laagrisico-bevalling sneller het ziekenhuis verlaten. Samen met hun baby krijgen ze thuis verder verzorging. In een eerste evaluatie scoort het project goed: 80% van de moeders die snel naar huis gingen, is tevreden. Het persoonlijke contact met de vroedvrouwen thuis is een troef. Om zeker te zijn dat moeder en kind veilig naar huis kunnen, werken artsen met een nieu-

we systematische gezondheidschecklist en krijgt de baby extra screenings. Het ontbreken van een manier waarop artsen en vroedvrouwen makkelijk patiëntengegevens kunnen delen, is een belangrijk minpunt. Het evaluatiedossier, dat nu bij minister Maggie De Block zit, wijst uit dat het pilootproject kans maakt om overal in België van start te kunnen gaan, op voorwaarde dat een aantal struikelblokken worden bijgestuurd. Lees meer op www.uzleuven.be/nieuws/kortekraamtijd.



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 www.uzleuven.be/uz-magazine. Je kunt ze vanop 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. Je vindt het verspreid in de rekjes van de campussen Gasthuisberg, Pellenberg, Sint-Rafaël en Sint-Pieter.

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 de 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.



5X PROSTAATVERGROTING

Er bestaan heel wat misverstanden over de prostaat. Prof. dr. Frank Van der Aa, uroloog in UZ Leuven, helpt ze de wereld uit. Test je kennis over de prostaat met deze vijf meest gehoorde misverstanden over goedaardige prostaatvergrotingen.

TEKST: JAN BOSTEELS

PROSTAATELENDE?

De prostaat is een klier ter grootte van een okkernoot en produceert zaadvloeistof. Je vindt de klier vlak onder de blaas en langs de urinebuis van de man. Onder invloed van testosteron blijft het klierweefsel van de prostaat een leven lang groeien. Soms leidt dat tot plasproblemen, omdat de vergrote prostaat de urinebuis afknelt. Dat kan op zijn beurt leiden tot blaas- en nierproblemen.

1 DE GROOTTE VAN DE PROSTAAT TELT

Fout: er is geen noodzakelijk verband tussen de grootte van de prostaat en het ontstaan van klachten. Je kunt een sterk vergrote prostaat hebben zonder klachten, en je kunt klachten hebben met een relatief kleine prostaat. De kans dat je plasklachten hebt op basis van een prostaatvergroting, neemt wel toe naarmate de prostaat groter is. Symptomen als moeilijker en vaker plassen, die wijzen op een vergrote prostaat, hebben niet alleen met de omvang te maken, maar ook met de vorm van die vergroting. Het plaskanaal loopt midden door de prostaat. Als het klierweefsel zich vooral naar binnen uitzet, krijg je sneller klachten.

Een veel gehoorde boutade zegt ook dat het gewicht van de prostaat in gram gelijk is aan de leeftijd van de man, maar die stelling moet je met een korrel zout nemen. “Een jongvolwassen man heeft een prostaat van ongeveer 20 gram”, vertelt professor Van der Aa. “Prostaten van rond de 100 gram zien we vrij vaak op onze afdeling. We hebben zelfs al eens een prostaat van 300 gram verwijderd.”

2 JE MOET METEEN NAAR DE UROLOOG

Niet waar: ook de huisarts kan je prostaat checken. Het standaardonderzoek bij prostaatproblemen doet nogal wat mannen huiveren. Bij het zogenaamde rectaal toucheren of palperen van de prostaat brengt de arts een gehandschoende vinger met glijmiddel in de anus van de patiënt. Zo kan hij de grootte, de vorm, de stevigheid en de oppervlakte van de prostaat beoordelen.

“Palperen, eventueel in combinatie met een rectale echografie, is de beste methode om de prostaat te evalueren”, zegt professor Van der Aa. “Maar het rectaal toucheren is een onderzoek dat je perfect bij de huisarts kunt laten uitvoeren: je hoeft er niet voor naar de uroloog. Om de puntjes op de i te zetten: het is geen screening naar prostaatkanker. Het is een onderzoek om te checken of je een goedaardige prostaatvergroting hebt, met als neveneffect dat we tumoren kunnen opsporen.”

