

UZ-MAGAZINE

 UZ
LEUVEN

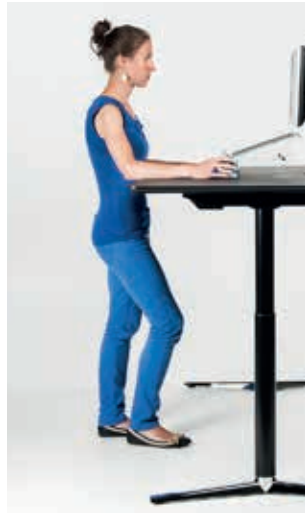
Versijnt driemaandijks
jg 36 - december 2021

LEVE BACTERIE EN VIRUS!
HET MICROBIOOM

STUDEREN MET
ADHD

HET UITSTRIJKJE
LEVENSBELANGRIJK

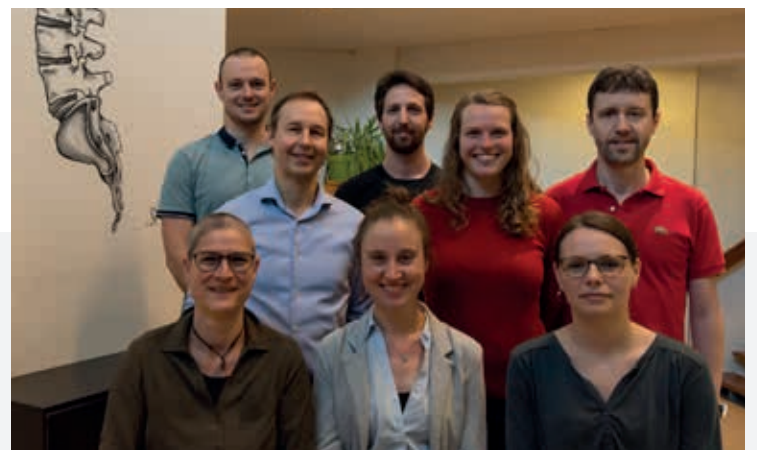
Gratis
Neem mee!



SIT & SLEEP LEUVEN

HET BESTE COMFORT VOOR UW RUG

Bezoek onze website: www.sit-and-sleep.be



Wij geven u graag professioneel advies, op afspraak!

MAAK EEN AFSPRAAK OP ONZE WEBSITE OF BEL 016/29 45 63

IN DIT NUMMER



16 CHECK-UP Onze reporter trekt door het ziekenhuis en meet de hartslag van mensen die hier passeren.



6
JOURNAAL
Kort nieuws uit UZ Leuven



8
STUDEREN MET ADHD
Wat als naar school gaan een uitdaging is?



12
SIMPEL UITSTRIJKJE
Levensbelangrijk in de strijd tegen baarmoederhalskanker



15
COLUMN
Rudi Vranckx houdt zijn hart vast voor vrouwen en meisjes in Afghanistan.



24
LEVE BACTERIE EN VIRUS!
Piepkleine nuttige bestjes in ons lichaam: het microbioom



28
DE KRACHT VAN RITUELEN
Soms is er nood aan een speciaal ritueel bij grote overgangsmomenten in het ziekenhuis.

EN VERDER

20
DE PACEMAKER-TEST
Wat weet je zelf over dit geniale apparaatje?

22-23
JOURNAAL
Kort nieuws uit UZ Leuven

30
COLUMN
Pastor Anne Gessler over de vloedgolf van solidariteit na de overstromingen.

CONTACT

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

Volg ons op instagram 
@uzleuven.be

 Like ons op
facebook.com/uzleuven

Volg ons op Twitter 
@UZLeuven





BABY-OBSERVATIE

Recent wetenschappelijk onderzoek is duidelijk: een neonatale intensieve zorgomgeving en de hoogtechnologische zorg die premature baby's nodig hebben, kunnen invloed hebben op hun hersenontwikkeling. Daarom werkt de dienst neonatologie van UZ Leuven volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten over vroeggeboren baby's. De verzorging van de baby wordt afgestemd op zijn eigen ritme. Om de geborgenheid van de baarmoeder te simuleren, ligt het kindje in een verduisterde couveuse. Via nauwkeurige observatie geven verpleegkundigen de baby enkel de zorg die hij op dat moment aankan. Daarnaast worden de ouders nauw betrokken bij de zorg. Sinds kort is UZ Leuven het eerste NIDCAP-trainingscentrum in Vlaanderen: verpleegkundigen, vroedvrouwen, neonatologen of thuiszorgverleners kunnen hier opleidingen volgen om de zorg voor vroeggeboren baby's te verbeteren.

www.uzleuven.be/nieuws/nidcap

GRENSVERLEGGERS GEZOCHT



Samen grenzen verleggen: dat is het motto van UZ Leuven. Wie hier werkt, wil altijd een stukje verder gaan. Grensverleggers vind je overal in het ziekenhuis. Een chirurg die nieuwe technieken uitprobeert, een verpleegkundige die de patiëntenzorg verbetert, een facilitaire medewerker die net dat tikje meer doet om elke

patiënt de beste zorg te geven. Samen verleggen we grenzen door toonaangevend onderzoek, door onszelf voortdurend bij te scholen en anderen op te leiden.

UZ Leuven is voortdurend op zoek naar mensen met diezelfde drive en grensverleggersmentaliteit. Iets voor jou?

**Bekijk onze vacatures op
www.uzleuven.be/jobs**



ALLERGISCH VOOR MEDICIJNEN?

In het medisch dossier staat vaak vermeld dat een patiënt allergisch is voor medicijnen zoals antibiotica, pijnstillers, contrastmiddelen of vaccins. Dat kan problemen geven als iemand een levensreddend geneesmiddel of een dringende ingreep nodig heeft. Maar recent onderzoek van allergologen in UZ Leuven toont aan dat die allergielabels niet altijd correct zijn. Heel wat zogenaamde allergische reacties uit het verleden blijken bij nader onderzoek vaak gewoon nevenwerkingen. Die lijst van allergieën in een medisch dossier is zo soms een groter gevaar dan het risico op de allergische reactie zelf. “Daarom raden wij patiënten met meerdere allergielabels in hun medisch dossier aan om op raadpleging bij de allergoloog te gaan”, adviseert prof. dr. Rik Schrijvers, allergoloog in UZ Leuven.

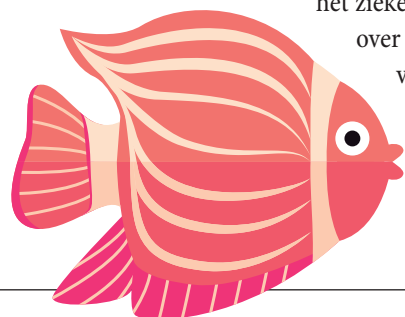
De relevantie van een allergologische raadpleging werd vorig jaar nog duidelijk toen heel wat patiënten op raadpleging kwamen omdat ze allergisch zijn voor vaccins. “Blijkbaar kregen veel mensen het advies om nooit meer een vaccin te laten zetten nadat ze ooit een allergische reactie hadden, soms decennia geleden. Veel van die labels hebben we kunnen preciseren of ontkrachten, waardoor de overgrote meerderheid van die patiënten wel een coronavaccin kon krijgen.”



OSCAR DE VIS

Een hele dag wachten op onderzoeken of behandelingen kan saai zijn. In het dagziekenhuis kindergeneeskunde van campus Gasthuisberg zorgen kleurrijke warmwatervissen sinds kort voor wat afleiding. Het grote aquarium heeft veel bekijks en het kabbelende water werkt rustgevend. Elke maand staat er trouwens één aquariumbewoner in de kijker, met dank aan de spelbegeleiders van het ziekenhuis. Via een QR-code kunnen de kinderen meer over die bepaalde vis te weten komen. Ze leren de naam van de vis (dag Oscar!) en als het lukt, mogen ze de vissen mee voederen.

Tot blubs in het ziekenhuis.



VIRUSVRIJ ZIEKENHUIS



We houden het ziekenhuis graag virusvrij. Neem daarom dit UZ-magazine mee naar huis en laat het niet op een tafeltje slingeren. De andere regels ken je ondertussen: hou afstand van andere mensen en ontsmet je handen. Draag overal in het ziekenhuis je neus-mondmasker. De regeling voor bezoek, eetmogelijkheden of opnameprocedures kunnen veranderen, afhankelijk van de ernst van het coronavirus in ons land. Kijk dus altijd eerst naar de website van UZ Leuven, waar je de recentste informatie vindt.

www.uzleuven.be

RECHT NAAR DE RAADPLEGING

Waarom aanschuiven bij de inschrijvingsbalie of -kiosk? Installeer de mynexuz-health-app op je gsm en klik bij aankomst in het ziekenhuis op 'inschrijven'. De app weet dat je een afspraak hebt en zal je helpen met de inschrijving in het ziekenhuis. Bovendien krijg je meteen de juiste wegbeschrijving naar de raadpleging erbij. Via mynexuzhealth kun je ook je medisch dossier bekijken: zo volg je van thuis uit samen met de arts je eigen medisch dossier op.

De app nog niet geïnstalleerd? Download hem dan via de Google Play Store (Android) of in de Apple App Store (iOS). Of scan de QR-code hiernaast. Je kan ook hulp vragen aan de **mynexuzhealth-infodesks** in het ziekenhuis, waar vrijwilligers je helpen om de app te installeren. Vraag ernaar bij het onthaal van het ziekenhuis.





