

UZ-MAGAZINE

Versijnt driemaandijks - jg 31 - nr 2 - juni - juli - augustus 2015



TWEELING OP KOMST

PLASTISCHE CHIRURGIE
DIE HERSTELT

KINDERANGSTEN?
ZO GA JE ER MEE OM

VERHALEN
UIT DE KOFFIESHOP

Gratis
Neem mee!



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.
- Personalarms 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, Brussel, Hasselt

Met een uiterst volledig gamma residentiële diensten

Beleggen in serviceflats veilig, rendabel, zeker

www.Select-Residence.be

TRIOPTIC LEUVEN wordt ELS OPTICS



OPTIEK - CONTACTLENSLABO

GESPECIALISEERD IN MULTIFOCAL BRILGLAZEN



Ray-Ban - Calvin Klein - Prodesign
Serengeti - Bellinger (geen korting)
Lacoste - Jil Sander - Ralph Lauren -
Liu-Jo - G-Star Raw...

15% OP MONTUREN, GLAZEN EN ZONNEBRILLEN

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

els optics

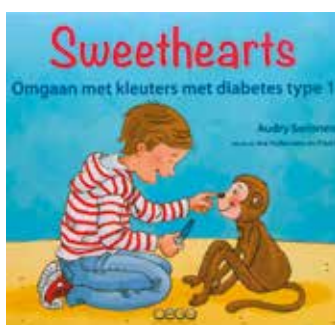
Vital Decosterstraat 28A - 3000 Leuven
016/23 85 02 - www.els-optics.be

ma-vrij: 9u30-18u - zat.: 9u30-17u
donderdag gesloten

IN DIT NUMMER



08



07

DIABETESPUZZEL

Een nieuwe diabetespuzzel legt de ziekte overzichtelijk uit aan kinderen.



20

SPOEDGEVAL OF NIET?

Wanneer ga je best naar spoed en wanneer niet? En waarom moet je er soms nog geruime tijd wachten?



14

PLASTISCHE CHIRURGIE DIE HERSTELT

Plastische chirurgen gaan met de nieuwste medische technieken aan de slag.



24

DORP IN DE STAD

Jan Van Rompaey luistert naar verhalen van toevallige passanten in campus Gasthuisberg.



16

KINDERANGSTEN

Wat als de angsten van je kind buiten proportie groeien?



30

RECEPT

Makkelijk en zomers: tomaat met grijze garnalen.

10

TWEELING OP KOMST

Zwanger van twee of meer baby's? Dan is een goede medische begeleiding noodzakelijk.

EN VERDER

06

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

19

COLUMN

Clara zoekt de zomer in het ziekenhuis.

23

COLUMN

Een jonge ziekenhuispastor vertelt.

30

COLOFON

CONTACT

REDACTIEADRES

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





KIND AAN HUIS

Als je nieren niet meer zelfstandig kunnen werken, is nierdialyse soms de enige oplossing in afwachting van een niertransplantatie. Ook kinderen moeten soms naar de dialyse om afvalstoffen en overtollig vocht uit hun lichaam te verwijderen. In UZ Leuven gebeurt dat op de aparte afdeling kinderdialyse.

Zes kinderen komen drie tot vier keer per week naar campus Gasthuisberg voor hun behandeling. De jongste is twee jaar, de oudste achttien. Ze krijgen in het ziekenhuis eerst een lekker ontbijt en tijdens hun dialyse krijgen ze les van enthousiaste leerkrachten van de ziekenhuisschool. Daarnaast mogen ze knutselen, spelen of naar een dvd kijken. Vooral muziek beluisteren en liedjes zingen vinden de jongste kinderen heerlijk.

Bijna alle kinderen staan op de wachtlijst voor een niertransplantatie. Daarom worden de kinderen spelenderwijs voorbereid op een eventuele oproep voor een transplantatie, bijvoorbeeld door bij poppen te tonen dat je de organen er kunt in- en uitdoen. Of door een rollenspel te doen. Doordat de patiëntjes kind aan huis zijn in het ziekenhuis, is het vaak een gezellige drukte in de dialysezaal en ontstaat er spontaan een persoonlijke band met hun zorgverleners en begeleiders.



PSYCHISCHE HULP VOOR OUDEREN

Sinds kort organiseert UPC KU Leuven een consultatie klinische ouderenpsychologie voor 65-plussers met psychische problemen en hun familie. Heeft een oudere het erg moeilijk met rouw? Is hij depressief? Is er sprake van ouderenmis-handeling, familiale conflicten, midde-lengebruik of een ziekte als alzheimer? Dan kun je een afspraak maken met een psycholoog op maandagmiddag. UPC KU Leuven is de eerste in België om zo'n gespecialiseerde en structurele con-sultatie aan te bieden op een vast tijdstip. Een doorverwijzing kan gebeuren via de diensten ouderenpsychiatrie, neurologie, de geheugenkliniek of geriatrie van UZ Leuven. Maar je kunt ook een afspraak maken via de huisarts of recht-streeks bij luc.vandeven@uzleuven.be.

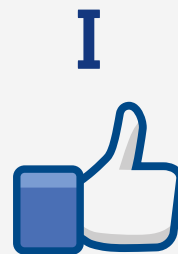
Meer info: www.upckuleuven.be



AL GEHOORD VAN ... DE 8 PATIËNTENRECHTEN?

Wie medische zorg krijgt, heeft recht op pijnbestrijding maar ook op bescherming van zijn privacy, klachtenbemiddeling en inzage in of een afschrift van zijn medisch dossier. En zo zijn er nog een aantal andere basisrechten, opgesteld om de relatie tussen patiënt en zorgverlener te verbeteren. Sinds 22 augustus 2002 bestaat er een wet die de rechten van de patiënt op een eenvoudige en overzichtelijke manier vastlegt. Door de acht basisrechten van de patiënt duidelijk te omschrijven, weet iedereen beter waaraan zich te houden. En dat draagt bij tot een betere patiëntenzorg.

Check je rechten op www.uzleuven.be/patientenrechten



UZ LEUVEN

Medische primeurs, interessante ziekenhuisweetjes of hartverwarmende acties van het personeel: je leest het op de Facebookpagina van UZ Leuven. Voor patiënten, bezoekers, medewerkers en iedereen die op de hoogte wil blijven van het reilen en zeilen in het ziekenhuis.

www.facebook.com/uzleuven

GEZELLIG SCHILDEREN

Heel het jaar door kun je in de wandelgangen van campus Gasthuisberg genieten van gevarieerde kunstwerken. Van 25 mei tot 17 juli laten een tiental kunstenaars van atelier Aquamarijn hun schilderwerken zien. In dat open atelier in Kessel-Lo ontmoeten kunstenaars elkaar om te schilderen, maar is er ook ruimte voor gezelligheid en een goed gesprek. Vanaf 22 juli is het de beurt aan Marinette Mousset, een aquarelliste uit Leuven die vooral graag dieren schildert, en Guy Commers, die olieverf gebruikt om portretten te maken met fel contrasterende licht- en kleureffecten.



Atelier Aquamarijn



MEDICATIE OF CHEMO? BLIJF UIT DE ZON

Neem je medicatie en wil je bij mooi weer naar buiten gaan? Dat kan, maar blijf dan wel in de schaduw en hou in ieder geval een infuus uit de zon. Blootstelling aan direct zonlicht kan namelijk de werking van chemotherapie of andere medicatie beïnvloeden. Het geneesmiddel kan minder goed werken en er kunnen giftige stoffen ontstaan. Daarnaast kun je als patiënt last krijgen van overgevoelighedsreacties als blaasjes, jeuk, huiduitslag of pigmentproblemen. Je arts, verpleegkundige of apotheker geeft graag meer uitleg.



DIABETESPUZZEL VOOR KLEUTERS

Hoe leg je een ingewikkelde ziekte als diabetes type 1 uit aan een kleuter? En hoe kan een kind aan zijn vriendjes op school uitleggen waarom hij een insulinepompje nodig heeft? De mama van de vijfjarige diabetespatiënt Senne ontwikkelde een puzzelspel om diabetes visueel uit te leggen op kleuterniveau. Daarbij kreeg ze de steun van UZ Leuven. Jaarlijks krijgen 12 op de 100 000 mensen de diagnose diabetes type 1, waaronder steeds meer jonge kinderen in de leeftijdscategorie van 0 tot 9 jaar. Dankzij sponsoring kan het educatieve spel nu gratis aangeboden worden aan ouders, leerkrachten, ziekenhuizen en sportclubs. De 'Sweethearts box' kun je bestellen via infosweethearts@telenet.be.