3 JE MOET METEEN PILLEN NEMEN

Niet juist: ook een aanpassing van de levensstijl is een optie. In een vroeg stadium van goedaardige prostaatvergroting willen mannen vooral gerustgesteld worden dat ze geen kanker hebben. Een paar typische symptomen voor zo'n prostaatvergroting zijn bijvoorbeeld dat de kracht van de urinestaal afneemt en dat een man vaker moet plassen. Als hij moet plassen, is het dringend en soms moet hij ook 's nachts opstaan om te plassen. “Nadat de diagnose van goedaardige prostaatvergroting is gesteld, laat ik patiënten zelf beslissen of ze medicatie willen nemen”, stelt professor Van der Aa gerust. “Bij beperkte klachten kan een verande-



“Ook de huisarts kan je prostaat checken”

prof. dr. Frank Van der Aa

ring van de levensstijl al soelaas brengen. Denk bijvoorbeeld aan niet drinken voor het slapengaan. Bij meer ernstige klachten bepaalt het volume van de prostaat de aard van de medicatie.”

4 EEN OPERATIE VERWIJDEERT DE VOLLEDIGE PROSTAAT

Fout. Bij een standaardoperatie neemt de uroloog een deel van de prostaat weg via de urinebuis. Via een buisje wordt de prostaat langs binnenuit weggeschrapt of uitgehold. Bij een goedaardige prostaatvergroting zijn er twee redenen om over te gaan tot een operatie: als de klachten blijven aanhouden ondanks het geven van medicatie, of als er complicaties zijn aan je urinewegen. Een typisch voorbeeld van dat laatste is plots niet meer kunnen plassen doordat de urinebuis geblokkeerd is. “Dat is een heel pijnlijke ervaring die je geen twee keer wil meemaken”, verduidelijkt professor Van der Aa. “Die patiënten zijn dan vaak wel vragende partij voor een operatieve ingreep van de prostaat.”

5 WIE LAST HEEFT VAN ZIJN PROSTAAT, Kiest het best voor een prostaatzadel

Niet juist. Je kent ze waarschijnlijk wel: de mannenfietszadels met een uitsparing in het midden, die zou moeten helpen om de druk op de prostaat te verminderen. Maar volgens prof. dr. Van der Aa is zo'n zadel vooral geschikt voor een kleine groep mannen bij wie de prostaat volledig is weggenomen. “Het kan natuurlijk geen kwaad om zo'n zadel te gebruiken, maar er is geen enkel medisch bewijs dat het zadel aandoeningen aan de prostaat helpt voorkomen. Alleen bij mensen met een kunstmatige sluitspier raad ik een dergelijk zadel aan. Bij prostaatkanker moeten we soms de prostaat volledig wegnemen. Sommige patiënten zijn daarna niet meer in staat om hun urine op te houden. Ze krijgen dan een sluitspierprothese met een soort ballonnetje dat kan lekken als je op een gewoon fietszadel zit. Met een prostaatzadel kun je zo'n vervelende bijwerking vermijden.”



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

STENEN MET SCHERPE KANTEN

Het is me wat! Een echte BV in de koffiешop van campus Gasthuisberg! Roel Vanderstukken herstelt van een openhartoperatie en is hier terug voor een consultatie bij de dienst cardiologie. Een fan komt hem alvast een zoen geven. “En? Gaat het beter?”

Roel speelt in de VTM-serie *Familie* de rol van Benny. Hij acteerde in *Flikken* en in *Wittekerke*. Toen hij tweede werd in *Steracteur Sterartiest*, bleek hij ook nog eens zangtalent te hebben, waarna hij drie albums maakte. Zijn hartoperatie was dan ook voorpaginanieuws. Er werd voor de tv-serie een acteur gevonden die hem voor enige tijd zou vervangen. “Het litteken verdwijnt wel”, zegt een voorbijganger. “Ik heb genoeg borsthaar”, antwoordt Roel. Hij heeft een foto van zijn litteken op Instagram gezet.

Blijkbaar schuw je de media niet?

Roel: “Dat was een duidelijke keuze. Als publiek figuur kom je niet weg met geheimdoenerij. Ik hou liever de controle over wat gezegd en geschreven wordt. En het lekt toch uit: een vervanging op de set van *Familie*, dat moeten ze toch openbaar maken. Als je niets zegt, gaan de media op zoek naar informatie en dan hoor en lees je de grootste onzin. Een routine-ingreep krijgt dan een absurde omvang en ik word het slachtoffer dat ik niet ben. En dus dacht ik: zoveel is er

ook niet te melden, misschien kan ik van de gelegenheid gebruik maken om een boodschap mee te geven. Hoe belangrijk het is om tijdig naar een cardioloog te stappen, hoe vals het gevoel van veiligheid is als je alleen maar je bloed laat analyseren. Wat de voortekenen zijn die je moeten alarmeren. Ik mag blij zijn dat iedereen mee op die kar is gesprongen, de kranten en weekbladen, maar ook de televisiejournals waarin cardiologen aan het woord konden komen. Zo kregen die ellendige maanden ook iets positiefs.”