STUDEREN MET ADHD

Voor kinderen en jongeren met ADHD is naar school gaan en studeren vaak een extra grote uitdaging. Hoe zorg je ervoor dat ze toch hun schooljaren goed doorkomen? En wanneer kies je voor medicatie?

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

In een klas gebeurt er ontzettend veel om je heen: de juf zegt iets, iemand achteraan in de klas maakt een grapje, een pen valt op de grond ... Voor kinderen en jongeren met ADHD lijkt het alsof er geen filter zit op al die verschillende prikkels. Het is voor hen veel moeilijker dan voor andere kinderen om zich te focussen op wat de leerkracht zegt.

ADHD is een overkoepelende diagnose voor problemen die te maken hebben met aandacht, hyperactiviteit en impulsiviteit. De hoeveelheid en ernst van de symptomen is bepalend voor de diagnose. Bij elk kind is het beeld anders en het evolueert ook met de leeftijd, zegt dr. Karen Vertessen, die in UPC KU Leuven werkt met kinderen met ADHD. “In de lagere school zien we meestal een combinatie van deze drie problemen. Bij de meeste kinderen vermindert die hyperactiviteit in de middelbare school, of wordt het eerder innerlijke onrust.”

ADHD-KANTJE

“Eigenlijk vragen wij aan kinderen met ADHD om op school net die dingen te doen die heel moeilijk zijn voor hen: stilzitten, je beurt afwachten, lang aandachtig zijn ... Als ze volwassen worden, heeft



“De verwachtingen van volwassenen liggen vaak te hoog”

dr. Karen Vertessen

ongeveer een op de drie kinderen met ADHD er geen last meer van. Twee derde heeft op volwassen leeftijd wel nog symptomen, hoewel die meestal niet meer zo ernstig zijn. Soms vinden ze een loopbaan waarbij hun ‘ADHD-kantje’ net een voordeel is, denk aan energieke televisiepresentatoren of topsporters.”

Ongeveer vijf procent van de kinderen en jongeren heeft ADHD. “Er is geen weten-

schappelijk bewijs dat ADHD vandaag meer voorkomt dan vroeger. Er worden nu wel meer diagnoses gesteld en de verwachtingen voor kinderen liggen vandaag vaak te hoog. Tegelijkertijd zien we een toename van ADHD-medicatie in de meeste delen van de wereld. Aan de ene kant is er dus overbehandeling en krijgen kinderen die het waarschijnlijk niet nodig hebben medicatie. Aan de andere kant zijn er nog altijd kinderen die gebaat zouden zijn bij een behandeling maar die niet krijgen.”

KRISKRAS DENKEN

Bij elk kind met ADHD is het belangrijk uit te zoeken welke problemen het precies ondervindt. “ADHD is een heel heterogene problematiek. Kinderen met ADHD zijn hyperactief, impulsief en hebben problemen met aandacht. Maar daarnaast hebben ze vaak ook problemen die geen onderdeel zijn van de ADHD, terwijl die wel belangrijk zijn in de benadering van het kind. Zo zijn ze vaak minder gevoelig voor beloningen, waardoor de beloning groter moet zijn dan bij andere kinderen.”

“Omgekeerd: als iets hen echt interesseert, kunnen ze hypergefocust zijn. Ze denken vaak ook heel associatief. Hun denken

springt kriskras van het ene op het andere. Daardoor zijn ze dikwijls heel creatief, maar het is wel een nadeel als je efficiënt moet zijn. Ook kunnen kinderen met ADHD vaak de tijd niet goed inschatten, wat plannen en organiseren moeilijk maakt.

Als ze zich heel erg inspinnen, kunnen kinderen met ADHD vaak wel stilzitten en zich een tijdje concentreren. Dat maakt het voor ouders of leerkrachten soms verwarrend. Dikwijls doen de kinderen heel erg hun best om zich te bedwingen, maar dat vraagt enorm veel energie. Daar worden ze prikkelbaar en moe van.”

NEGATIEVE COMMENTAAR

De eerste stap om kinderen met ADHD te helpen is psycho-educatie: ouders, leerkrachten en kinderen uitleggen wat ADHD precies is. “We gaan op zoek naar de persoonlijke sterktes en zwaktes van het kind en hoe het daar het best mee kan omgaan. Mildheid en realistische verwachtingen zijn het allerbelangrijkste. En hun veel positieve opmerkingen geven. Want ze krijgen vaak negatieve commentaar op hun gedrag, en dat is niet goed voor de ontwikkeling.

Mensen komen meestal bij ons terecht op het moment dat de situatie thuis of op school op ontploffen staat. De verwachtingen liggen veel te hoog, waardoor vooral frustratie overheerst. Het verwachtingsniveau aanpassen tot wat haalbaar is en het kind daarin positief aanmoedigen is vaak de sleutel tot verandering.”

DUIDELIJKE INSTRUCTIES

Gedragstherapeutische technieken kunnen helpen om het gedrag van het kind via de ouders of leerkracht te veranderen. “Structureer de omgeving van het kind en maak haar voorspelbaar. Zeg bijvoorbeeld niet: ‘Maak je klaar voor school’, maar geef duidelijke instructies: ‘Poets nu je tanden, trek nu je broek aan, stop nu je brooddoos



RILATINE ALS STUDIEHULP?

Sommige studenten die geen ADHD hebben, nemen methyلفenidaat, de werkzame stof in bijvoorbeeld Rilatine, om betere resultaten te behalen op hun examens. Maar is dat zinvol?

Dr. Karen Vertessen: “Medicatie nemen in de dagen voor een examen zorgt er niet voor dat je plots meer punten haalt. Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat medicatie op korte termijn heel weinig effect heeft op de schoolresultaten van kinderen met ADHD. Bij mensen zonder ADHD lijkt de medicatie helemaal niet te leiden tot betere resultaten.”


“Veel studenten hebben de indruk dat ‘iedereen het doet’. Onderzoek toont aan dat dat niet zo is en dat studenten die medicatie op deze manier misbruiken een groter risico lopen op alcohol- en drugsproblemen of spijbelen. Het lijkt erop dat ze medicatie gebruiken als snelle oplossing voor betere resultaten, maar dat ze eigenlijk het studeren niet meer beredderd krijgen.”

in je boekentas’. Daarnaast leren we ouders en leerkrachten om gewenst gedrag systematisch te belonen en gepast te reageren op ongewenst gedrag, bijvoorbeeld door het te negeren of met een time-out. Die interventies hebben vooral effect op gedragsproblemen en de interacties tussen ouder en kind.”

Voor de kern van het probleem, de aandachtsmoeilijkheden en het hyperactieve of impulsieve gedrag, zijn de effecten van gedragstherapie beperkt en heeft enkel medicatie een groot effect. “Het doel van de medicatie is de ADHD onder controle houden, terwijl de kinderen er verder geen of zo weinig mogelijk last van hebben. Dat proberen we zo goed mogelijk in kaart te brengen door in de opstartfase wekelijks ouders, school en jongeren te bevragen.”

OPVOLGING

“Je kan op verschillende manieren last hebben van de medicatie. Sommige kinderen vinden zichzelf niet meer zo leuk, want het associatieve, spontane wordt soms afgeremd door de medicatie. Het kan voor slaapproblemen zorgen en de eetlust remmen. Op lange termijn kan de medicatie leiden tot een beperkte groeivertraging. Wanneer een kind last heeft van bijwerkingen is dat een reden om de medicatie aan te passen of te stoppen. Op langere termijn is het belangrijk dat de arts ieder jaar nagaat of het medicijn nog wel nodig is en nog optimaal werkt.”

Een goede aanpak van ADHD verlaagt ook de kans op problemen in de toekomst. “Mensen met ADHD hebben een grotere gevoeligheid voor psychiatrische problemen zoals verslavingen, angststoornissen en depressies. Daarnaast lopen ze meer risico’s op problemen in het dagelijkse leven: bijvoorbeeld geen diploma behalen of betrokken raken in auto-ongelukken. Een goede behandeling kan die risico’s verminderen.” 

BETER ADEMEN - BETER SLAPEN!

Ventileer nu met **Zwitserse mobiele luchtreinigers met HEPA 13 filtratie** en geef je longen ademruimte.

Reeds
vanaf
€ 499

Tot € 500
korting op
Zwitserse
luchtreinigers*

aeris
swiss  made
air purifiers



-  virussen
-  bacteriën
-  allergenen en stof
-  geuren en rook
-  schimmels

swissflex
Finest sleep technology.



Bedking
Ergopolis®

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

*Actievoorwaarden in onze toonzaal tot 31/05/2021

Ventileer
je kot
&
stop
virussen!

Zorgzame aandacht en menselijke warmte

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

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

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

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

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



Wonen & Leven
Sint Bernardus
Bertem



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

HET UITSTRIJKJE



LEVENSBELANGRIJK

Een uitstrijkje dient om afwijkende cellen op te sporen die later mogelijk tot baarmoederhalskanker leiden. Het is een eenvoudige en vrijwel pijnloze test, die je om de drie jaar inplant. Toch laten veel vrouwen zich niet nakijken: dat is niet zonder risico.