KU LEUVEN

OPEN UNIVERSITEIT

Flexibel
universitair
afstandsonderwijs



www.kuleuven.be/ou

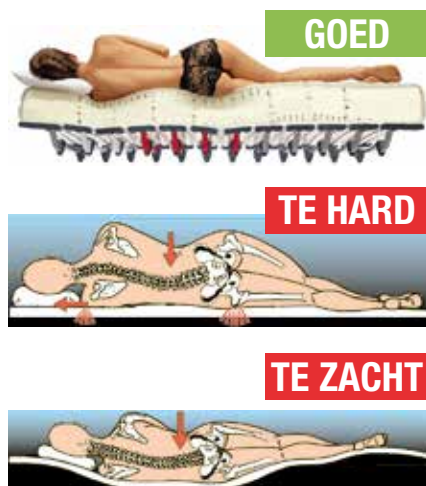


Hoe zit je goed?

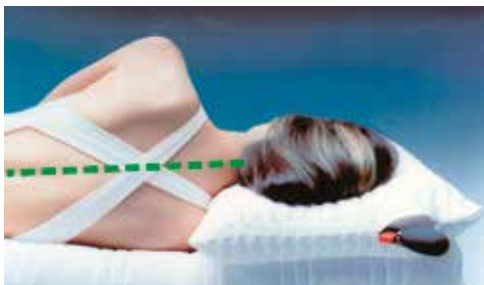


1. Stel de **gaslift** zo in dat je je voeten plat op de grond kan zetten en je onderbenen loodrecht staan
2. Zit in een **open-heup-hoek**! De hoek tussen je bovenbenen en je romp moet namelijk groter zijn dan 90°
3. Pas je **bureauhoogte** aan zodat je armen correct ondersteund zijn om hun gewicht te neutraliseren dwz ellebogen in een hoek van 90°
4. Stel je **scherm** in op ooghoogte: als je rechtdoor kijkt, moet je op de bovenkant van je scherm kijken
5. Zorg ervoor dat de **rugsteun** van je stoel je lage rug goed ondersteunt
6. Stel het **zitvlak** op die manier in dat je nog een kleine vuist kan steken tussen je benen en de zitting

Hoe slaap je goed?



- Wervelkolompositie
- Spierrelaxatie
- Druk op huid - & spierweefsel
- Slaapklimaat
- Slaaphygiëne
- Controle hoofd-bekken-as
- Puntelasticiteit van linnengoed



Het hoofd en de nek moeten door een juist hoofdkussen ondersteund worden in zij- en ruglig.

Hoofdkussens kunnen ook gratis getest worden.

Schouder- en nekklachten zijn vaak het gevolg van een slechte zithouding overdag en een veel te hard bed, waardoor 's nachts de druk op de schouder zeer hoog is en het kussen dikwijls door de schouder wordt weggeduwd van de nekholtte.

Naast een correcte slaaphouding zijn er nog vele andere factoren die meespelen om je nachtrust te verbeteren. Breng gerust eens een bezoek aan één van onze advieswinkels in **Leuven**, **Hasselt** of **Antwerpen** of surf naar onze website voor meer informatie.

www.sit-and-sleep.be

Rugklachten? Zit- of slaapproblemen?

Rugvriendelijk
op uw maat



Ontdek bij Sit & Sleep

- ✓ Onze zit- en slaapanalyse
- ✓ Onze prijsgarantie
- ✓ Onze tevredenheidsgarantie
- ✓ De wetten van gezond zitten
- ✓ De wetten van gezond slapen
- ✓ Onze rugvriendelijke producten
- ✓ Ons respect voor ieders budget
- ✓ Ons advies over alle zit- en slaapsystemen
- ✓ Hoe u een miskoop vermijdt
- ✓ **Gratis testservice**
- ✓ Ons thuisadvies

**Bezoek onze winkels te Leuven,
Hasselt of Antwerpen**

Uw rug staat centraal bij ons, een leven lang.



DE ADVIESZAAK VOOR GEZOND
ZITTEN, SLAPEN EN WERKEN

Tervuursevest 30 • 3000 Leuven

(a/d Naamsepoort, tegenover Delhaize,
slechts 1 km van het ziekenhuis)

Tel. 016 29 45 63 • Fax 016 29 45 65

E-mail: leuven@sit-and-sleep.be

www.sit-and-sleep.be

Open: 10.00 u - 18.30 u. • za 10.00 - 18.30 u. • zo. 14.00 -
18.00 u. • Maandag gesloten • Zondagnamiddag open



**Onze licentiaten lichamelijke opvoeding en kinesithérapie beantwoorden graag al uw vragen
rond gezond zitten en slapen in onze showroom. Kom gerust eens proefliggen of -zitten.**



TWEELING OP KOMST

Zwanger van twee of meer baby's?
Dan is een goede begeleiding noodzakelijk.
Zeker als de baby's dezelfde moederkoek delen,
zijn verwickelingen mogelijk.

TEKST: AN SWERTS

Wie in verwachting is van twee baby's tegelijk verdient een aangepaste medische opvolging. UZ Leuven is een referentiecentrum voor meerlingzwangerschappen en biedt drie halve dagen per week een tweelingzwangerschapsconsultatie aan. Er zijn namelijk heel wat redenen waarom de zwangerschap van meer dan één baby wat zwaarder en complexer is. "Tijdens de tweelingzwangerschapsraadpleging letten we daar extra op", vertelt prof. dr. Liesbeth Lewi, gespecialiseerd in meerlingzwangerschappen. "De toekomstige mama's hebben bijvoorbeeld vaker en meer last van zwangerschapskwaaltjes zoals misselijkheid en vermoeidheid. Ze ontwikkelen ook sneller een ijzertekort. Daarom schrijven we vanaf twintig weken ijzersupplementen voor. Die helpen ook ná de bevalling bloedarmoede tegen te gaan."



"Tweelingen worden gemiddeld vier weken te vroeg geboren"

Prof. dr. Liesbeth Lewi

VROEGGEBOORTE

Wie een tweeling verwacht, wordt tijdens de consultatie ook voorbereid op een eventuele vroeggeboorte. Tweelingen worden gemiddeld vier weken te vroeg geboren en wegen dan gemiddeld maar 2,5 kilogram, terwijl het normale gemiddelde geboortegewicht 3,5 kilogram is. Bij een op de tien tweelingzwangerschappen bevalt de mama zelfs acht weken of meer te vroeg, bij een eenlingzwangerschap is die kans tien keer kleiner. "Wie uitkijkt naar een tweeling, houdt er dus best al rekening mee dat de baby'tjes na hun geboorte misschien nog een tijdje in het ziekenhuis moeten blijven. Het kan dan een geruststellende gedachte zijn dat er op onze gloednieuwe neonatologieafdeling enkele kamertjes speciaal voor tweelingen zijn uitgerust, zodat de kindjes én de ouders kunnen samenblijven."



→ **BIJ 1 OP DE 22 BEVALLINGEN
IN UZ LEUVEN
WORDT EEN TWEELING GEBOREN.** ←

→ **DAT ZIJN 110 TWEELINGEN
PER JAAR.** ←

→ **1 OP DE 5 TWEELINGEN
DEELT DE MOEDERKOEK.** ←

MEER ECHO'S

Om de groei van de baby's in de baarmoeder op te volgen zijn er meer echo's nodig dan één per zwangerschapstrimester. Bij een eenlingzwangerschap kan de groei nog tussentijds worden opgevolgd door de hoogte van de baarmoeder te meten. "Maar die hoogte geeft in het geval van een tweelingzwangerschap niets prijs over hoe elk kindje het stelt", zegt professor Lewi. "Daarom doen we bij elke tweelingzwangerschapsconsultatie een echo, die overigens wat langer duurt omdat er twee baby'tjes bekeken moeten worden. Bovendien belemmert het ene kindje wel eens het zicht op het andere, wat de interpretatie van de echo wat complexer kan maken." Vandaar ook dat in UZ Leuven een goed opgeleid team de echo's doet, altijd onder supervisie van professor Lewi.

TWEELINGTRANSFUSIESYNDROOM

Op de echo's komen er bij tweelingzwangerschappen vaker afwijkingen aan het licht. Dat is op zich niet verwonderlijk, aangezien er twee baby's te zien zijn. Maar de kans op afwijkingen neemt verder toe als de kindjes niet elk over een moederkoek beschikken. En dat is bij een op de vijf tweelingzwangerschappen het geval. De toekomstige moeders van een tweeling met één moederkoek krijgen daarom om de twee in plaats van om de vier weken een echo. Als de baby'tjes in de baarmoeder een moederkoek moeten delen, checkt de gynaecoloog onder meer of er sprake is van het tweelingtransfusiesyndroom. Dat kan tussen de 16e en 26e zwangerschapsweek worden gediagnosticeerd met een echo. "Baby's die in de baarmoeder een moederkoek delen, delen ook bloedvatjes en wis-

selen bloed uit. In een op de tien gevallen krijgt het ene kind dan veel meer bloed dan het andere. Het baby'tje met het teveel aan bloed gaat massief plassen, waardoor het vruchtwaterzakje fors opzwellt. De toekomstige mama kan dat merken aan haar buik, die op korte tijd stevig groeit."