Maar toch een breekpunt in je carrière? Een moeilijk moment?

Roel: “Het is niet leuk: alle optredens annuleren en me enkele maanden laten vervangen op de set van *Familie*. Ze konden niet anders, er was te weinig bufferruimte. Ik vind dat ze het prachtig opgelost hebben. Voor de acteur die mij vervangt, is het een moeilijke opdracht. Het komt erop aan als acteur de ziel van een personage overeind te houden, zonder er zelf veel mee te doen.

Want op het einde van de rit kom ik terug, mag ik hopen ... Het personage, Benny, draait al jaren mee. Jonge personages vervang je gemakkelijker dan een karakter dat zich al gevormd heeft in de ogen van de kijkers. Niet dat ik me als onvervangbaar beschouw: niemand is onvervangbaar in dit vak.”

Hoe is het om als bekend figuur in dit ziekenhuis opgenomen te worden?

Roel: “Ik ben hier via spoed geruisloos binnengebracht. Op mijn weg naar de ziekenkamer voor hartbewaking heb ik alleen maar verplegend personeel ontmoet. Helaas verbleef twee kamers verderop een vriend van mijn golfclub, zodat er al meteen opschudding ontstond. Maar ze hebben in dit ziekenhuis duidelijk ervaring met bekende mensen. Mijn naam werd bijvoorbeeld weggehaald op de schermen in de gang. Het viel allemaal nogal mee. Bij het onthaal van het ziekenhuis waren ze op de hoogte dat ik hier lag, zodat eventuele ongewenste bezoekers niet ver zouden geraken. Op een dag

“

“Ik was een angstige patiënt”



ROEL VANDERSTUKKEN (40)

Kijkt na zijn hartoperatie met andere ogen naar dit ziekenhuis en het leven.

stond er wel opeens een patiënte in mijn kamer. Ze liep met een baxter, maar had zichzelf opgekleed, met een handtas en mooie kleren. Om een selfie met mij te maken. Je kan zo iemand niet zomaar aan de deur zetten, dan kom je als verwaand of arrogant over. Ze kunnen ook moeilijk twee bewakers aan mijn kamerdeur zetten. Maar zoiets vind ik minder aangenaam. Het is al moeilijk genoeg, je moet je al wat blootgeven tegenover de verpleegkundigen die je komen verzorgen. Daarmee boet je al iets van je eigendunk in (*lacht*). Maar al bij al viel het mee, ze zijn hier superprofessioneel.”

Het betekent waarschijnlijk wel een flinke hap uit je inkomen. Of ben je verzekerd?

Roel: “Er bestaat een verzekering gewaarborgd inkomen, waarbij je in zo’n geval toch enige tijd een inkomen behoudt. Maar voor acteurs zijn die premies duizelingwekkend hoog. Gelukkig is het ergste alweer achter de rug. Vandaag heb ik een aantal onderzoeken ondergaan en die vielen allemaal positief uit. In principe zou ik binnenkort weer zachtjes mogen opstarten. Ik ben wel wat inkomsten kwijt, de optredens bijvoorbeeld. Maar ik

beschikte over een buffertje en ik kan het grootste deel van mijn gederfde inkomen compenseren. Dit voorval heeft me er niet toe aangezet om me alsnog te verzekeren.” (*Een man komt salukes zeggen en zijn litteken laten zien*).

Hoe waren de dagen in het ziekenhuis? Lang?

Roel: “Ach, zo lang heeft het niet geduurd. Maar het was wel van plus honderd per uur naar min honderd per uur. Vooral de dagen voor de operatie gingen tergend traag. Ik heb tijd gehad om over veel na te denken. En ik heb een boekje vol geschreven. Het vreemde was: alles zat geordend in mijn hoofd, maar toen ik het op papier wilde zetten, lukte het opeens niet meer. Een testament, bijvoorbeeld: hoe moet dat na mijn dood?”

Bang geweest?