TEKST: EVELIEN HEEREN

WEG MET GÊNE

Een uitstrijkje laten nemen staat bij veel vrouwen niet hoog aangeschreven. Open en bloot, op een ongemakkelijke stoel en met een arts die je vagina bestudeert: veel vrouwen haken af bij dat scenario. “Heel begrijpelijk”, zegt prof. dr. Dirk Timmerman, diensthoofd gynaecologie-verloskunde in UZ Leuven. “Toch is het belangrijk dat je die drempel overwint en je de test niet jarenlang voor je uitschuift. Het onderzoek heeft echt zijn nut bewezen: daardoor kunnen we bij veel vrouwen baarmoederhalskanker voorkomen.”



“Ook na HPV-vaccinatie is het uitstrijkje noodzakelijk”

prof. dr. Dirk Timmerman

Het uitstrijkje dient dus niet om de kanker op te sporen, maar wel te voorkomen. Bij het onderzoek wordt de schede voorzichtig geopend met een speculum, een instrumentje uit metaal of plastic, zodat de arts de baarmoederhals kan zien. Vervolgens worden met een fijn borsteltje cellen afgenomen, die het labo controleert op afwijkingen.

HUMAAN PAPILLOMAVIRUS

Het humaan papillomavirus, kortweg HPV, is meestal de boosdoener voor baarmoederhalskanker. Het virus komt veel voor en is seksueel overdraagbaar. Hoe meer seksuele

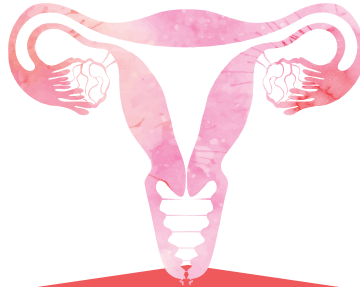
partners, hoe meer kans dus op een HPV-besmetting en op baarmoederhalskanker. Studies wijzen uit dat tot 70 procent van de seksueel actieve bevolking ooit HPV krijgt, maar dat is geen reden tot paniek.

“Elke seksueel actieve vrouw tussen 25 en 65 jaar laat zich bij voorkeur om de drie jaar onderzoeken. Alleen als er afwijkende cellen zijn, volgen we je veiligheidshalve sneller op. Meteen ongerust zijn hoeft niet: niet alle afwijkende cellen zijn kwaadaardig. In heel wat gevallen overwint het lichaam het virus zelf. Alleen bij cellen die zich sneller neigen te ontwikkelen, gaan we wel over tot behandeling. Want die zouden op termijn kunnen evolueren naar een beginnende kanker.”

“Bezorgde ouders willen geregeld een afspraak voor hun tienerdochter die een eerste partner heeft, maar dat is niet nodig. Afwijkende cellen komen inderdaad vaak voor kort na de eerste seksuele contacten, maar in veel gevallen kan het lichaam die zelf de baas. Te vroeg screenen, leidt tot onnodige angst en nutteloze behandelingen.”

VACCINATIE

Tussen 12 en 18 jaar krijgen veel meisjes – en nu ook vaak jongens – op school een vaccin tegen baarmoederhalskanker. “Er zijn meer dan 100 verschillende types HPV, waaronder enkele hoogrisicotypes. Op dit moment word je als jongere gevaccineerd tegen negen types van HPV en ben je voor 90 procent beschermd tegen de risicotypes.



TIPS

1

Het uitstrijkje plan je best niet tijdens je menstruatie. De test is dan van minder goede kwaliteit. Ideaal is de eerste helft van je cyclus, dus enkele dagen na je menstruatie.

2

Hou er rekening mee dat je op dat moment geen vaginale crèmes of gels gebruikt of seksueel contact hebt de dag vooraf, want dat kan de screening onbetrouwbaar maken.

3

Ga naar het toilet vooraleer de test plaatsvindt. Het maakt het onderzoek veel aangenamer dan wanneer je een volle blaas hebt.

4

Weet je niet meer wanneer je laatste test was? Je vindt al je voorbije en nieuwe afspraken in je online medisch dossier in de app mynexuzhealth, als je naar een gynaecoloog gaat van UZ Leuven of een andere zorginstelling die verbonden is aan het systeem.

Het is een groot misverstand dat het uitstrijkje na inenting overbodig is, want je bent nooit volledig veilig voor het virus. Als je lichaam HPV niet zelf kan bestrijden, kunnen afwijkende cellen op lange termijn leiden tot baarmoederhalskanker. “In het beginstadium is baarmoederhalskanker perfect aan te pakken, maar als de ziekte zich verspreidt naar de omliggende organen, is ze lastig te behandelen.”

Je goed laten opvolgen is dus de boodschap. Een uitstrijkje om de drie jaar is volledig gratis, kost je amper tijd en is vrijwel pijnloos.

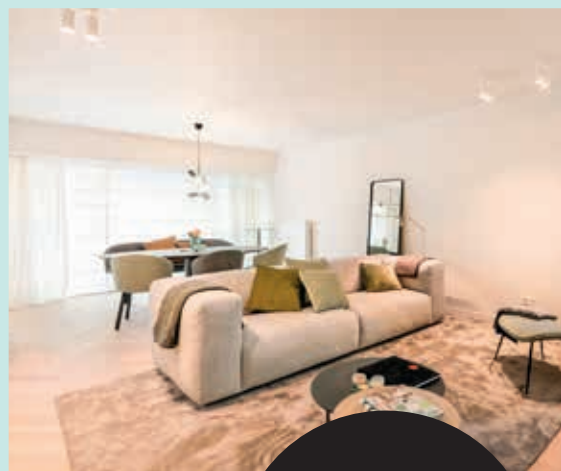
BAARMOEDERHALSKANKER IN OPMARS

Op het internet circuleren ook zelfafname-tests, maar die zijn niet even betrouwbaar als het uitstrijkje. “Onderschat het belang van de screening niet: het uitstrijkje kan een hemelsbreed verschil maken. Baarmoederhalskanker is enorm in opmars. In 2018 kregen ongeveer 570.000 vrouwen wereldwijd baarmoedershalskanker, 311.000 van hen stierven eraan. Meer dan de helft dus.”

“In ons land stellen we jaarlijks zo’n 640 nieuwe baarmoederhalskankers vast en sterven gemiddeld 235 vrouwen. Dat is nog altijd meer dan een op drie. Mocht er geen screening zijn, dan zouden we jaarlijks duizenden baarmoedershalskankers vaststellen. Helaas zien we nog geregeld vrouwen met sterk gevorderde baarmoederhalskanker. Vaak lieten ze amper of geen screening doen. Regelmatig een uitstrijkje inplannen, kan dus je leven redden.”



COVAS
IMMO



REEDS
75%
VERKOCHT!

Een unieke, trendy locatie in het bruisende Leuven?

WWW.VANWAEYENBERGH.BE



AANBOD

3 COMMERCIEËLE RUIMTES

72 M² - 105 M²

6 APP. MET 2 SLAAPKAMERS

≥ 100 M²

1 APP. MET 3 SLAAPKAMERS

116 M²

1 PENTHOUSE

120 M²

VERSLAG VANUIT KABOEL

‘De wereld is terug. En hoe.’ Het klinkt een beetje als een slogan voor een nieuw *Terminator*-film met de onverslijtbare *I’ll be back*-Schwarzenegger. De werkelijkheid geeft minder reden tot euforie. We zijn met z’n allen zo bezig met corona en de eigen zorgen, dat het er even op leek dat er niets anders meer aan de hand is elders in de wereld. Het werd een ruw ontwaken begin september. De terminator en zijn vrienden in Afghanistan dragen witte sneakers, een traditionele pakoelmuts en een salwar kameez, zo’n wijde broek met een lang hemd over. Ze wrijven trots in hun vuistdikke baard. Tenslotte hebben ze de grootste supermacht ter wereld verslagen. Ze noemen zichzelf de taliban, koranstudenten. In onze wereld was het zomervakantie, eindelijk na een slopend jaar. Dan mag de wereld even stoppen met draaien, zo egoïstisch ben ik wel. Ik zocht net mijn badhanddoek om te gaan zwemmen ergens waar de zon scheen, toen ik telefoon kreeg uit Brussel. ‘De taliban staan voor de poorten van Kaboel. Ben je beschikbaar?’

Afghanistan was mijn laatste grote reis voor corona en zou mijn eerste worden naar de nieuwe ‘oude’ wereld. Maar toen ging de luchthaven dicht. En daarna hield een coronabesmetting mij toch weer in België. Uiteindelijk zou het nog tot eind november duren eer ik kon vertrekken. Nu zit ik eindelijk als directe getuige in Kaboel.

De voorbije jaren zijn de oerconservatieve taliban bijna onopgemerkt opgerukt. Ze hadden zich door Afghanistan verspreid als een veenbrand en plots realiseerde iedereen zich dat twintig jaar na 9/11, de aanslagen van Osama Bin Laden tegen de VS, de wereld in één klap teruggedraaide naar vroeger. Duizenden mensen drukten zich in paniek bijna dood tegen de hekken van de luchthaven. Een vrouw gooide haar baby over de prikkeldraad in de armen van Westerse soldaten. Het zijn scènes die herinneren aan de aftocht uit Saigon, Vietnam. Iedereen die ik in Kaboel gekend heb, verblijft ondertussen in het buitenland. Waar is die sterke vrouw gebleven die elke week drugsverslaafden uit de hel redde in haar hoogstpersoonlijke afkickcentrum? Het eerste wat de taliban doen is patrouilles sturen, die met harde hand de verslaafden wegknuppelen. In hun nieuwe wereld is er geen keuze meer, het is dat of doodgaan.