VERBETERDE OPERATIETECHNIEK

Bij het tweelingtransfusiesyndroom is het leven van beide baby'tjes in gevaar en kan een kijkoperatie uitkomst bieden. De chirurg brandt daarbij met een laserstraal elk zichtbaar bloedvatje dat het ene kind met het andere verbindt dicht. Toch resten er vaak nog onzichtbare gemeenschappelijke bloedvatjes waarlangs de baby'tjes bloed blijven uitwisselen. Vandaar dat de operatietechniek recent werd verbeterd: na het dichtbranden van de bloedvatjes brandt de chirurg nog een lijn in de moederkoek, waardoor er twee gescheiden porties ontstaan, één voor elke baby. De kans dat het transfusieprobleem dan nog terugkeert, wordt daardoor vijf keer kleiner, zo blijkt uit een internationale studie die het gerenommeerde tijdschrift The Lancet vorig jaar publiceerde. Professor Lewi nam voor UZ Leuven het voortouw in de studie. UZ Leuven wordt als een belangrijk verwijscentrum beschouwd voor deze ingreep: jaarlijks ondergaan gemiddeld dertig tot veertig patiënten, onder wie heel wat uit het buitenland, deze kijkoperatie. "Het tweelingtransfusiesyndroom blijft wel een ernstige verwickeling", merkt professor Lewi nog op. "Een vijfde van de ouderparen verliest uiteindelijk toch nog één baby en een ander vijfde verliest zelfs beide kinderen. We blijven dus onderzoeken hoe we de operatietechniek kunnen verbeteren." 



Blijf dichtbij

VERBLIJF VOOR FAMILIE

Als uw partner of familielid in het ziekenhuis moet overnachten, wilt u soms dicht in de buurt blijven. Dat kan met een verblijf in UZ Leuven campus Sint-Pieter. Het ziekenhuis biedt eenvoudig ingerichte een- of tweepersoonskamers met ontbijt aan, voor 20 of 10 euro per persoon per overnachting.

In het verblijf voor familie zijn op vaste tijdstippen vrijwilligers aanwezig: zij zorgen ervoor dat u zich kunt thuis voelen, ook in moeilijke momenten.

UZ Leuven campus Sint-Pieter | Brusselsestraat 69 | 3000 Leuven
 Reservatie | tel. 016 33 70 04 tussen 9 - 12 uur en 16.30 - 19.30 uur
 Informatie | tel. 016 33 73 20 | www.uzleuven.be/familieverblijf



Service Residentie

Populierenhof^{vzw}

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

met 24u op 24u / 7 op 7 verpleging-verzorging door eigen medewerkers, in een groene, rustige en veilige omgeving met mogelijkheid tot uitgebreid dienstenaanbod

De zekerheid dat u op ieder moment van de dag of nacht beroep kunt doen op eigen vakkundig personeel. Genieten van de privacy van uw zelfgerichte flat



Restel Résidences
serviced by armonia

Directeur: Dhr. Günther Geeraerts
 e-mail: populierenhof@armonia.be
 website: www.populierenhof-leuven.be

DE WOLF OPTICIENS

LEUVEN - SCHILDE - PUURS

-20%

MONTUREN - GLAZEN - ZONNEBRILLEN

UZ-PERSONEELSLEDEN EN PATIËNTEN
 (OP VERTOON VAN UZ-KAART OF DEZE ADVERTENTIE)

RAY BAN - TAG HEUER - DIOR - MARC JACOBS - MICHAEL KORS - POLD - NIKE -
 DOLCE & GABBANA - GUCCI - KILSGAARD - ORGREEN - SERENGETI - RESREI - ROLF -
 JIL SANDER - CALVIN KLEIN - LACOSTE - ROLF - RALPH LAUREN - PRODESIGN - LAFONT - ...

L. VANDERKELENSTRAAT 25 | LEUVEN | 016 23 44 44
WWW.DEWOLFOPTICIENS.BE

PLASTISCHE CHIRURGIE DIE HERSTELT

Van microchirurgie tot onderzoek naar 'tissue engineering': de plastische chirurgie mikt op de nieuwste medische technieken om mensen na een zware ingreep hun oude uiterlijk terug te geven. TEKST: JAN BOSTEELS



Prof. dr. Jan Vranckx, diensthoofd plastische, reconstructieve en esthetische chirurgie in UZ Leuven, is een man met een missie. Hij wil de kennis over plastische chirurgie vergroten. Omdat het een tak van de geneeskunde is waarover, zelfs onder collega's en zeker bij het grote publiek, nogal wat misverstanden en vooroordelen heersen. Plastische chirurgie in de zin van schoonheidsingrepen kent iedereen. "Esthetische chirurgie geeft normale weefsels een nieuwe vorm. Die nieuwe vorm kan een grote mentale impact hebben op de patiënt", legt professor Vranckx uit. "Daarom spreekt esthetische plastische chirurgie tot de verbeelding en heeft iedereen er wel een mening over."

DEFECT

Maar ook reconstructieve plastische chirurgie is een belangrijke tak voor een plastische chirurg. Bij reconstructieve chirurgie heeft de patiënt te maken met een groot defect. "Denk aan patiënten met een grote wonde nadat ze een tumor in het hoofd- en halsgebied lieten verwijderen. Of aan vrouwen die een borstamputatie lieten doen, aan een open beenbreuk na een ongeval of patiënten met zware brandwonden. Dat type patiënten krijgen wij het vaakst op de operatietafel. Wij zorgen ervoor dat het defect bij zo'n patiënt zo authentiek mogelijk hersteld wordt."

Bij reconstructieve chirurgie speelt de esthetiek ook vaak een belangrijke rol. "Het esthetische en reconstructieve overlappen elkaar in de plastische heelkunde. Het is niet alleen de bedoeling om de functie van een been of hoofd te herstellen, maar ook om de patiënt toe te laten in de maatschappij geen zichtbaar stigma mee te dragen. De allerbeste reconstructie is er een die je niet ziet. Daarom gaan reconstructieve en esthetische plastische chirurgie hand in hand", aldus professor Vranckx.

OPERATIELOODGIETERS

Welke technieken gebruiken plastische chirurgen om patiënten zo goed mogelijk hun oude uiterlijk terug te geven? De belangrijkste techniek bij reconstructieve chirurgie in UZ Leuven is microchirurgie. Daarbij worden weefsels van de ene plaats op het lichaam naar de andere getransplanteerd. Professor Vranckx: "De reconstructies gebeuren met weefsel van de patiënt zelf, om te vermijden dat er levenslang afstotingsremmende medicatie moet worden gegeven, met alle neveneffecten vandien. Als die weefsels dikker zijn dan een millimeter, hebben ze ook eigen bloedvaten nodig: een slagadertje en een adertje om voor bloedcirculatie te zorgen. Zo



"De allerbeste reconstructie is er een die je niet ziet"

Prof. dr. Jan Vranckx

transplanteren we bot, spier of huid van het scheenbeen naar het kaakbeen, of van de buik naar de borst, van de dij naar het onderbeen. We zetten de kleine bloedvaten en zenuwen van al die weefsels onder de operatiemicroscoop, die tot dertig maal vergroot, terug aan mekaar. Dat doen we met ultrafijne hechtingen, als echte operatieloodgieters. De laatste tien jaar zijn we alsmear kleinere bloedvatjes gaan gebruiken. En we slagen er steeds beter in om ook de plek waar we weefsel oogsten zo intact mogelijk te laten. De vooruitgang is onder andere te danken aan een steeds fijnere kennis van de anatomie en het werken met CT-angiografie, een scanner die de kleinste bloedvaten kan in beeld brengen."

UITHOUDINGSVERMOGEN

Operaties met microchirurgie kunnen makkelijk vijf uur duren, met uitschietters tot tien uur en langer. Daarom

worden zulke complexe ingrepen altijd met artsen van verschillende medische disciplines uitgevoerd. Ieder doet zijn deel. Eén team verwijderd de tumor, terwijl het plastische chirurgieteam zich bezighoudt met de reconstructie. "Het is altijd een mooi moment wanneer we de kleine klemmetjes opendoen die de bloedvaten afsluiten tijdens de operatie. Het bloed begint door de slagadertjes te vloeien en de huid kleurt roze."

"Ook leuk aan ons beroep is dat het heel uitdagend en veelzijdig is. Het is een van de breedste disciplines in de chirurgie en vergt ook de langste opleiding. We opereren van kop tot teen met alle soorten weefsels. Geen enkele patiënt is dezelfde en ook geen enkele reconstructieve of esthetische ingreep is dezelfde."