Roel: “Ja. En als ik bang ben, word ik heel stil. En ik was stil, dat zagen de mensen rond me wel. Zo’n hartoperatie is toch niet niks. In het ziekenhuis zeggen ze: ‘Ach, dat is hier een standaardoperatie, voor ons is het

routine.’ Jaja, denk ik dan, routine, maar het is pas dan dat er dingen misgaan. Ik ben nu eenmaal emotioneel en dan dacht ik: hoe moet dat verder met Toots en Ramses, onze zonen? Ik heb met Ann-Sofie een sterke vrouw, maar zal ze het kunnen bolwerken? Het is iets waar ik vroeger ook al aan dacht. Onze jongens lopen een drukke weg over, een bus kan niet meer stoppen ... Dat soort dingen. Maar dit hartprobleem is een confrontatie met de vergankelijkheid voor de rest van mijn leven. Ik heb een ernstige waarschuwing gekregen. Ze zeiden ook: ‘Pas op, je kunt depressief worden.’ En ja, ik vind dat het wachten hier soms lang duurt. Het resultaat van een onderzoek laat op zich wachten en ondertussen hoor je niets meer en dan denk je: zou er iets mis zijn? Het kleinste banale onderzoek neemt plots groteske vormen aan. Daarom was ik zo blij dat ik naar huis kon. Daar word je minder geconfronteerd met wachten en lege uren vol gepieker.”

Was je een moeilijke patiënt?

Roel: “Dat zal ik straks eens gaan vragen op de afdeling (*lacht*). Nee, ik denk het niet. Ik



denk dat ik vooral een beleefde patiënt was. Ik was wel een angstige patiënt. Ze hebben vaak tranen in mijn ogen gezien. Een mens wordt veel emotioneler. Er hingen foto's van mijn jongens op de kamer. Soms kon ik er niet naar kijken zonder te beginnen huilen. Er waren dagen dat ik vroeg om ze even weg te halen.”

Keek je soms door het raam naar de buitenwereld?

Roel: “Mijn eerste kamer was piepklein, het raam keek uit op een ander ziekenhuisraam waarachter niets gebeurde. Bij de tweede kamer was er een raampje in het toilet waardoor ik veel meer kon zien: werven en een gigantische kraan, aan de horizon velden en de Leuvense ring en auto's. In het begin vond ik dat wel leuk, maar uiteindelijk zag ik het liever niet. Het deed me teveel aan het alledaagse leven denken.”

Is thuis herstellen, zoals je nu doet, leuk?

Roel: “Nee! Nog niet. Ik mag niks. Ik mag niet eens mijn jongste zoon optillen en in mijn armen nemen. Mijn lieve vrouw heeft het druk met mij, ze moet voor mij zorgen.

Ik heb zowat de hele catalogus van Netflix uitgekeken, projecten uitgewerkt, veel gewandeld, al eens een glas gaan drinken. Dat klinkt leuk, maar ik heb het nu wel gehad. Als je werkt, is een maand zo voorbij, maar thuis kruipen de uren soms tergend traag.”

Ga je voortaan anders leven?

Roel: “Je gaat anders tegen het leven aankijken. Iets wat me vroeger door het lint joeg, is nu de moeite niet meer waard om me druk over te maken. Alles werd relatiever sinds de eerste dag van mijn hartprobleem. En ik denk dat het zo zal blijven. Ik zal mijn job blijven doen, maar ik ga geen dingen meer tegen mijn zin doen. Vroeger zag ik soms wekenlang op tegen een *acte de présence* die me veel te veel tijd kostte. Meestal was dat om iemand een pleziertje te doen. Wel, dat doe ik niet meer. Want dat is echt stresserend, ik zit er weken van tevoren mee in mijn maag. Ik heb collega's bij *Familie* die hun job als voltijds beschouwen en niets anders aannemen. En eigenlijk hebben ze gelijk: drie of vier dagen op de set acteren en de rest van de tijd heb je nodig om tek-

sten in te studeren. Maar ik moet dan optreden of repeteren voor een musical. In onze branche moet je de kansen grijpen die aangeboden worden, maar je mag niet denken dat je onoverwinnelijk bent omdat het zo vlot gaat. Het kan snel gedaan zijn. Ik heb mijn lesje wel geleerd. Ik ben gestopt met roken, bijvoorbeeld, na 25 jaar.”

“Ik kijk ook met andere ogen naar dit ziekenhuis. Voor mijn opname dacht ik: iedereen is in dat ziekenhuis een nummer. *Wég-blijven daar!* (*lacht*) Maar nu heb ik gezien dat dat niet klopt. En niet omdat ik een BV ben. Ik zie hoe de patiënten worden behandeld. Ik zie hoe het personeel ook van de parking komt en andere kleren aantrekt en evenveel of even weinig een nummer is. Nee, in de toekomst kom ik met minder lange tanden naar hier. Ik ga ook denken aan een testament. En ik wil orgaandonor worden: behalve mijn hart is alles in goede staat. *Ze mogen alles hebben* (*lacht*).”