Meer dan 200 Afghaanse vrouwelijke rechters leven voortaan ondergedoken. Deze rechters behandelden vaak dossiers van vrouwen die door hun echtgenoot of schoonfamilie mishandeld of geslagen werden. Ze zijn ontslagen door de taliban en vrezten opgespoord te worden. De taliban lieten intussen duizenden gevangenen vrij. Hoeveel van hen zinnen op wraak tegen hun rechter? In een aantal Vlaamse asielcentra, van Poelkapelle tot Sint-Truiden, wonen nu die sterke vrouwen. Rechtstreeks van het evacuatievliegtuig uit Afghanistan gestapt. Er is die dokter die ik sprak in haar plattelandskliniekje. Ze ving er dorpsvrouwen op die nergens anders terecht konden. Ze schoven er aan gehuld

“

“Je kan hun school afpakken, maar niet hun dromen”

in een hemelsblauwe boerka die alles verhulde. Met klachten die ze alleen met dokter Rachida konden delen, over een zwangerschap, buikpijn of gewoon een akkefietje thuis. Wie zorgt er nu voor hen?

Vaak denk ik terug aan dat klasje met meisjes tussen 12 en 16 jaar. Voor de taliban een leeftijd waarop een vrouw moet trouwen, het huishouden doen en gehoorzamen. Ik had toen maar één vraag aan hen: ‘Waar dromen jullie van?’ De antwoorden gonzen nog steeds door mijn hoofd. ‘Ik wil rechter worden! Ik wil een sterke rijke zakenvrouw worden! En ik, ik wil dokter worden!’ Dolgraag zou ik die schoolmeisjes nu opzoeken. Ik logeer momenteel op amper enkele kilometers van hen in Afghanistan. Ze zitten opgesloten in hun huis, les kunnen ze niet meer volgen. Ze zijn doodsbenaauwd. We hebben al een afspraak gemaakt, maar hoe kan ik het talibanescorte kwijtspelen dat me overal begeleidt? Ik wil hun niet nog meer nachtmerries bezorgen.

De macht komt nog steeds uit de loop van een geweer. Het enige tegengif is kennis. De taliban kunnen de geschiedenis teruggedraaien voor een tijdje. Een lichaam kunnen ze met de knuppel afdreigen, maar kunnen ze ook de geest van honderdduizenden jonge vrouwen opnieuw opsluiten? Je kan hun school afpakken, maar niet hun dromen. In welke wereld komen we anders terecht? Kijk eens om je heen. We hebben die vrouwen nodig. Kijk ook maar eens rond bij ons in het onderwijs of het ziekenhuis hier. Overall is er een tekort. De wereld is terug. En hoe!

Rudi Vranckx

Rudi Vranckx woont in Leuven, maar zit veel vaker als VRT-journalist in oorlogsgebieden. Hij zoekt altijd naar het verhaal achter de feiten.



CHECK UP AFSCHEID

Onze reporter trekt door het ziekenhuis en meet de hartslag van mensen die hier passeren. In deze editie praten we met patiënten over momenten van afscheid. Afscheid van een ongeborn kind, een geliefde of je vertrouwde leven thuis: het verdriet van iets of iemand te moeten missen kennen we allemaal.

TEKST: RIA GORIS

📍 KINDERZIEKENHUIS

SITA (32) & ESTELLE (3)

Sita rijdt wekelijks van Oost-Vlaanderen naar UZ Leuven om de baby in haar bolronde buik met de beste zorg te omringen. Dochter Estelle wordt even verlegen van de aandacht en geeft een knuffel aan haar hoogzwangere moeder. "Haar lange benen heeft ze van haar vader, een Nederlander", lacht haar mama.

Sita: "Bij mijn twee vorige zwangerschappen is het misgegaan. De eerste keer dacht ik nog: dat kan gebeuren. Ik ging er heel rationeel mee om. De tweede keer woog het zwaar. Op twaalf weken voel je je superzwanger. Het was een vreselijk eenzame periode, ondanks de liefde van mijn man. Hier in UZ Leuven krijg ik veel steun en geruststelling tijdens mijn huidige zwangerschap. De wekelijkse opvolging geeft me houvast." Toen ze pas zwanger bleek te zijn, was het wekenlang laveren tussen hoop en bezorgdheid. "Hier in het ziekenhuis zeiden ze: vanaf het moment dat je het kindje voelt bewegen, ga je je beter voelen. Dat was ook zo, maar mijn man en ik hebben deze zwangerschap lang onder ons tweetjes gehouden, uit schrik voor weer een teleurstelling. Ik zal opgelucht zijn wanneer dit meisje veilig in onze armen ligt!"

(Kleine Philippa is geboren, moeder en kind stellen het goed).





📍 DAGZIEKENHUIS ONCOLOGIE

BRUNO (60)

Een atletische, sportieve man met speelse krullen. Hij is hier voor een behandeling in het gezelschap van zijn dochter.

Bruno: “Mijn vader werkte bij Eternit. Ons huis stak vol met asbestmateriaal dat hij goedkoop op de kop kon tikken. Vanaf mijn veertiende ging ik zelf aan de slag met de slijpschaaf. In januari 2020 begon ik pijn te krijgen in mijn schouder en in mijn borstkas. Wat later vernam ik de diagnose: longvlieskanker door asbestose.”

Aanvankelijk was er nog hoop: Bruno kon geopereerd worden, zij het met uitstel door corona. “Maar een paar maanden na de operatie was de kanker terug. Ik voelde zelf ook wel dat de tumor aan het duwen was. Nu ben ik palliatief en probeer ik zo lang mogelijk goed te blijven. Ik heb zondag nog 12 kilometer gewandeld, al was het op het einde meer kruipen. Ik ben aan het vechten.”

“Aan doodgaan of afscheid nemen denk ik niet. Ik lig er niet van wakker omdat ik me nu goed voel. Ik wil nog zoveel

“Ik denk niet aan doodgaan”

mogelijk genieten van het leven, met mijn kinderen en vijf kleinkinderen en mijn vriendin, Leen. Tijdens corona was zij mijn bubbel, ik had veel steun aan haar. Ik ben content dat ik nog kan fietsen en wandelen. En vooral dankbaar dat ik er nog ben.”

“Ik weet niet hoe het verder moet nu. Ik zou het liefst thuis sterven, maar dat heb je niet te kiezen. Nog niet zo lang geleden maakte ik het al van nabij mee: mijn vrouw Lut is zes jaar geleden overleden aan darmkanker. Toen ze haar uit het ziekenhuis naar huis lieten gaan, zei ik ‘Lutje, nu gaan we ervan profiteren’. Zonder te beseffen dat het al na twee weken gedaan zou zijn. Een mens wil dat niet aanvaarden. Ik heb een lieve vriendin, maar de gedachte aan Lut maakt het voor mij iets makkelijker om mijn situatie te aanvaarden. Ik heb zoveel mooie jaren met haar gehad. Als ik morgen hier weg ben, dan ben ik bij haar.”



📍 DAGZIEKENHUIS ONCOLOGIE

HILDE (61)

Vijf kleinkinderen heeft ze. De twee jongsten werden geboren sinds ze de diagnose ziekte van Kahler kreeg, een vorm van bloedkanker.

Hilde: “Begin 2018 kreeg ik alsmat meer pijn, tot een scan een gezwel blootlegde. Ik ben op spoed terechtgekomen en keerde pas drie weken later terug naar huis. Mijn derde kleinkind, Tuurtje, was toen pas twee maanden. Ik kon niet mee voor hem zorgen zoals voor mijn twee oudste kleinkinderen. En ook van mijn job als leerkracht moest ik afscheid nemen. Ik voelde me soms jaloers op mijn collega’s, want ik deed mijn werk heel graag.”

Omdat het in precoronatijden was, kon Hilde man aanwezig zijn bij de diagnose en bij alle behandelingen. Maar de prognose van Kahler is onherroepelijk: er is geen genezing mogelijk. “Ik maak me vooral heel veel zorgen om mijn dochter, die ik niet meer zal kunnen bijstaan. Het is een sterke vrouw, ze redt het wel, maar ze zal bijvoorbeeld niet meer bij me terechtkunnen met haar verhalen en zorgen over haar kleintjes. Tijdens de lockdowns was het ook moeilijk om mijn kleinkinderen niet meer te kunnen zien. Nu is daar wel weer wat ruimte voor: ze geven me nu een beenknuffel (*lacht*).”

📍 KOFFIESHOP

ROGER (74)

Hij is niet snel van zijn stuk te brengen. Roger neemt het leven zoals het komt. Hij praat met een glimlach die innerlijke rust uitstraalt.

Roger: “Als klein baasje was ik nochtans niet zo rustig: een leraar heeft me ooit nog tussen twee banken vastgebonden (*lacht*). Mijn portie ziekenhuizen heb ik al wel gehad. Jaren geleden kreeg ik een hersentrombose: ik kon drie dagen niet spreken, het zag er niet goed uit. Die trombose kreeg ik net toen mijn vrouw en ik veel geïnvesteerd hadden in onze drukkerij. Ik was bang dat we aan de bedelstaf zouden geraken. Maar het kwam gelukkig goed. Ik heb mijn kinderen een bloeiende zaak kunnen doorgeven.”

“Nu heb ik longfibrose. Dat is een verharding van de longblaasjes, waardoor je nog maar 50 tot 60 procent van je longcapaciteit behoudt. Ik kreeg de diagnose vier jaar geleden en daar staat een vervaldatum op: gemiddeld acht jaar te leven. Tel dus maar uit ...”