TISSUE ENGINEERING

Nog een stap verder gaat tissue engineering: met patiënteigen weefsel nieuwe weefsels opbouwen. "Stel dat we een oor moeten reconstrueren. Dan zullen we cellen verkregen uit een biopsie opkweken in een incubator en vervolgens inzaaien in een poreuze matrix in de vorm van een oor. Die matrix maken we met 3D-printing op basis van een scan van het andere oor van de patiënt." Het klinkt zeer fascinerend, maar het blijft nog toekomstmuziek. "Voorlopig is het onmogelijk om de techniek klinisch toe te passen", zegt professor Jan Vranckx. "Het grootste probleem is om bloedvatjes te krijgen in zo'n structuur. Zonder doorbloeding overleven de cellen namelijk niet. Maar we zoeken verder in ons labo van plastische chirurgie en tissue engineering. Dit concept wordt wel iets van de toekomst, zowel voor de reconstructieve als voor de esthetische chirurgie. Al wordt er ondertussen al dertig jaar over gesproken: het gaat niet altijd zo snel als we willen." 🦋



“MAMA IK BEN BANG”

Alle kinderen zijn wel eens bang. Maar soms groeien kinderangsten buiten proportie en zetten ze een rem op de ontwikkeling van het kind. Dan is het goed om er wat aan te doen. “Het is belangrijk dat de angst niet uitgroeit tot een veel ernstiger probleem op latere leeftijd.”

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Heeft jouw kind iedere ochtend buikpijn als het naar school moet? Wil het niet bij vriendjes gaan logeren omdat het overstuurt als jullie niet in de buurt zijn? Durft het niet naar de jeugdbeweging omdat het zich niet goed voelt in grote groepen kinderen? Kinder- en jeugdpsychiater dr. Hilde Sijmons van UPC KU Leuven kent de situaties. “Sommige ouders zullen dan actief de angst bij hun kind willen verminderen. Andere ouders proberen de situaties waarin hun kinderen bang zijn te vermijden: ze accepteren als het ware de angst van hun kinderen. Maar aan angstproblemen kun je wel degelijk iets doen.”

Onderzoek heeft het intussen uitgewezen: psychische problemen bij adolescenten en volwassenen hebben vaak hun wortels in de vroege kindertijd. Overdreven schei-

dingsangst kan bijvoorbeeld leiden tot problematische partnerrelaties. Kinderangsten kunnen uitgroeien tot ernstige fobieën en piekergedrag bij kinderen tot depressies op volwassen leeftijd. Kinderpsychiatrie is daarom vaak ook een vorm van secundaire preventie. “Op jonge leeftijd zijn problemen vaak minder ernstig en hardnekkig, en gemakkelijker te behandelen dan bij volwassenen.”

MONSTERS

Er is niets mis met angst. “Angst is een normaal menselijk fenomeen. Het zorgt ervoor dat je waakzaam bent voor zaken waarvan je niet weet of ze gevaarlijk zijn of niet. Kinderen weten nog maar heel weinig van de wereld en wat hen onbekend is, kan hen bang maken.” Typisch is bijvoorbeeld de scheidingsangst bij hele kleine kinderen.

Een baby voelt zich angstig als zijn ouder niet in de buurt is. Is de ouder terug, dan is de angst over. Dat is heel normaal. Naarmate het kind zich verder ontwikkelt worden andere zaken angstaanjagend. Dokter Sijmons: “Een kleuter heeft bijvoorbeeld nog heel veel fantasie, maar niet voldoende kennis om die fantasie te toetsen aan de realiteit. Op die leeftijd kunnen kinderen bang zijn voor bijvoorbeeld spoken of monsters in het donker. In de lagere school krijgen kinderen al meer realiteitsbesef. Ze zullen dan eerder bang zijn voor wondjes of voor een spuitje bij de dokter. Er kunnen dingen gebeuren die hun wereld op z'n kop zetten: een oma sterft, iemand wordt ernstig ziek,... Tieners zijn dan weer meer bezig met sociale thema's: hebben de anderen mij wel graag, maak ik een goede indruk, zie ik er goed uit,..."

PANIEK

Kinderangsten gaan normaal gezien gewoon over, vertelt kinderpsychiater Hilde Sijmons. Maar soms gebeurt dat niet. “Het wordt zorgwekkend als de angst niet meer in verhouding is tot de prikkel die de angst uitlokt. En zeker als er gevolgen zijn voor het dagelijkse leven. Als de angst ervoor zorgt dat een kind niet meer naar school gaat of naar de jeugdbeweging wil. Kinderen missen dan namelijk de kans om zich te ontwikkelen, of om tijdens buitenschoolse activiteiten vaardigheden te leren die op school niet aan bod komen. Ook problematisch is het als de angsten van een kind het gezinsleven gaan beheersen. Als er geen gezinsuitstapjes meer zijn omdat een van de kinderen heel angstig of zelfs paniekerig reageert. Of als een kind iedere nacht tussen de ouders komt slapen. Vaak zoeken ouders dan professionele hulp omwille van de negatieve gevolgen van die angsten op het dagelijkse leven en niet omwille van de angsten zelf.”

BUIKPIJN

Als je van iets concreets bang bent, kun je ervan weglopen. Maar wat doe je met angst en zorgen die zich vooral in je hoofd afspeelen? Die kunnen bij kinderen, net als bij volwassenen, tot spanning leiden die zich



“Kinderangsten kunnen uitgroeien tot ernstige fobieën”

dr. Hilde Sijmons

op zijn beurt uit in lichamelijke symptomen. “Kinderen klagen dan bijvoorbeeld over hoofd- of buikpijn. En wat vaak gebeurt, is dat de ouders dan met hun kind naar de huisarts gaan om die lichamelijke klacht te onderzoeken, los van de context. Natuurlijk willen ouders ervoor zorgen dat ze geen medisch probleem over het hoofd zien. Maar als er niet meteen een medische oorzaak gevonden wordt voor die klachten, levert het meer op om de onderliggende oorzaken van de spanning op te sporen. Probeer te achterhalen wanneer de buikpijn optreedt en wanneer niet. Ga na hoe het kind zich over het algemeen voelt”, suggereert dokter Sijmons.

GERUSTSTELLING

Als het duidelijk is dat je kind echt last heeft van angsten, hoe ga je er dan mee om? De kunst bestaat erin om niet in een van de twee uitersten te vervallen, legt dokter Sijmons uit: “Aan de ene kant heb je ouders die helemaal meegaan met de angst van het kind, zonder er iets tegenover te zetten. Ze aanvaarden bijvoorbeeld dat hun kind de angstuitlokkende situaties vermijdt. Er zijn aan de andere kant ook ouders die de angst van hun kind niet ernstig nemen en die weglachen of negeren. Als je kinderen dwingt in situaties die hen heel angstig maken, zonder positieve steun van volwassenen, worden ze nog angstiger.” De kunst bestaat er dus in de angst van je kind te erkennen en het kind tegelijkertijd gerust te stellen over die angst.

Een kinderpsychiater kan helpen te achterhalen wat precies de oorzaken zijn van de angst. Op de raadpleging angst- en stemmingsstoornissen van de dienst kinderpsychiatrie van UPC KU Leuven krijgen zowel de kinderen als hun ouders hulp. De kinderen leren om met hun angst om te gaan, de ouders leren hoe ze hun kind daarbij het beste kunnen begeleiden. “We merken vaak dat ouders heel dankbaar zijn voor de begeleiding die ze krijgen”, besluit dokter Sijmons.

Lees online wat de dienst kinder- en jeugdpsychiatrie voor kinderen met angstproblemen kan doen:

www.uzleuven.be/angst-bij-kinderen 📄



MONSTERS ONDER HET BED

Monsters onder bed, spoken in de kast: hoe ga je er best mee om?

Dit doe je beter niet:

- Samen met je kind onder het bed gaan kijken: zo bevestig je eigenlijk de angst van het kind.
- Je kind in bed nemen om jullie nachtrust te bewaren. Zo creëer je een slechte gewoonte waar je achteraf moeilijk van afraakt.

Dit kun je wel doen:

- Je kind rustig zeggen dat je er zeker van bent dat er helemaal niks is om bang voor te zijn.
- Je kind uitnodigen om aan iets fijns van de voorbije dag te denken. Zo leid je de gedachten van je kind af van de angst.
- Je kind ontspanning aanbieden door het bijvoorbeeld even te masseren.
- Voorstellen om een klein lichtje te laten branden. Daarmee erken je de angst van het kind en geef je een oplossing, zonder te bevestigen dat er inderdaad monsters onder het bed kunnen zitten.

Beter zitten, beter liggen.
Daar gaat het om!



Meer keuze, niet ver, wel anders!

Bedking

Ergopolis

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.



Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek | Tel. 015 52 03 60 | www.bedking.be
Open: weekdagen: 10-18.30u. - za. van 10-18u. - zondag open 14-18u. - di. en feestdagen gesloten

NAVELSTAREN

Maak er een vrolijk verhaal van, zei mijn moeder altijd. Wie in het ziekenhuis komt, heeft al miserie genoeg. Zorg dat de mensen eens kunnen lachen. Oké, dacht ik. Ik ga op zoek naar een eerlijk en grappig verhaal. Als ik ergens een glimlach kan ontfoetselen, is mijn missie geslaagd.

Het beloofde een zachte dag te worden met spatten zon in een helderblauwe hemel. Mijn humeur steeg al enkele graden. Eens in het gebouw realiseerde ik me dat mensen in een ziekenhuis weinig merken van de zomer die voorbijglijdt. Maar ik zou me focussen op de leuke dingen: rondkijken, luisteren naar vlotte gesprekken en gekke situaties noteren. De kraamafdeling leek me een geschikte afdeling om te starten. Maar om de hoek hing een aankondiging voor een lezing over postnatale depressie. Ik veranderde van richting. Wat nu? De Cliniclowns overvallen? Ik slenterde door gangen vol kunst en drentelde langs gekleurde pijlen.

Toen kwam ik uit bij een jonge vrouw die een dag op de dienst intensieve zorg had verbleven. Ze lag nu haar pijn te verbijten in haar bed op de afdeling oncologische heelkunde. Ze had alle redenen om somber te zijn, maar ze lag te blinken in haar bed. Hier had ze naar uitgekeken.

“Hoe voel je je?”

“Als een kind dat een groot cadeau gekregen heeft”, zei ze.

Ik bekeek de dikke windels, de baxter, de vele drains.

“Er is er al eentje weg”, glunderde ze. Blij met een lijf dat een operatie van meer dan acht uur had doorstaan. Voor die operatie had ze zelf gekozen. Niet voor de vorige, de amputatie van haar linkerborst. Toen had ze gehuild. Een tijd lang had ze haar buikvet gekoesterd, want dat was nodig om bij de reconstructie de leegte op haar borstbeen vorm te geven. Ze had al gedroomd van haar eerste tatoeage: een tepel. Die zou er komen, over enkele maanden, als de genezing verder stond. Haar borst zou weer warm aanvoelen, het beeld in de spiegel geheeld, haar buik plat na de verlegging van wat vetlaagjes. Doneren van je buik aan je borst heeft zijn voordelen.

Misschien zouden het nog lastige dagen worden maar deze ingreep was haar bewuste keuze. Een reconstructie nadat ze het Monster had verslagen.

“

Mensen in een ziekenhuis merken weinig van de zomer

Een grappig verhaal? Nee sorry, je krijgt niet altijd wat je bestelt. Dat werd mij ook duidelijk. Ons gesprek maakte mij eerst overstuur, maar zij kreeg me ook onbedaarlijk aan het lachen. Bleek dat ze uitkeek naar haar nieuwe navel. Ik geloofde haar niet. Dacht dat ze me in het ootje nam. Maar ze meende het. Al lachte zij nog voorzichtig, omwille van de pijnlijke draadjes, ik lag in een deuk bij dat navelstaren. We fantaseerden over lingersetjes en over bikini's die we in de nazomer zouden kopen. We grinnikten om plattebuikspieroefeningen. Neen, niet omdat dat grappig is, maar wel hoopvol. En dat hebben alle mensen in een ziekenhuis nodig. Blij hoop.

Clara Vanuytven

Clara Vanuytven is auteur. Ze schrijft columns en verhalen. Soms ontroerend, soms aangrijpend maar altijd met een vleugje humor.





SPOEDGEVAL OF NIET?

De spoeddienst van een ziekenhuis dient voor dringende medische hulp. Maar wat is dringend? Wanneer ga je best naar spoed en wanneer niet? En waarom moet je er dan soms nog geruime tijd wachten?

TEKST: AN KESTENS

Maandagochtend, 10 uur. Op de spoedgevallendienst van campus Gasthuisberg lijkt het vrij druk. In de gang zit een tiental mensen te wachten. De meesten op een stoel, sommige liggend in bed. Af en toe komt een verpleegkundige iemand iets vragen of zeggen. “Druk? Vandaag valt dat goed mee”, klinkt het bij Peter Deboutte, hoofdverpleegkundige van de spoeddienst. “Op sommige dagen zijn er heel wat meer patiënten.”

DRINGEND?

Wanneer ga je eigenlijk het best naar spoed? “Dat is heel eenvoudig”, antwoordt Peter Deboutte kort en bondig. “Als de huisarts het zegt. In heel dringende gevallen zoals bij een hartaanval of een hersenbloeding. En bij ongevallen, zoals op de openbare weg. Word je uit het ziekenhuis ontslagen, dan zegt de arts je ook in welke situaties je naar de spoeddienst moet komen. Bijvoorbeeld als je als kankerpatiënt koorts krijgt.”

Ben je gewoon ziek, dan moet je niet op spoed zijn, maar ga je eerst naar je huisarts. “Heb je bijvoorbeeld griep of buikgriep, dan besmet je liefst zo weinig mogelijk mensen. Op dat ogenblik blijf je dus ook beter weg van de spoeddienst”, aldus Peter Deboutte. Maar de lijn is soms dun. “Heb je al drie weken griep, ben je tien kilo vermagerd en al naar de huisarts geweest, dan moet je wel naar spoed komen.” Beslis je dat iemand uit je omgeving naar spoed moet, weeg dan altijd af of je de ziekenwagen belt of zelf rijdt. Wat je uiteindelijk doet, hangt af van hoe dringend de situatie is en of je de patiënt zelf nog comfortabel kunt vervoeren. “Heb je een diepe snede in je hand, dan ben je sneller in het ziekenhuis als je je door familie naar spoed laat brengen. Breekt je kind in de tuin zijn been, dan bel je beter een ziekenwagen. Je kind ligt in een ziekenwagen namelijk veel comfortabeler en zal tijdens het vervoer minder pijn hebben dan als je zelf rijdt.”

DUUR

Ook financieel is er een groot verschil tussen een bezoek aan de huisarts en een spoedopname. Peter Deboutte: "Bij de huisarts betaal je een vast bedrag dat grotendeels terugbetaald wordt door het ziekenfonds. Voor een spoedopname gelden ook vaste bedragen en betaalt het ziekenfonds ook een deel terug, maar een spoedopname is veel duurder. Tijdens een spoedopname gebeuren namelijk enkele standaardonderzoeken die de huisarts niet doet. Bijvoorbeeld een bloedafname, een urineonderzoek of een cardiogram. Die onderzoeken moet je natuurlijk betalen."

Kom je naar spoed, zorg dan dat je je identiteitskaart meebrengt. Heb je een brief van de huisarts of van een specialist, dan breng je die ook mee. Ben je verder niet te ziek of heb je niet te veel pijn, vergeet dan niet wat lectuur mee te nemen om de tijd te verdrijven. "Een laptop mag ook, we hebben op de spoedgevallendienst van UZ Leuven namelijk wifi. Je kunt hier dus op het internet."



NIEUWE SPOEDAFDELING IN CAMPUS GASTHUISBERG

Begin juni verhuisde de spoedgevallendienst van UZ Leuven naar een nieuwe locatie. Wie naar spoed rijdt, volgt dus een andere weg dan vroeger.

Op campus Gasthuisberg volg je vanaf de rotonde de groene bewegwijzering 'spoed' tot aan het witte gebouw. Ga het witte gebouw in. Volg in het ondergrondse parkeergebouw de groene signalisatie naar de eigenlijke ingang van spoed. Aan de ingang kun je even de auto laten staan op de aangeduide plaatsen om de patiënt veilig af te zetten.

Bezoekers van patiënten die op spoed verblijven parkeren hun wagen in de algemene bezoekersparking aan de hoofdingang van het ziekenhuis. Ze gaan in het ziekenhuis vanaf het algemene onthaal naar de limoengroene pijl, verdieping 0.

Meer info: www.uzleuven.be/spoed



*"De meest
dringende
gevallen
krijgen voorrang"*

*Peter Deboutte
hoofdverpleegkundige*

WACHTEN

Waarom je op spoed soms zo lang moet wachten? "Alle patiënten die via een spoedopname in UZ Leuven binnenkomen, worden door een ervaren verpleegkundige gescreend. Zij beslist in welke volgorde de patiënten behandeld worden. De meest dringende gevallen krijgen voorrang. Het soort arts dat je moet zien speelt ook een rol. Op de spoedafdeling is namelijk niet van elke specialisatie een arts aanwezig. Als we een specialist moeten oproepen, duurt het soms even vooraleer die op de spoeddienst is. Komt er na jou bovendien een patiënt binnen die dringender behandeld moet worden, dan krijgt die automatisch voorrang. Zo kan het dat je ineens van de derde naar de vijfde plaats in de wachtrij opschuift." Kinderen die via spoed binnenkomen, gaan op de spoedafdeling onmiddellijk naar de aparte zone pediatrie. Ook voor de begeleidende ouders is er een aparte wachtzaal.