Iemand komt zeggen dat haar vader overleden is. Hij lag op dezelfde gang als Roel. Ze krijgt een knuffel.

LEUVENSE



M A A T S C H A P P I J

TEL +32 (0)16 222 000

GSM +32 (0)495 222 000

MAIL info@taxi-leuven.be

Bancontact • Visa
American Express • MasterCard

TAXI - LEUVEN | AIRPORT & RAILWAY TRANSFERS

Residentie De Laak-Aarschot

Vrij bezoek met rondleiding en info

Iedere 3^{de} zaterdag van de maand om 14.00u

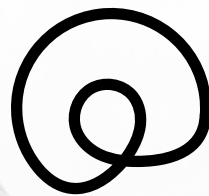
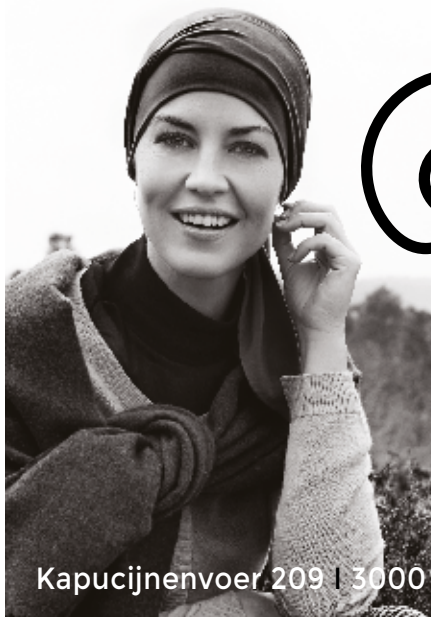
Aanmelden: Zorgcentrum Demerhof,
Wissenstraat 22 Aarschot

TE HUUR:
ERKENDE ASSISTENTIEWONINGEN

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

- Ruime twee-slaapkamer-flats (73m²) met privé zonneteras;
- Eigen ondergrondse autostaanplaats;
- Ruime bergkelder en fietsstalling met oplaadpunt;
- Verbonden aan woonzorgcentrum Demerhof;
- Op wandelafstand van stadscentrum Aarschot en bushaltes;
- Groene omgeving met rustige wandelpaden;
- Laag energieverbruik;
- Betaalbare huurprijs.

CONTACT: + 016 - 77 27 48



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.

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

www.altijdmooi.be

REVALIDEREN - BEWEGEN - CONDITIE



WELLNESS - SAUNA - INFRAROOD



ONZE TROEVEN

Maatwerk • Korte levertijd • Showroom 300 m²

Professioneel advies • Design fitness-toestellen
Uitgebreide keuze • Prijs / kwaliteit • Service na verkoop

Alle merken • Kettler, Tunturi, Finnlo, Matrix, WaterRower, Bowflex

Levering en montage over gans België

Toonzaal: 300 m² • Kom je toestel uittesten!

Staatsbaan 241 • 3210 Lubbeek • 016 60 10 25

Email: info@mtfitnessshop.be

STEEDS SPECIALE VOORWAARDEN

De **M&T Fitness Shop** is **open op ZONDAG** van 11 tot 17 uur

Dinsdag tot zaterdag open vanaf 10 tot 18 uur

Maandag gesloten

**Fitness-toestellen voor de particulier, bedrijven
en professionele centra**



FINNLO
FITNESS SYSTEMS



MATRIX

TUNTURI
WORLDWIDE FITNESS

**M&T
FITNESS**

WWW.MTFITNESSSHOP.BE

S H O P



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.

woonzorghuis

kortverblijf assistentiewoningen

nachtzorg kribbe

DAGCENTRUM inloophuis dementie

Dienstencentrum

Bel 016/490811

mail : info@stbernardus.be

www.stbernardus.be





JESSICA (21) EN HAMSİ (25)

Jong koppel, zware beslissing.
Zij bevalt in februari van een kindje
met een handicap.

Ze zitten jong te zijn. Jessica is bediende in een tankstation, hij heet Hamsi ("een Algerijnse voornaam, mijn vader hield van exotische namen") en installeert brandblusapparaten. Ze wonen in Bree, dat is een heel eind. Zij drinkt kruidenthee, want ze is zes maanden zwanger van een tweede kindje, een dochter.