“Ik weet wat het is om afscheid te moeten nemen van het leven. Mijn moeder is gestorven aan kanker, ze heeft het heel moeilijk gehad met het feit dat ze ons moest achterlaten. Ik kan goed tegen pijn, maar als het te erg wordt ga ik zeggen ‘Trek de stekker er maar uit’. Al ben ik daar nu niet mee bezig. Er is voorlopig nog meer dan genoeg in het leven om van te genieten.”





📍 KINDERZIEKENHUIS

HANNE (30) & FELIX (1 JAAR 2 MAANDEN)

Al zes weken waakt Hanne dag en nacht in het ziekenhuis over haar tweede kind. Kleine Felix werd met een hartprobleem geboren. Hulptroepen moeke en vake komen vandaag frisgewassen kleren brengen.

Hanne: “Met mijn eerste zoontje had ik een droomzwangerschap. Ik ben blij dat ik die roze wolk gehad heb. Tijdens mijn tweede zwangerschap doken er complicaties op. Halfweg werd duidelijk dat er een probleem met het hartje van de baby was. We werden doorverwezen naar UZ Leuven. De ergste periode was het wachten op de uitslag na de vruchtwaterpunctie: was er enkel een hartprobleem dat met een operatie opgelost kon worden, of was er meer aan de hand? Zou ons kindje niet levensvatbaar zijn en moesten we afscheid nemen van een ongeboren kind? Het waren tien helse dagen.”

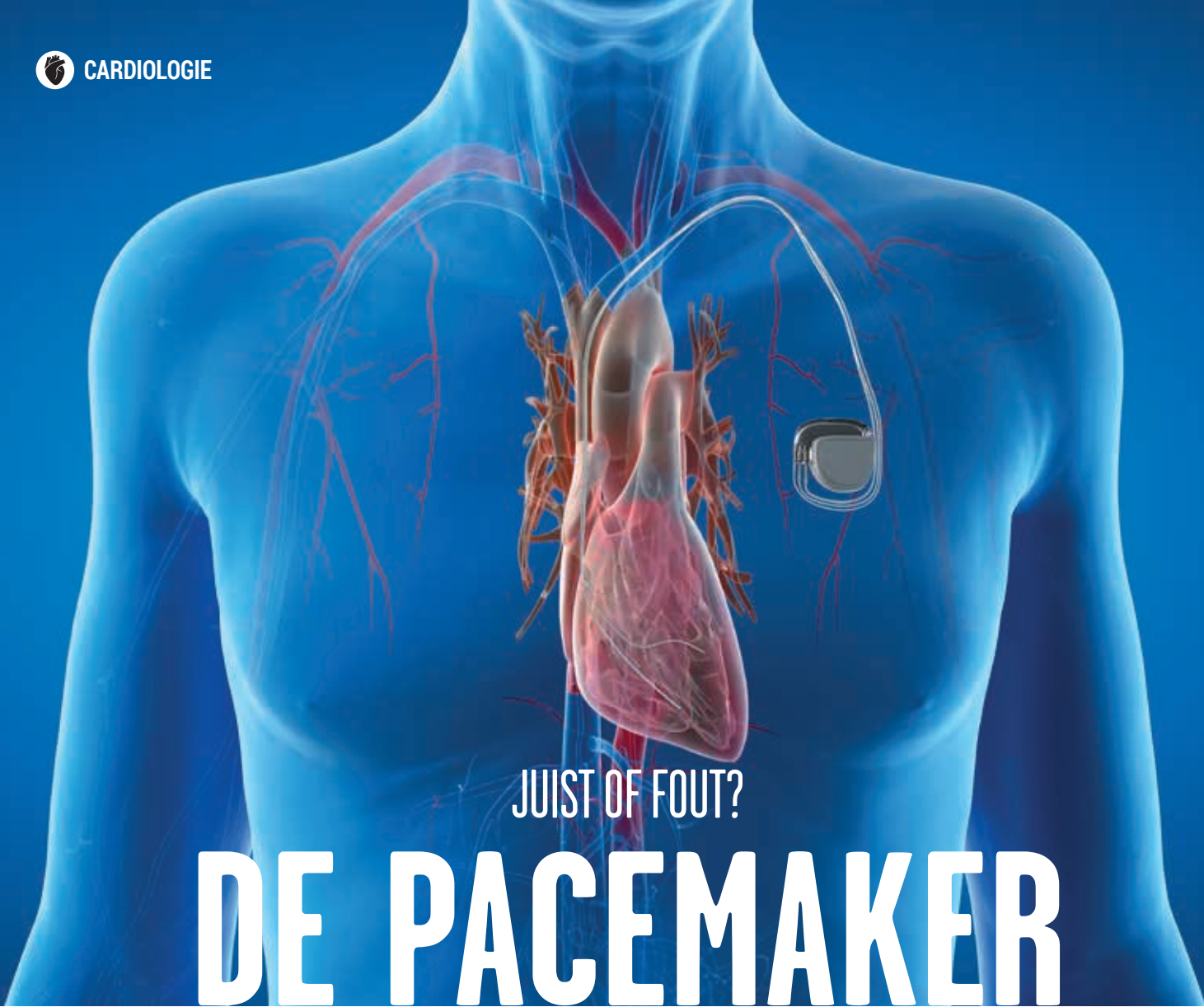
De uitslag viel mee, maar Felix moest na zijn geboorte haast meteen onder het mes: er zaten vier foutjes op zijn hart. Op zijn eerste levensdag onderging Felix een operatie. Hanne: “Ik kreeg hem meteen na de geboorte even in mijn armen, daarna tien dagen niet meer. Dat deed pijn, want ik ben een

“Ik kan voor zijn broertje geen normale mama zijn”

grote knuffelaar. Maar nu blijkt gelukkig dat Felix ook een fervent knuffelaar is (*lacht*)!”

Na een jaar had Felix opnieuw een hartoperatie nodig. In de nasleep daarvan liep hij twee verschillende bacteriën op, waaronder een die zijn hartje kan aanvallen. Daarom is hij na zes weken nog altijd in UZ Leuven. Dat is slopend, want thuis is er nog broertje Mathijs. Hanne: “Voor Felix’ broertje is dit ontzettend moeilijk. Ik kan voor hem geen normale mama zijn. Je kunt jezelf niet in twee splitsen.”

“Mathijs is pas vier geworden en de ziekenhuisverblijven van Felix wegen erg op hem. Dat merk ik als hij afscheid moet nemen na een bezoekje aan Felix en mij in het ziekenhuis. Gelukkig heeft mijn man enkele maanden verlof kunnen nemen om voor hem te zorgen. Normaal zijn we over een week weer thuis. En dan zal Felix zich gewoon kunnen ontwikkelen, zoals elk kind. Een topsporter of militair zal hij niet worden, maar dat maakt niet uit. Als hij maar gelukkig is.”



JUIST OF FOUT?

DE PACEMAKER

Een gezond hart stuurt elektrische impulsen naar de hartspier om bloed te pompen door heel het lichaam. Maar soms scheelt er iets met die elektrische aandrijving. Een pacemaker kan de oplossing zijn. Test je kennis over dit geniale apparaatje dat miljoenen mensen wereldwijd in hun lijf dragen.

TEKST: ANN LEMAÎTRE

⇒ EEN PACEMAKER HELPT BIJ EEN TE SNEL HARTRITME

FOUT

Een pacemaker krijg je enkel ingeplant bij een te trage hartslag. Als je hart te traag klopt, kun je moe, duizelig of kortademig worden en uiteindelijk flauwvallen. Prof. dr. Rik Willems, hartspecialist in UZ Leuven: “De pacemaker geeft een stroomstoot als je hartritme te traag is. Het toestel is vijf centimeter groot en wordt ingeplant net onder de huid naast je schouder. Het bestaat uit een

batterij, een microchip en een draad die naar de hartkamer loopt. De slimme pacemakers van vandaag schatten zelf in hoe actief iemand is op basis van je beweging en ademhaling. De pacemaker volgt je hartritme en valt alleen in als het eigen hart te traag klopt.”

En wat dan met mensen met een te snel hartritme? Die krijgen bij levensbedreigende problemen een defibrillator ingeplant, de grote broer van de pacemaker. “Een defibrillator lijkt uiterlijk op een pacemaker, maar is groter en dient meestal voor mensen die al

eens een hartstilstand kregen of een groot risico lopen om er een te krijgen. Als snelle ritmestoornissen niet levensbedreigend zijn, behandelen we ze met medicatie of heel lokale verbranding van het hartweefsel.”

⇒ DE NIEUWSTE PACEMAKERS ZITEN IN HET HART ZELF

JUIST

De draad die van de batterij via een ader naar het hart loopt, is het zwakke punt van

een pacemaker. Door de beweging van het lichaam kan de draad breken of heel uitzonderlijk een infectie veroorzaken. Sinds een vijftal jaren werkt UZ Leuven daarom ook met draadloze pacemakers: toestelletjes zo klein als het topje van de pink, die rechtstreeks in het hart worden ingeplant. “Helaas komen nog niet alle patiënten daarvoor in aanmerking. De toestellen zijn alleen geschikt voor mensen bij wie de voorkamer van het hart niet meer werkt of die maar af en toe een stroomstoot van de pacemaker nodig hebben. Ik verwacht wel dat we in de toekomst enkel nog met draadloze pacemakers zullen werken.”