"En net omdat je op spoed soms lang moet wachten in soms moeilijke omstandigheden is het wederzijdse respect tussen patiënten zo cruciaal", besluit Peter Deboutte. "Onze mensen doen echt hun best om iedereen zo snel mogelijk te helpen. Het bepalen van de volgorde waarin iedereen gezien wordt, gebeurt zeker niet zomaar. Ook het respect voor de privacy van de andere patiënten op spoed is in die context belangrijk. Gluren bij de burens is een schending van die privacy." 🏠

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

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

ALTIJD MOOI
TOUJOURS BELLE
www.altijdmooi.be

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



SERVICERESIDENTIE
PARKHOF
HERENT

Gelegen
op de
voormalige
Henkelsite

Zorgeloos en comfortabel genieten

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



Wenst u meer inlichtingen? Neem gerust contact op met onze woonassistenten voor een afspraak en een bezoek aan ons modelappartement!

SERVICERESIDENTIE PARKHOF

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

Zo ondersteunend dat u zich
helemaal **gewichtloos voelt.**



Uw TEMPUR® adviseur in de regio:

PATRIMA

Wonen & Slapen

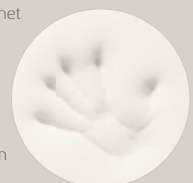
TEMPUR - AUPING - LATTOFLEX - WINX - GELTEX inside - CARPE DIEM

www.meubelen-patrima.be
7.000 m² woon & slaapideeën

HAACHTSTRAAT 79 - 3020 VELTEM CENTRUM • T 016/48 83 36

ma-vrij: 9u-12u & 13u-18u • za: 10u-18u •
zo: 14u-18u • donderdag en feestdag gesloten

Drukverlagend en optimale ondersteuning
TEMPUR® wordt zacht waar het gewenst
is en blijft stevig waar het
nodig is. Doordat uw
lichaam volledig wordt
ondersteund, kunt u
optimaal ontspannen,
slaapt u dieper en
begint u energiekeer aan
een nieuwe dag.



ZICHTBARE LIEFDE

“En wat is jouw job?”

“Ik werk als pastor in een ziekenhuis.

“Als wat?”, is dan bijna altijd de reactie.

“Als pastor”, herhaal ik zo rustig en begripvol mogelijk.

Ik heb al vaak moeten verduidelijken wat ik dan precies doe, maar besef dat onze job als pastor niet iets alledaags is. Laat staan dat je hoort dat een vrouw van vierentwintig dat beroep uitoefent.

“We proberen patiënten en hun familie bij te staan in hun ziekteproces en wat dat met hen als persoon doet. We luisteren naar vragen en verhalen over zingeving of geloof. Als patiënten het wensen, doen we ook een ritueel.”

“Ah”, klinkt het dan. De ene gesprekspartner snijdt dan onmiddellijk een ander onderwerp aan. De andere zegt iets in de trant van: “Dat je dat wil doen: het lijkt me heel zwaar.” Een mengeling van verwondering, onbegrip en veel vragen.

Maar soms is het inderdaad zwaar. Als artsen meedelen dat ze niets meer kunnen doen, kunnen angst en verdriet sterk aanwezig zijn. Als ouders hun langverwachte kindje moeten loslaten, is er vaak boosheid, onbegrip en rauwe pijn. Als iemand nogmaals in het ziekenhuis moet verblijven omwille van een chronische ziekte, moeten wéér perspectieven en dromen losgelaten of bijgesteld worden.

Ik kan dan als pastor alleen nog samen met hen machteloos zijn, samen naar woorden en metaforen zoeken. Bidden misschien, luisteren naar mooie herinneringen en pijnlijke spanningen. Het is niet ‘niets’, het is een aanwezig zijn. Maar inderdaad, eenvoudig is het niet. De omstandigheden zijn moeilijk en tranen zijn vaker aanwezig dan een lach.

Maar midden in dat verdriet en die sterke emoties, kan ook de liefde duidelijk zichtbaar worden. Als een vrouw haar man stevast elke dag komt bezoeken, ondanks het feit dat communicatie bijna niet meer mogelijk is. Als de jonge ouders afscheid kunnen nemen van hun kindje samen met veel familie, vrienden en collega’s die hun verdriet mee dragen. Woorden schieten dan soms te kort, maar hun aanwezigheid is veelbetekenend. Als een droom nog in vervulling kan gaan.

“

Midden in dat verdriet kan de liefde zichtbaar worden

Te midden van de storm reiken ze elkaar de hand, drukken ze dankbaarheid uit of zoeken ze toenadering waar eerst bitterheid heerste. Die zichtbare liefde neemt het lijden of de machteloosheid niet weg, maar ze kan het wel draaglijker maken. En soms wordt iets van Zijn liefde zichtbaar in de zorg van de verpleging, in de innige omhelzing of in de gefluisterde woorden “dankjewel pa voor alles wat je ons gaf”.

Daarom vind ik het meer gepast om mijn job veeleer als intens te omschrijven dan zwaar. We mogen als pastor even meestappen op het pad van mensen en hun familie. Paden waarop wordt teruggeblikt, paden die richting toekomst gaan, paden bezaaid met dankbaarheid of net met conflicten. Maar bijna altijd wordt op dat pad ook iets zichtbaar van liefde, verbondenheid of zorg voor elkaar. Het vervult me met dankbaarheid om op die intense momenten mijn steentje te mogen bijdragen.

Eva Buelens

Eva Buelens 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.





Ons ziekenhuis is een dorp in de stad. Jan Van Rompaey trok naar de koffieshop 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

ER ZIJN VOOR ELKAAR

Vreemd hoe ik meteen zie dat ze Filippijnse roots hebben: moeder Vicky (59), haar goedlachse dochter Sara Jane (30) en onze Robbe (8 maanden). Sara Jane is opgetogen: het onderzoek van haar moeder is voorbij. Ze spreekt vlekkeloos Nederlands. En er wordt veel gelachen.

Sara Jane: “Moeder kreeg hier een neurologisch onderzoek. Ze wordt wat vergeetachtig en we wilden zekerheid dat er niets ergs aan de hand is. Maar alles gaat goed: het is gewoon de leeftijd. Mijn moeder is 32 jaar geleden naar hier uitgeweken. Mijn vader was een Vlaming, ze heeft hem ginder leren kennen.”

Vicky: “Mijn man had twee scheidingen achter de rug en had alles achtergelaten om op wereldreis te gaan. Zijn reis begon op de Filippijnen en eindigde daar ook: hij is niet meer verder geraakt (*lacht*).”

Sara Jane: “Eigenlijk wilde hij niets meer te maken hebben met vrouwen, maar dat is hem ook niet gelukt, haha. Maar goed ook, anders zaten we hier niet. Mijn moeder woonde in Cebu, een eiland op de Filippijnen. Mijn vader correspondeerde al een hele tijd met een vrouw daar. Op zijn wereldreis wilde hij die wel eens zien, meer niet. Filippijnen zijn hartstochtelijke bingspelers en...”

Vicky: “...en ik zat tijdens een markt bingo te spelen. Ik was aan het gokken voor wat schamele centen. Daar ontdekte hij mij en hij leende me wat geld. Maar ik verloor alweer: weg geld! Ik zei: ‘Volg mij naar de winkel van mijn moeder, je krijgt het geld terug.’ En van het een kwam het ander. Ik wilde eerst geen relatie, want ik had al een kind uit een vorig huwelijk.”

Kende je ons land?

Vicky: “Nee, ik had er nooit van gehoord. In die tijd was het al Amerika wat de klok sloeg. Dat kwam door het grote aantal militairen dat bij ons gekazerneerd was. Als we een blanke zagen, dachten we dat het een Amerikaanse piloot was. Het gebeurde in die tijd niet vaak dat Filippijnse vrouwen uitweken naar België. Nu gebeurt dat vaker, met die computers en Facebook en Skype.”
“Na zijn vertrek terug naar België hebben we een jaar gecorrespondeerd. Hij vond dat, als ik naar België kwam met mijn zoon erbij, we ook moesten trouwen. En dat hebben we gedaan.”

Het is wel een grote sprong: was het moeilijk?

Vicky: “In het begin was het heel moeilijk. Ik moest me aanpassen. Het eten bijvoorbeeld. We gingen in een dorp wonen, op het platteland, met maar twee burens en verder niks. In mijn moederland woonden we midden in een drukke stad, met overal familie en vrienden. Dat miste ik wel, maar ik dacht: ik moet zorgen voor de toekomst van mijn zoontje. Ik moet niet achter mij kijken, ik moet vooruitkijken. Ik ben ook maar één keer teruggegaan, na 18 jaar.”