Jessica: "Ik kom vandaag op controle. Ons ongeboren kindje heeft namelijk een aangeboren afwijking: een middenrifbreuk, waarbij bijvoorbeeld de darmen in de borstholte terecht komen. Dat is heel ernstig.

Hoe kijken jullie daartegenaan?

Hamsi: "Het wordt moeilijk. Het zou kunnen dat het probleem met één operatie opgelost is, maar het kan ook dat er meer

operaties nodig zijn en dat ze op latere leeftijd nog problemen ondervindt. De overlevingskans is 60 tot 80%, zeggen de artsen. Dat maakt ons bang. Er waren drie mogelijkheden. Ofwel een operatie in de baarmoeder, maar dan moeten ze doorheen het vruchtwater gaan en bestaat het risico op een vroeggeboorte. Ofwel een operatie snel na de geboorte. Ofwel de zwangerschap afbreken."

Was dat laatste een optie?

Jessica (kijkt naar haar partner): "Ja, we hebben daar enige tijd aan gedacht. We hebben lang getwijfeld en op een bepaald moment waren we klaar om de zwangerschap af te breken. We dachten: we hebben al een zoontje. En als dit kindje geopereerd wordt, moet ze lang in het ziekenhuis blijven en moeten we vaak naar Leuven komen. Dat is ver voor ons, terwijl alle aan-

“

“Ik wil een nieuw leven, hoe moeilijk ook”

dacht naar ons zontje zou moeten gaan. Urenlang hebben we erover gepraat, voor en tegen afgewogen. Het wierp een schaduw op onze relatie. We hebben het moeilijk gehad. Het scheelde niet veel of ik moest kiezen tussen mijn vriend en de baby in mijn buik, en dan had ik voor de baby gekozen. Voor mij is het natuurlijk anders dan voor Hamsi: ik voel ons dochtertje in mijn buik, ik draag haar al zo lang, ik voel haar bewegen. Ik heb een veel nauwere band met haar. Het was een echte relatietest. We hadden ook nog niet alle uitslagen van de onderzoeken, we wisten veel te weinig. Nu zijn we wel goed geïnformeerd en kunnen we een beslissing beter evalueren.”

Heb je daar begrip voor, Hamsi?

Hamsi: “Ja, nu kan ik haar wel volgen. Het is beslist, en nu het beslist is, zullen we ervoor gaan. Voor haar is het veel moeilijker: ze moet het kindje nog tot februari dra-

gen en het dan op de wereld zetten. En wie weet hoe moeilijk wordt die bevalling. En voor mij: het is en blijft mijn dochter. Uiteindelijk zou de beslissing gaan om het beëindigen van een leven dat nog moet beginnen. Dat wil ik niet. Ik wil een nieuw leven, hoe moeilijk ook.”

Jessica (twijfel in de ogen): “Ik hoop dat hij het niet voor mij doet omdat ik er zo naar verlang, maar dat hij het voor zijn dochtertje doet. Het is natuurlijk ook fijn dat hij het kindje wil omwille van mij, maar ik wil wel dat hij later hetzelfde voelt voor beide kinderen. Soms ben ik bang dat hij later meer zou voelen voor ons zontje. Dat zou ik heel erg vinden. Ons zontje zal net twee jaar zijn als zijn zusje geboren wordt.”

Dat is niet uitkijken naar een geboorte, zoals andere ouders.

Jessica: “Nee, niet zoals bij ons zontje. Toen waren we jong en het was een vrolijke

tijd. Dit keer worden het lastige en niet echt vreugdevolle dagen. Bij de geboorte zullen ze haar van mij wegnemen en aan de beademing leggen. Ze zullen maar opereren als ze zelfstandig kan ademen. Hopelijk wordt ze niet te vroeg geboren, want dan moet ze twee keer vechten.”

Hamsi: “Ze zullen haar ook in een kunstmatige coma houden tot aan de operatie.”

Jessica: “Ik ben niet bang voor de eigenlijke bevalling, ik weet wat me te wachten staat. Maar we zijn wel bang voor wat nadien komen gaat, dat het misschien slecht afloopt. Ze kan meteen overlijden. Ik heb haar dan al die maanden gedragen en we hebben er zo vaak over gepraat: voor mij is ze al op de wereld. We hopen maar dat alles goed komt, we zullen goed voor haar zorgen.”



POL (77)

Heeft respect voor de wetenschap en voor de artsen die hem drie jaar geleden zijn vrouw teruggaven.