⇒ **JE KAN NIET OVERLIJDEN MET EEN PACEMAKER**

FOUT

Als een pacemaker stroomstoten geeft aan je hart, wat gebeurt er dan als je stervende bent? Wordt het stervensproces nodeloos gerekt? “Zeker niet, daar is onderzoek naar gedaan. Een pacemaker geeft minuscule stroomstootjes die de hartspiercellen aanvuren. Maar als je hartspiercellen ziek zijn, kun je die niet meer stimuleren. Dus je kan zeker nog overlijden met een pacemaker, het toestel houdt je hart niet kloppend. De meeste pacemakers zijn trouwens niet levensnoodzakelijk. Mensen met een pacemaker kunnen ook zonder leven, maar ze zouden sneller moe zijn of regelmatig flauwvallen.”

⇒ **ELEKTROMAGNETISCHE STRALING KAN JE PACEMAKER VERSTOREN**

JUIST

Apparaten met elektromagnetische velden kunnen de werking van een pacemaker verstoren. In het dagelijkse leven geeft dat weinig problemen, al raden cardiologen aan om een afstand te bewaren van bijvoorbeeld een microgolfoven. Een gsm draag je beter niet ter hoogte van je pacemaker. Vooral industriële apparaten of elektrische motoren zijn een aandachtspunt. In het ziekenhuis moet je opletten bij operaties en met sommige scanners, al zijn de nieuwste pacemakers wel MRI-veilig.



“De meeste pacemakers zijn niet levensnoodzakelijk”

prof. dr. Rik Willems

9.000

mensen per jaar krijgen een nieuwe pacemaker in België

300

mensen per jaar krijgen een nieuwe pacemaker in UZ Leuven

1958:

de eerste patiënt ter wereld krijgt een eenvoudige pacemaker

1982:

ontstaan van de pacemaker die zich aanpast aan het hartritme

2012:

de eerste patiënten krijgen een draadloze pacemaker

De interferentie met elektrische apparaten zal de komende jaren sowieso groter worden, aangezien we in onze samenleving alsnog maar meer krachtige batterijen gebruiken. “Denk bijvoorbeeld aan elektrische wagens. Je kan er probleemloos mee rijden, maar je moet wel opletten dat je met een pacemaker niet te dicht bij het oplaadpunt komt, waar de elektrische straling sterk is. De fabrikanten van pacemakers houden hier rekening mee, zodat de toekomstige modellen alsnog beter bestand zijn tegen externe magnetische velden.”

⇒ **EEN PACEMAKER BLIJFT ZITTEN VOOR DE REST VAN JE LEVEN**

FOUT

Helaas: een pacemaker bevat een batterij. En die moet gemiddeld na 8 tot 12 jaar vervangen worden. Het inbrengen van een pacemaker is een echte operatie, inclusief wonde en herstelperiode, dus zoeken specialisten naar batterijen die langer meegaan. “Het onderzoek focust op oplaadbare systemen met alternatieve energie, waarbij bijvoorbeeld je lichaamswarmte en bewegingen de batterij doorlopend opladen. De gemiddelde leeftijd van patiënten met een pacemaker is 80 jaar, dus vaak heb je maar één pacemaker in je leven nodig. Een pacemaker bij kinderen is zeldzaam, maar als gespecialiseerd hartcentrum voor kinderen ziet UZ Leuven toch 10 tot 15 kinderen per jaar die een pacemaker nodig hebben. Voor hen is het extra belangrijk om een pacemaker zolang mogelijk te laten meegaan.”

In de toekomst zullen pacemakers ook werken met monitoring op afstand: de gegevens in het geheugen van de pacemaker worden dan via de smartphone van de patiënt doorgestuurd naar de arts. Professor Willems: “Het geheugen van pacemakers is de voorbije jaren enorm toegenomen: bij een controle zien we nu exact hoe vaak de pacemaker moet tussenkomen en wanneer er alarmgrenzen overschreden werden.”

Meer info op

www.uzleuven.be/pacemaker

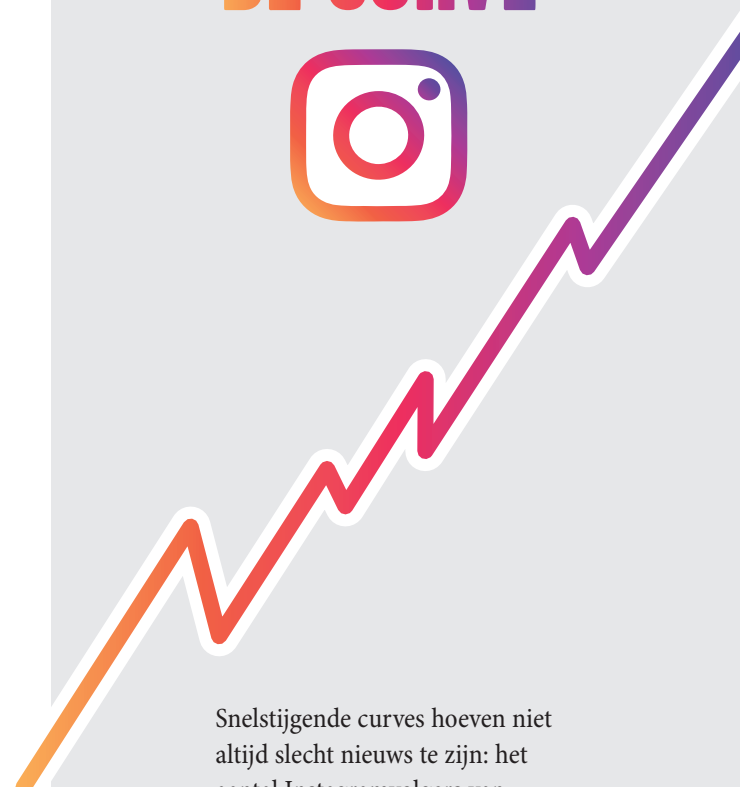


VERSLETEN SPULLEN

Zit er een vlieg op het schilderij? Nee, dat is een knipoog van realismeschilder Rudy Beckers. De Kempense schilder heeft een nostalgische voorliefde voor kleine dingen uit het verleden. Versleten spullen van de rommelmarkt zijn voor hem kostbare schatten die een eigen verhaal vertellen. Oude koffiepotten, een versleten popje of een stuk speelgoed van bomma zaliger brengt hij met een aan perfectie grenzende nauwkeurigheid weer tot leven. Het resultaat zijn ontroerende olieverfschilderijen die een gevoel van rust en tijdloosheid uitstralen. Passeer dus eens langs zijn werken in de bezoekersgang van campus Gasthuisberg tussen 24 januari en 18 maart 2022.

Elke twee maanden krijgen nieuwe kunstenaars de kans om hun werk te presenteren aan een groot publiek. Check ook de andere geplande tentoonstellingen op www.uzleuven.be/kunstinhetziekenhuis

INSTAGRAM DE CURVE



Snelstijgende curves hoeven niet altijd slecht nieuws te zijn: het aantal Instagramvolgers van UZ Leuven groeit razendsnel en heeft volgens experts zijn piek nog niet bereikt. Ondertussen volgen bijna 6.000 mensen de grote en kleine verhalen uit het ziekenhuis. Op Instagram moet je zijn voor een interessante nieuwsflash, hartverwarmende berichten of een blik achter de schermen van UZ Leuven.

Ook op Facebook, Twitter en UZ-magazine online kun je het reilen en zeilen volgen van het grootste universitaire ziekenhuis van het land. Lees de vorige artikels van UZ-magazine op www.uzleuven.be/uz-magazine

5 DRONKEN PATIËNTEN PER DAG

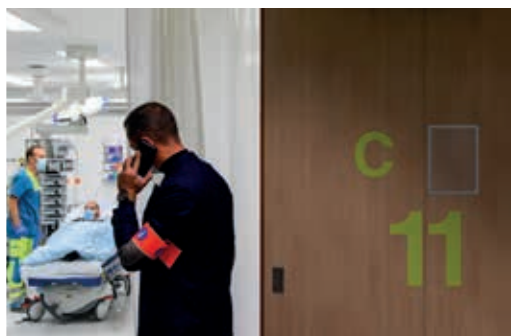


Leuven is een studentenstad. Helaas belanden er dus regelmatig dronken studenten op spoed. Toch vormen studenten maar een derde van alle patiënten die met een alcoholintoxicatie op spoed terechtkomen: vooral vijftigers zijn koploper in problematisch drinkgedrag. Tussen 2008 en 2019 is het aantal patiënten met een alcoholintoxicatie op de spoeddiensten van UZ Leuven en Heilig Hart Leuven met de helft toegenomen. De laatste jaren noteerden de Leuvense spoedartsen gemiddeld zelfs meer dan vijf dronken patiënten per dag.

Prof. dr. Sandra Verelst, diensthoofd spoedgevallendienst UZ Leuven: “Het is frustrerend dat je altijd weer dezelfde mensen ziet terugkeren. Vaak gaat het om chronische drin-

kers, die voor een serieuze overbelasting zorgen op spoed. Twintig procent van hen zijn frequente bezoekers. Onze studie toont dat chronische drinkers soms twee keer, maar in een extreem geval ook 46 keer, opnieuw op spoed terechtkwamen. De stijgende cijfers wijzen op het belang van sensibiliseren. Wie jong begint met drinken, loopt een verhoogde kans om op latere leeftijd een problematische drinker te worden. We vinden het daarom van maatschappelijk belang om kinderen en jongeren te blijven wijzen op de gevaren die alcohol met zich meebrengt.”