Sara Jane: “Ze mist de mensen, maar niet het land. Er heerst tenslotte veel armoede in de Filippijnen. Het eerste wat ze ginder

vroegen was of ze niets bij zich had om hen wat te helpen. Ze denken dat we hier in het paradijs wonen en dat het geld aan de bomen groeit. Voor hen betekent ziek zijn bijvoorbeeld geen inkomen hebben. Ziek zijn en toch betaald worden, dat begrijpen ze niet. Sommige uitgeweken Filippijnen voeren een stukje toneel op: ze doen alsof ze stinkend rijk zijn geworden en sturen een selfie met op de achtergrond een auto die niet van hen is. Dat geeft de indruk dat we ongelooflijk rijk zijn. En dus verwacht de familie ook dat we ze helpen. Want zo gaat dat op de Filippijnen: iedereen helpt iedereen. We hebben hier wel een beter leven, maar zo welstellend zijn we ook weer niet.”

Vicky: “Ze horen dat ik hier een pensioen krijg en denken: waw, geld om niets te doen! Ik heb een huis dat godzijdank is afbetaald, maar ik heb daar hard voor moeten werken. Ik heb een winkel gehad van antiek en geschenken. Ik kweek mijn eigen groenten en ik heb een kleine boerderij met schapen, konijnen, een varken. Dat alles is niet uit de hemel in mijn schoot gevallen.”

Je man is overleden?

Vicky: “Ja, we waren 19 jaar getrouwd. Hartaderbreuk, hij was amper 61. We hadden pas een vrolijk verjaardagsfeest gehad en opeens was het allemaal over.”



“Mijn zoontje, onze Robbe, draagt de naam van mijn vader”

Sara Jane: “Ik ben er nog altijd niet overheen, ik was nog een tiener. Ik had pas een vriendje en mijn papa was daar niet voor te vinden, hij was nogal conservatief. We hadden daarover ruzie gemaakt. Sinds zijn dood doe ik alles voor hém: in mijn examens wilde ik absoluut slagen om dat aan hem op te dragen. Mijn zoontje, onze Robbe, draagt zijn naam. Ik ben ook erg aan mijn halfbroer gehecht: die was tien toen hij met mijn moeder naar hier kwam. Toen mijn vader stierf heeft mijn moeder aan mijn broer gevraagd of hij zijn Filipijnse biologische vader niet wilde leren kennen, want zij weet wie dat is. Maar hij zei: ‘Ik heb maar één vader en die is gestorven.’ Hij beschouwt dit land ook als zijn

land, de Filippijnen zijn voor hem een land om op vakantie te gaan.”

Ken je zelf de Filippijnen?

Sara Jane: “Ik ben twee keer naar ginder gereisd en ik heb geleerd dat mijn vrolijke karakter en mijn doortastendheid mij in het bloed zit. Ik heb een sterke behoefte om mijn roots te leren kennen en om beter te begrijpen wat mijn moeder bezighoudt. Gisteren was ik op bezoek en kwam er opeens een Filippijnse vriendin van moeder binnen. Ze had gekookt en mijn moeder ook: ze hadden beslist om samen te eten omdat ze allebei alleen zijn. Dat doen ze zo in haar land. In België zie je zoveel eenzame mensen: als die mekaar nu eens vaker zouden opzoeken?

Ginder hebben ze bijna niks, maar zelfs dat delen ze nog. Mama begrijpt ook de zin van rusthuizen niet: in haar land is het not done dat je je ouders ergens plaatst. Dan zei ze: ‘Je gaat me toch niet in een hokje stoppen, ik mag toch bij jou blijven wonen?’ ”

Als je hier gaat wandelen en je knikt naar onbekenden, krijg je nauwelijks iets terug. Als ik in de Filippijnen met mijn moeder op stap ben, lijkt het wel of ik de burgemeester bij me heb. Ze lacht naar iedereen en begint een babbeltje en dan blijkt ze die mensen niet eens te kennen. Voor je het weet vraagt ze mensen om te komen eten.”

Vicky: “Maar dat is toch normaal! Trouwens, als je tijd hebt: kom je niet eens eten, Jan?”



VICKY (59) EN SARA JANE (30)

Moeder en dochter schrijven hun goede humeur en enthousiasme toe aan hun Filippijnse roots



CHRISJE (55) EN TOM (35)

Moeder en zoon proberen te leven met de helse pijnen die zij al jaren doorstaat.

→ GEVEN & KRIJGEN ←

Ik zie hoe ze zich langzaam op een stoel laat zakken, waarbij even een schaduw van pijn over haar bleke gezicht trekt. Ik herken dat. De rug. De pijn. De jongere man die haar zoon blijkt te zijn, helpt haar met discrete gebaren. Ze gaat wat schuin zitten, strekt een been, op zoek naar een houding die de pijn vermindert. Ze vraagt een lege stoel om haar been op te leggen. Dat herken ik ook. Zeg maar Chrisje.

Chrisje: “Ik heb negen ingrepen achter de rug. Bij de eerste ging het om een dubbele hernia; de laatste keer om een bekkenfixatie. Daarnet hebben ze me op neurochirurgie verteld dat ze operatief niets meer voor mij kunnen doen. Na negen ingrepen die meer kwaad dan goed deden, had de huisarts me naar dit universitair ziekenhuis gestuurd. Maar nu is alle hoop vervlogen.”

Veel pijn gehad?

Chrisje: “Ik heb verschrikkelijk veel pijn gehad, maar mijn kinderen en mijn optimisme hebben mij rechtgehouden. Ik weet dat de pijnen zullen blijven, dat hebben ze me hier ook duidelijk gemaakt. Ik heb mijn verhaal altijd al willen vertellen. Ik wil dat de mensen weten dat omringd worden door liefdevolle mensen de pijn draaglijk kan maken.”

Hier zijn we! Vertel maar.

Chrisje: “Ik denk dat alles een gevolg is van

een voorval toen ik nog een kind was: ik tui- melde in een diep keldergat. Ik heb daar toen geen last van gehad. Later werkte ik in de verpleging, ik kreeg drie kinderen, allemaal zonder veel problemen. Maar toen kwam die hernia en volgde die verschrikkelijke pijn waartegen geen kruid gewassen was. Ontstekingsremmers, morfinepleisters: ik heb werkelijk alles geslikt, met soms een delirium tot gevolg. Tevergeefs. Het was altijd iets. Deze week heb ik nog op spoed gelegen met een darmobstructie, een neveneffect van de zware medicatie. Voor mijn omgeving is dat onhoudbaar. Voor mij is zo'n leven met pijn verschrikkelijk, maar voor een partner of voor de kinderen is dat bijna even erg.”

Tom: “Wij, de kinderen, merkten meteen dat er weer een pijn aanval aan kwam. We wisten ook snel dat het geen aanstellerij was. We zijn er met haar over beginnen te praten, zodat we een beter beeld kregen van haar soms vreemde reacties.”

Chrisje: “Als het eens beter weer was en ik had een betere dag, ging ik soms wat wandelen. Ik woon aan de Scheldedijk. Dat deed burenschamper opmerken: ‘Kijk, het is lekker weer en nu kan ze opeens wél lopen!’ Mensen zagen niet hoe ik me thuis gedroeg als de pijnen weer opkwamen.”

Je bent nu single.

Chris: “Ja, ik heb me daar bij neergelegd. De kans dat een nieuwe partner mijn huidige leven accepteert, is onbestaande. Een hele nacht liggen woelen, wachten tot ik weer een pijnstillertje mag nemen en als het onhoudbaar wordt de dokter van wacht bellen voor een spuitje: dat is ook geen leven voor een partner. Niet dat ik niet verlang naar een partner, iemand voor wie ik kan zorgen: die behoefte heb ik altijd in mij gehad. Ik ben niet iemand om alleen te blijven. Ik heb het internet geprobeerd, maar zonder resultaat. Mannen komen af op een leuke snoet, maar

laten het afweten als ze mijn verhalen horen. En tenslotte zijn mijn kinderen er altijd voor mij: één telefoontje en ze staan daar. Dat is wat je noemt onvoorwaardelijke liefde. Wat je geeft, krijg je terug.”

Tom: “Vandaag hebben we tenminste een duidelijk antwoord gekregen: nu weten we waar we aan toe zijn. Tenslotte stop je veel energie in het zoeken naar een oplossing, in het koesteren van die hoop. Dat hoeft nu niet meer. Nu kan ze zich concentreren op leren omgaan met de pijn. Het is wat het is.”

Wat denk je dat je nog kunt doen?

Chrisje: “Alleen mentaal kan er misschien nog iets gebeuren. Daarom doe ik nu aan meditatie. Ik zet een cd op, en ik zweef. Dan voel ik mij iemand anders, helemaal ontspannen en wordt het weer even leefbaar. Tom gaat daarin mee en dat verhoogt mijn weerbaarheid. Mijn sociale leven staat op een laag pitje, mijn kinderen moeten me soms dwingen om de deur uit te gaan. En als ik dan opgemaakt ergens aankom zeggen de mensen: ‘Maar die ziet er toch goed uit!’ Uiterlijk

mag ik er gezond uitzien. Maar ik heb pijn en heb mijn beperkingen. Voor mensen die alleen zijn moet het ongelooflijk moeilijk zijn.”