“Het zijn stenen die op je hart liggen”

Hij zit wat te prullen aan een tafeltje, leest wat, tokkelt wat op zijn gsm, neemt een slokje van zijn koffie, leest weer wat. Hij is al 27 jaar met pensioen. Eens ontwierp hij als designer het uitzicht van toestellen bij Philips, die dan enkele jaren later in de etalages stonden. Nu wacht hij op zijn vrouw (72) die dit keer wel erg lang wegblijft. Vindt hij.

Pol: “Mijn vrouw heeft hier drie jaar geleden een nieuwe lever gekregen. Ze maakt het uitstekend, behalve dat ze wat problemen heeft met medicijnen die haar nieren niet meer verdragen. Het was kantje boordje, dat wel. Ze had een ernstige vorm van levercirrose en diabetes, ze kreeg een bloedvergiftiging, ze kon niet meer praten. Eigenlijk was ze terminaal. Ze heeft drie maanden gewacht op een transplantatie, het had geen twee dagen langer mogen duren. De laatste dagen bleef ik mijn hoop stellen op de mensen van het transplantatieteam, maar die hoop werd steeds kleiner. Toen kwam de transplantatie. De ingreep duurde acht uur. Acht uur! Ik was bang, ook al had ik vertrouwen in de artsen. En het resultaat was dus spectaculair.”

Je kreeg een nieuwe vrouw terug?

Pol: “Ja, zo was het. Het was een opluchting, een bevrijding, eigenlijk is dat onbeschrijflijk. Ik zou zeggen: sensationeel, maar dat hoort ze niet graag. Het was alsof ik haar terugkreeg. Niet dat ze écht weggeweest is: het is zo'n sterke vrouw. Ze staat nu, na vier jaar, elke morgen blij op. Weer een dag cadeau. Ze is zo dankbaar. En ik ook, het heeft ook van mij een andere mens gemaakt.” “Het moet gezegd, we hebben veel meegeemaakt. We hebben al onze oudste zoon verloren. Het was in november 1988, hij kwam terug van school, netjes op het fietspad.

Komt een vrachtwagen achteruit uit een garage gereden. We hebben ons kind niet meer mogen zien, zo was hij toegetakeld. Moeilijke tijd. Het was net alsof we enige tijd op een andere planeet gewoond hebben.” “Het zijn stenen die op je hart liggen, denk ik altijd. Na enige tijd, na veel tijd, gaan de scherpe hoeken er af, maar ze blijven liggen. En zo liggen er veel op mijn hart. Ik ben noch pessimist noch optimist, ik ben realist. Ik denk: je kunt er toch niets aan doen. Zit dat niet de hele tijd op te sprokkelen, dat helpt toch niet.”

Niet iedereen kan zo denken.

Pol: “Misschien ben ik fatalist. Maar toch: je komt er nooit overheen. Het verdriet blijft. De steen ook (*krijgt het even moeilijk*). Maar gelukkig hebben we ons er samen doorheen gehuild. En ook doorheen alle andere tegenslagen, te veel om op te noemen. Ik heb longkanker gehad, bijvoorbeeld. Mensen zeggen dan: hij heeft gevochten tegen kanker. Maar als patiënt kun je daar niets tegen doen: ik vind niet dat zieken vechten tegen kanker, de artsen vechten, de medische wereld vecht, zij moeten het doen. De patiënt mag zich niet laten gaan. Hij moet zich realiseren dat er nog een toekomst is en een blik houden op die toekomst. Dat heeft mij rechtgehouden. Ik heb het ondergaan en de wetenschap heeft me geholpen om de kanker te overwinnen. Voilà. Een gelovige zou zeggen: God zij dank.

Maar jij bent niet gelovig?

Pol: “Wel ... je zal mij nooit horen zeggen: God is dood. Ik weet het niet. God moet eerst bestaan voor hij dood kan zijn en ik weet niet of hij bestaat. Maar of hij algoed en almachtig is? Als hij algoed is, laat hij dingen die gebeuren niet gebeuren. En als hij almachtig is, komt hij tussen. Maar ik heb niet het gevoel dat hij dat doet.”

“Ik vraag me niet af waarom me dit moet overkomen. Zo is het leven nu eenmaal en je hebt het niet in de hand. Soms denk ik wel: nu heb ik het gehad, ik heb er genoeg van. Maar even later denk ik: ik kan er toch niets aan doen. Ons ander kind moet binnenkort geopereerd worden, hij krijgt een nieuwe hartklep. Het houdt niet op. We zien wel.”