Meer info op www.uzleuven.be/nieuws/alcoholintoxicaties



RAMPOEFENING IN UZ LEUVEN

Een ramp in het ziekenhuis? De kans is klein, maar het kan gebeuren. En dan ben je maar beter goed voorbereid. Daarom oefent de spoedgevallendienst van UZ Leuven bijvoorbeeld elk jaar een scenario in voor het opvangen van een gevaarlijke gevangene onder politiebegeleiding. Tijdens de rampoefening trainen ze hoe je best alarm slaat en hoe en waar de rampslachtoffers opgevangen kunnen worden. Politie en ziekenhuis sluiten de dag steevast af met een aantal verbeterpunten. Fingers crossed dat het altijd bij oefeningen kan blijven.



LEVE BACTERIE EN VIRUS!



Ons lichaam zit complex in elkaar. Heel wat elementen werken samen om ons gezond te houden. En daar horen ook piepkleine beestjes bij die op het eerste gezicht weinig vriendelijk lijken. Welkom in de wondere wereld van de microbiota.

TEKST: RUBEN NOLLET

Het is niet meer dan logisch dat we tegenwoordig een huivering over onze rug voelen lopen als we het woord virus horen. Maar wist je dat er ook virussen bestaan die heilzaam zijn voor ons lichaam? Net als nog een duizendtal verschillende bacteriën, gisten, schimmels, protozoa en andere eencellige micro-organismen zorgen ze mee voor onze gezondheid. Die kleine beestjes noemen we microbiota, samen vormen ze het microbioom. En allemaal zijn ze ons gunstig gezind. “Ze leven in symbiose met ons lichaam,” zegt gastro-enteroloog prof. dr. João Sabino, die onderzoek verricht naar de rol van microbiota in chronische darmontstekingen.

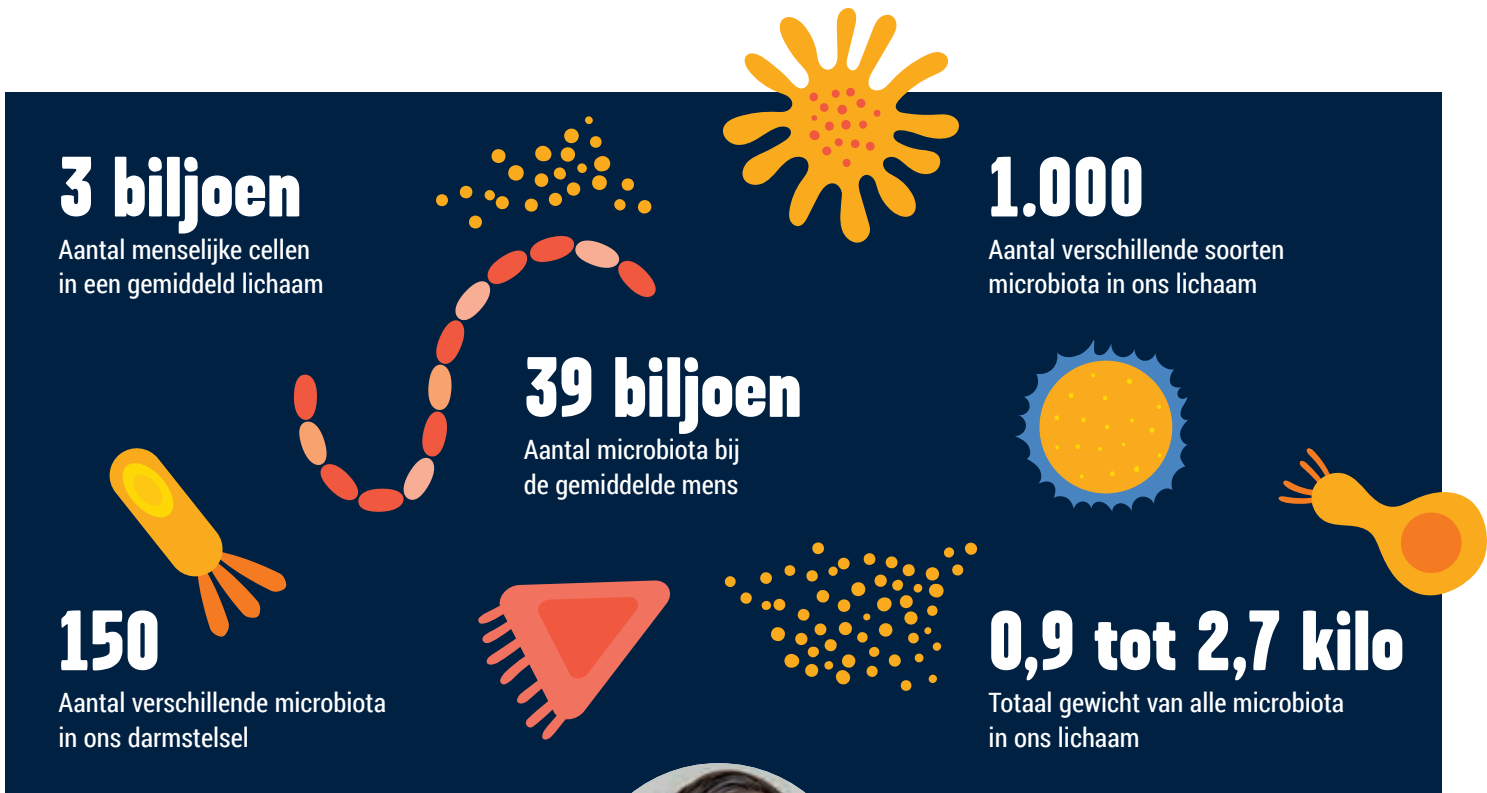
PERSOONLIJKE VINGERAFDRUK

“Ons spijsverteringsstelsel is niet de enige plaats waar die micro-organismen te vinden zijn. Ze leven ook op onze huid, in onze mond, in de bovenste luchtwegen en de geslachtswegen. Ze worden vaak gezien als een extra orgaan. Ze hebben veel verschillende functies en maken allerlei producten aan die een invloed hebben op ons als persoon.”

Dat virtuele orgaan verschilt bij iedereen. Je kunt het zelfs vergelijken met een vingerafdruk. Elke persoon heeft een eigen samenstelling van microbiota. Bovendien evolueert ons microbioom voortdurend. De wetenschap moet nog definitief uitsluitsel geven, maar waarschijnlijk worden we niet geboren met microbiota. We worden er bij de geboorte aan blootgesteld. Bij een keizersnede is dat minder dan bij een vaginale bevalling. De vagina zit vol bacteriën en de baby komt op dat moment ook in nauw contact met de aars van de moeder. Tijdens de borstvoeding krijgt de baby dan weer huidbacteriën binnen. Zo ontwikkelt het kind zijn eigen microbioom.”

IMMUUNSYSTEEM TRAINEN

Het onderzoek naar die micro-organismen is al jaren aan de gang, maar het maakte een grote sprong voorwaarts toen het goedkoper en toegankelijker werd om de genetische samenstelling van microbiota te lezen (‘sequencen’ heet dat). Sindsdien hebben we al een duidelijker beeld van de samenstelling van het microbioom en zijn verschillende functies.



Een van de voornaamste functies is zonder twijfel de spijsvertering. Darmbacteriën helpen om vezels af te breken, dat zijn koolhydraten die ons lichaam moeilijk kan verteren. Dankzij de microbiota in de darmen halen we er toch de nodige energie en voedingsstoffen uit. En ze produceren bijvoorbeeld ook vitamine K, een stof die belangrijk is voor de bloedstolling.

Daarnaast speelt het microbioom een rol in de bescherming van ons lichaam. “De microbiota ondersteunen en trainen ons immuunsysteem. Ze leren ons herkennen welke bacteriën goed zijn en welke niet, waardoor ons lichaam niet systematisch overreageert. Daarom is het ook nodig dat we voldoende in contact komen met bacteriën. Zeker de eerste vijf levensjaren zijn op dat vlak cruciaal. Laat kinderen dus buiten spelen, in contact komen met andere kinderen en met dieren.”

OORZAAK EN GEVOLG

Het hoeft dan ook niet te verbazen dat een verstoord evenwicht in ons microbioom voor ernstige problemen kan zorgen. Zowel bij de ziekte van Crohn als bij colitis ulcerosa (ontsteking van de dikke darm) spelen microbiota een grote rol. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat ze op zijn



“Microbiota zijn zo persoonlijk als een vingerafdruk”

prof. dr. João Sabino

minst een factor vormen bij uiteenlopende ziekten als prikkelbare darmen, astma, eczeem en diabetes.

Al past professor Sabino ervoor op om te snel conclusies te trekken. “We bevinden ons op een kantelmoment van het onderzoek. We willen het niet alleen meer hebben over verbanden tussen ziekten en microbiota, maar ook over oorzaken. Maar daar valt nog veel werk te verrichten. Een verstoord microbioom is niet noodzakelijk de oorzaak van een probleem.”