Tom: “Kinderen moeten er in de eerste plaats gewoon zijn. Als we eens niet op bezoek komen of niet bellen, zien we nadien dat ze achteruit is gegaan. Op die manier voor haar zorgen is niet altijd gemakkelijk. Ik verblijf bijvoorbeeld voor mijn werk veel in het buitenland: Dubai, China, Senegal. Maar dan skype we veel. Toen ik in Egypte was liet ik haar via Skype het land zien, ze kreeg het gevoel dat ze er geweest was.”

Chrisje: “Soms voel ik me schuldig. Eigenlijk hoeven mijn kinderen niet voor mij te zorgen, ik moet voor mijn kinderen zorgen, zo hoort het. En dan zeggen ze: ‘Wat jij ons gegeven hebt, kunnen wij jou nooit teruggeven’ (*huilt*)... let er niet op, dat zijn vreugdetranen.”

Waar geniet je nog van?

Chrisje: “Een medepatiënt gaf me een recept: zeezout uit de Dode Zee mengen met basilicum en etherische olie. Dat mengsel strijk je op je rug en dan 20 minuten in een bad van 38

graden celsius. Dat is zalig en de pijn vermindert tijdelijk.”

Gebeurt het dat je het niet meer ziet zitten?

Chrisje: “Bij het afscheid van iemand die me dierbaar was, kreeg ik ooit een zware klap. Iets wat ik nu een blikseminslag noem. Ik begon plots alles zwart te zien. Ik dacht: mijn kinderen zijn gezond, hebben het gemaakt in het leven en ik ben ze alleen maar tot last. Toen heb ik een heel doosje pillen geslikt. Maar mijn ex, die ik het had laten weten, heeft toen naar de burens gebeld en op die manier mijn leven gered.”

Ben je nu blij dat het zo gegaan is?

Chrisje: “Zeker. De volgende dag voelde ik me herboren. Ik zeg altijd: Sindsdien heb ik twee geboortedata.”

Wie vragen heeft over zelfdoding, kan anoniem dag en nacht contact opnemen met de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 of op www.zelfmoord1813.be.



Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

Bij Landelijke Thuiszorg vinden wij zorgen voor jou de normaalste zaak van de wereld. Je bent jong of oud, samen of alleen? We komen bij je thuis op die momenten waar extra hulp meer dan welkom is: een geboorte, ziekte, handicap, ouderdom of moeilijke omstandigheden. Onze medewerkers zijn deskundig opgeleid en helpen je met plezier én op jouw maat.

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

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



landelijke
thuiszorg

CHRIS (59) EN DARLINE (59)

Man en vrouw trotseren samen
de moeilijkheden in het leven.



MIJN DRIJVENDE KRACHT

Ik had hem zien voorbijrijden met zijn opvallend beetje-Elviskapsel. “Ken je hem niet?” vraagt zijn vrouw. “Hij is een artiest! Hij is een Vlaamse liedjeszanger: Chris Clark. Je kent hem wel.” Inderdaad, die naam zegt me iets. VTM? “Tien om te zien!”, zegt zijn vrouw trots. Darline komt hier op controle, na een zware abdominale operatie vorig jaar. Dikke darm weggenomen, met een nasleep van vier maanden moeizaam revalideren.

Chris: “Dat was maar een van de vele ingrepen die ze heeft meegemaakt. Van zolang ik haar ken, zijn er medische problemen. En we zijn al samen van toen we allebei zestien waren.”

Maar jij bent naast haar blijven staan?

Chris: “Ja. De professor zei dat dat in die omstandigheden niet zo vaak gebeurt. Velen zeggen: ‘Sorry, ik heb ook mijn leven.’ Maar wij zijn echt aan mekaar verankerd, ik kan me geen leven voorstellen zonder haar.”

Je bent zelf zanger: wat is je repertoire?

Chris: “Nu heb ik een wat ouder publiek, ik zing nu in een ander circuit, hoofdzakelijk Vlaamse schlagers. Maar vroeger ging dat van rock-'n-roll tot disco en slow. Mensen die het kunnen weten zeggen dat mijn stem zowat tussen Roy Orbison en Elvis Presley ligt. Ik heb nog in de top 30 gestaan, tussen Michael Jackson en

Madonna, met ‘Don’t play that song.’”

Treed je nog vaak op?

Chris: “Jawel, maar nu zijn dat meer van die bustoestanden, mensen die op een uitstap getraakteerd worden door een bedrijf dat producten verkoopt. Winkel, etentje, show, dansen: alles gratis. Die mensen vormen een dankbaar publiek. Er zijn senioren die een hele week niets anders doen, van de ene show naar de andere. Net voor VTM er kwam, had ik enkele hits in de top 30, dat waren nog eens tijden.”

Maar nu gaat Darline voor.

Chris: “Ja. Zelfs als ik elke dag van Aalter naar hier moet komen, doe ik dat. Ik leef graag en ik ben geen pater, maar voor haar doe ik alles. Mijn vrouw is zeer moedig, maar na de laatste operatie zag ze het toch even niet zitten. Ze werkte bij de luchtmacht, ze was gespecialiseerd in alles wat overleven was bij piloten: schietstoelen, val-

schermen, rubberboten. Ze moest controleren of ze oké waren. Daar hingen levens van af.”

Darline: “Ik zou alleen springen met een valscherf dat ik zelf geplooid had.”

Chris: “Dat werk deed ze graag en goed, al is ze maar zo’n klein vrouwtje! Dat werk was haar leven. En dat heeft ze moeten opgeven. Ze kon het niet meer aan.”

Jullie kunnen wel op elkaar rekenen.

Chris: “Ik heb altijd naast haar gestaan, zoals zij altijd naast mij stond. Ook in mijn artiestenloopbaan was zij de drijvende kracht naast mij. Soms playback ik en dan zorgde zij ervoor dat het goed klonk. Ik ben gelukkig als ik op het podium sta, maar zij zorgde ervoor dat het in ietwat comfortabele omstandigheden gebeurde. Als ik wist dat zij daar stond, was ik gerust: dat het geluid in orde was en de kleedkamer proper. Maar nu kan ze al drie jaar niet mee. Ik mis haar zo.”

ZOMERSE TOMAAT-GARNAAL

Lekker én gezond eten? Dat kan. Probeer eens deze zomerse klassieker uit grootmoeders keuken. Met tips van de UZ Leuven-diëtisten.

HOE MAAK JE HET ?

- 1** Dompel de tomaten 10 seconden in kokend water. Pel de tomaten, snij er de ronde kant af en haal de pitjes eruit met behulp van een koffielepel.
- 2** Hak de sjalot zeer fijn. Meng garnalen, sjalot, peterselie, peper en mayonaise.
- 3** Vul de tomaten met dit mengsel. Zet er de ronde tomatenkant op als hoedje en serveer.



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 200 g gepelde grijze garnalen
- 4 tomaten
- 2 eetlepels mayonaise
- ½ sjalot
- 1 eetlepel fijngehakte platte peterselie
- peper

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

TIP VAN DE UZ LEUVEN-DIËTISTEN

- ✓ Garnalen bevatten voornamelijk eiwitten en heel weinig vet.
- ✓ Ze zijn een goede bron van micronutriënten zoals vitamine B2 en B12, belangrijk voor respectievelijk de energievoorziening van het lichaam en de aanmaak van rode bloedcellen.
- ✓ Garnalen bevatten wel veel cholesterol.
- ✓ Alle schaal- en schelpdieren, waaronder garnalen, bevatten bepaalde eiwitten die aanleiding kunnen geven tot allergische reacties.

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

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

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

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

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

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



DE KINDERPLANEET

Baalsebaan 283 • 3128 Baal • 016 53 85 70

5800 m²
winkel-
plezier

Baby- & kinderkleding 0-12 jaar • Zwangerschapskleding
Babyartikelen • Baby- & tienerkamers • Suikerbonen
Geboortelijsten • Speelgoed • Gadgets • Multimedia
Schoolbenodigdheden • Boekentassen & rugzakken

www.dekinderplaneet.be

WEB
SHOP



Openingsuren:

Ma, di, wo, vr, za: van 9.30u tot 18.00u

Zo: van 9.30u tot 12.00u - donderdag en feestdagen gesloten



Optiek Verhulst

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

NIEUWS

De unieke 400m2 grote belevingswinkel in optiek.



SPECIALISATIE

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



TOPMERKEN

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



-15% OP MONTUUR EN/OF GLAZEN

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

Optiek Verhulst

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

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



Openingsuren:

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

juli | augustus:
do: 9 u - 18 u