Wat houdt je dan recht?

Pol: “We leven van dag tot dag. Er zijn van die kleine momentjes die een mens weer opkrikken en we hebben ons voorgenomen om van elk mooi moment te genieten. Zo'n moment is: mijn vrouw die kookt. Dat doet ze graag, zelfs toen ze doodziek was. Wat ze graag doet, doet ze nog altijd, al moet ze op haar tanden bijten. Daar genieten we van. Zo'n vrouw, Jan, is een cadeau. Zij zorgt ervoor dat de stenen die op ons hart liggen, hun scherpe kanten verliezen. En dat doet minder pijn.”

POKÉBOWL MET KLEUR



Is het een hype of een blijver? Feit is dat een poké bowl niet alleen trendy is, maar ook gezond en makkelijk te maken.

HOE MAAK JE HET?

- 1 Een poké bowl is een kom met rijst, gemarineerde in blokjes gesneden rauwe vis (zalm, tonijn of octopus) en groenten (blokjes komkommer of avocado, algen, kool, lente-ui, verse gember ...). Je brengt hem op smaak met een scheut sesamololie, sojasaus en sesamzaadjes. Of met deze verfijnde Japanse ponzudressing.
- 1 Meng alle ingrediënten voor de dressing.
- 2 Snij de zeebaars in fijne reepjes. Marineer een halfuurtje in 2/3 van de ponzudressing, hou de rest apart voor bij het serveren.
- 3 Kook de rijst gaar. Snij de groenten in plakjes.
- 4 Verdeel de rijst over de kommetjes, werk af met een flinke lepel van de gemarineerde vis en de verschillende groenten. Serveer er de extra ponzudressing bij.

RAUWE VIS? DIT ZEGT DE UZ LEUVEN-DIËTISTE.

De meeste vissoorten zijn een uitstekende bron van eiwitten en goede vetten. Bovendien is vis rijk aan vitaminen (B12 en B6) en mineralen (jodium, fosfor en seleen). Let wel op als je met rauwe vis werkt. Verse vis herken je aan heldere en doorzichtige ogen, rode kieuwen en een vochtige en glanzende huid. Eet de vis bij voorkeur de dag van je aankoop. Als je visfilet koopt, let er dan op dat die mooi stevig is en geen vocht verliest als je erop duwt. Verse visfilet glanst, is niet verkleurd en heeft een zilte geur. Wil je verse vis toch bewaren, doe het dan zo dicht mogelijk tegen het vriespunt aan, door hem bijvoorbeeld te bedekken met ijsblokjes.

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

INGREDIËNTEN

- 120 g witte of bruine rijst
- 1 komkommer
- 1 bosje radijzen
- 100 g geraspte wortel
- 350 g zeebaarsfilets
- 3 lente-ui
- 1 rode paprika

VOOR DE PONZUDRESSING

- 6 el sojasaus
- 4 el sinaasappelsap
- 2 el citroensap
- 1 el rijstazijn
- peper en zout
- 1 chilipeper, fijngesnipperd, zonder de zaadjes

COLOFON

REDACTIEADRES:

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

HOOFDREDACTIE:

Suzy Van Hoof

EINDREDACTIE:

Ann Lemaître

FOTO'S:

Lies Willaert, Stijn Knapen,
Wim Feyaerts

REDACTIEADVIESRAAD:

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

RECLAMEREGIE:

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

PRODUCTIE EN VORMGEVING:

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.



Greniet van je bloemen
terwijl CM
je thuiszorg regelt.

Heb je dringend nood aan thuiszorg en geraak je er zelf niet uit?

De Organisator Dringende Thuiszorg

van CM regelt voor jou gratis en meteen hulp op maat in samenwerking met de thuiszorgpartners. Zo kan jij uitrusten, want beter worden is nu eenmaal belangrijker dan organiseren.

Meer info: www.cm.be/dringendethuiszorg



CM. Hoe gaat het met u?

UW RUG ZIT EN SLAAPT BETER MET ONS ADVIES



Zadelstoel



Eetkamerstoel



Stahulp



Balansstoel



Relax met opstahulp



Ergonomische bureaustoel



Zadelstoel



Hoog-laag bureau



Relax met voetenbank



Maatwerk relaxzetels



Zero-gravity-positie



Relaxzetel



Salon met rugfunctie



Verstelbare lattenbodem



Ergonomisch slaapsysteem



Gratis testservice

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



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



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

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

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

www.sit-and-sleep.be