Hoe die micro-organismen uit evenwicht kunnen raken, is wel bekend. Vervuiling heeft een invloed, net zoals het gebruik van medicijnen. Antibiotica hebben niet verrassend ook een sterke impact. Die doden niet alleen slechte maar ook goede bacteriën, waardoor de bacteriën die resistent zijn tegen antibiotica vrij spel krijgen en zich steeds meer vermenigvuldigen. En dat kan een nadelig effect hebben op het goed functioneren van het microbioom. “Antibiotica hebben ons al veel geholpen en zijn soms ook nodig. Maar een verstandig gebruik is aangegeven”, nuanceert professor Sabino.

GEZOND ETEN

Ook de gezondheid van de patiënt speelt mee, waarmee we bij de grootste boosdoener zijn beland: onze eetgewoonten. “Microbiota voeden zich met wat we zelf eten. Als we te ongezond eten, geven we het voordeel aan minder gezonde bacteriën. Voedingswaren met additieven zoals smaakversterkers, emulgators en verdikingsmiddelen zijn daarom geen goed idee. Groenten en fruit wel. Dat is de gemakkelijkste manier om je microbioom in evenwicht te krijgen.”

Meer info over gezond eten vind je op www.gezondleven.be

Xtra hair by mattiss



ooit gedacht dat dit een pruik is

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



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

In een ziekenhuis krijgen mensen vaak te maken met een kantelmoment. Een geboorte, een heikele operatie of een geliefde die op sterven ligt, zijn grote overgangsmomenten in het leven. Wie op dat moment nood heeft aan iets meer dan het gewoon te laten gebeuren, kan vragen naar een ritueel bij de ziekenhuispastor.

TEKST: ANN LEMAITRE



DE KRACHT VAN RITUELEN

Samen een kerstlied zingen, een baby dopen of paaseieren rapen: dat zijn rituelen die we allemaal kennen. Het zijn traditiegebonden momenten waarbij je samen iets doet om verbondenheid uit te drukken. In een ziekenhuis krijgt het woord ritueel een extra betekenis: soms is een ziekenhuisopname een scharniermoment in het leven. Een geboorte, overlijden of ziekte kan ervoor zorgen dat je vertrouwde leven op zijn kop staat. Ziekenhuispastor Eveline Vanderheijden vertelt wat een ritueel op die momenten kan betekenen.

“Soms kun je een belangrijk moment niet uitdrukken in woorden en heb je nood aan iets dat woorden overstijgt. Dat kan een handeling zijn of een symbolisch gebaar. De bekendste ziekenhuisrituelen zijn een doopsel of een ziekenzegening, maar ook de nood aan niet-gelovige rituelen is in opmars. Als

iemand stervende is of grote dankbaarheid wil uiten, vinden mensen vaak geen woorden om er uitdrukking aan te geven. Toch voelen ze aan dat er nog ‘iets’ moet gebeuren. Onze ziekenhuispastors denken graag mee na wat dat precies kan zijn.”

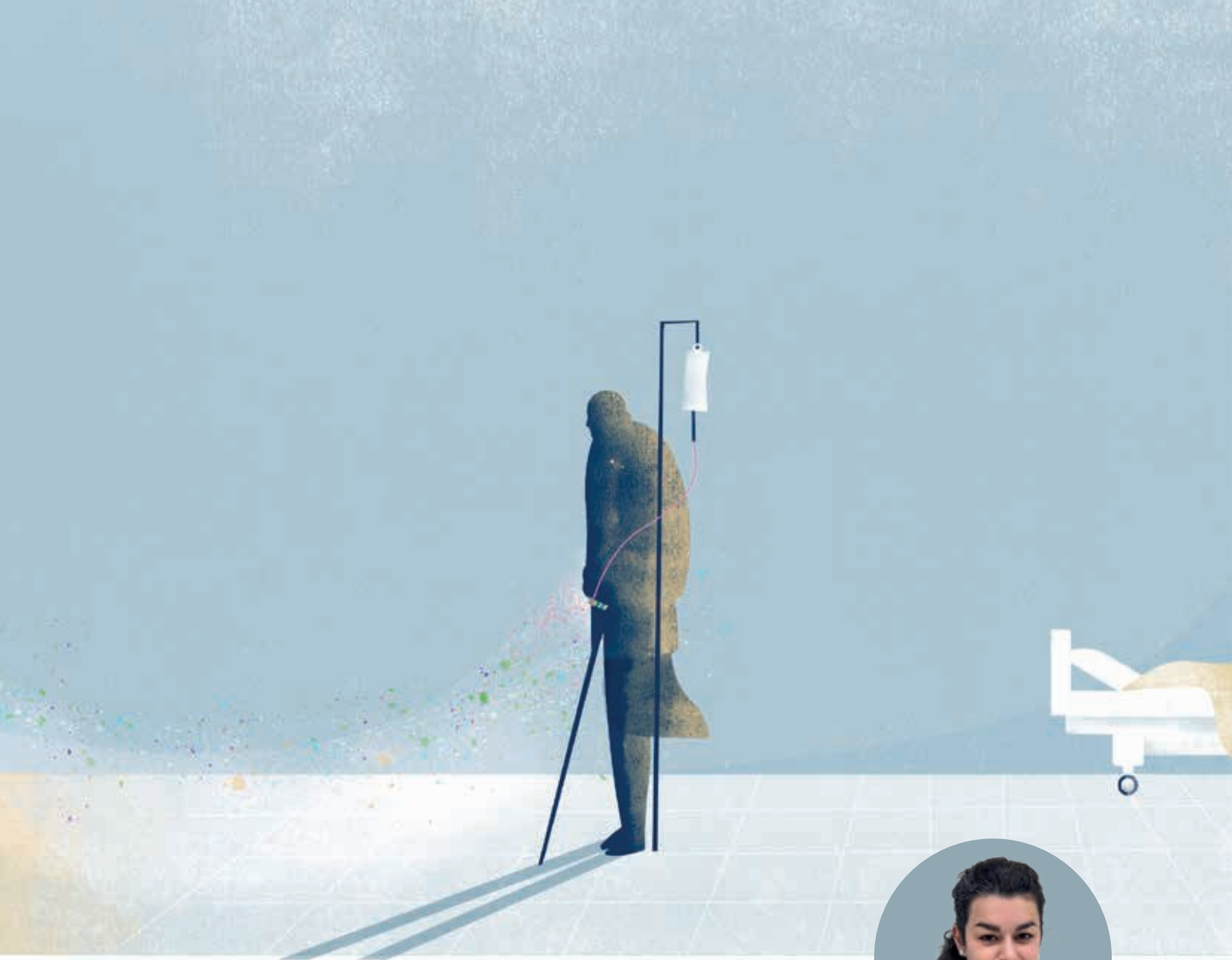
VEILIGE OMGEVING

Het is verrassend hoe vaak mensen behoefte hebben aan een ritueel. Toch zullen ze er zelden zelf naar vragen. “In een ziekenhuis, waar je plots wordt geconfronteerd met leven, dood, angst of geluk, stellen mensen zich vragen: is er nog iets meer dan dit? Dat noemen we spiritualiteit. Vergelijk het met ademen: je merkt pas op dat je er behoefte aan hebt, als je geen adem meer krijgt.”

Een ritueel kan heel simpel zijn. Bij de ene familie komen er mooie teksten aan te pas, anderen willen in stilte bij elkaar zijn. “Een ritueel zorgt voor een veilige omgeving om

nog iets te kunnen zeggen of doen. Je kan nog even elkaars hand vastnemen en misschien uitspreken hoe graag je elkaar ziet. Of een kruisje geven als je gelovig bent. Het ritueel dat wij maken, komt tot stand aan de hand van verhalen en wensen van de patiënten en hun familie. We doen niet aan bandwerk, maar maken het elke keer op maat van de mensen.”

Een ritueel creëert verbinding: met je pasgeboren kindje, of met iets hoger waarin je gelooft. Eveline: “Ik denk bijvoorbeeld aan een vrouw die net bevallen was van een kindje op neonatologie. De toekomst van de baby was heel onzeker. Een doopsel leek minder gepast omdat een van de ouders niet gelovig was. Uiteindelijk hebben we voor het kindje een krachtzegening gedaan: je wenst je kindje dan alle goeds toe. Verbinding wil ook zeggen dat je zowel het mooie als het moeilijke met elkaar verbindt.”



VERBONDENHEID

Tijdens de coronapandemie mag de familie soms niet in het ziekenhuis. In het begin van de pandemie ontstond het idee om armbandjes te maken die zowel de zieke als de familie droegen, om zo met elkaar verbonden te blijven.

“Het grote succes van die armbandjes, die we trouwens gaan blijven gebruiken, toont de kracht van een eenvoudig symbool. Een jongetje van wie de grootvader in het ziekenhuis lag, omschreef het armbandje als de walkietalkie die hem met zijn opa verbindt. Ik gaf al armbandjes mee voor huisdieren. Een dochter liet zelfs het armbandje tatoeëren om het nooit meer te verliezen. De overhandiging van zo'n armbandje is op zich al een klein ritueel.”

Een ritueel kan ook een nieuwe levensfase inluiden, zoals een patiënt op de vooravond

van zijn transplantatie of voor een belangrijke operatie. “We doen af en toe een ritueel of gebed voor een operatie. Dan kan het een krachtzegening zijn voor jezelf, om hoop uit te putten, maar ook voor de arts die de operatie gaat doen. In aanloop naar een operatie of diagnose staan heel wat mensen stil bij hun leven. Je blikk vooruit, je blikk terug, je bent bang. Een ritueel kan een veilige manier zijn om die existentiële gevoelens uit te drukken.”

Hoe kunnen patiënten of familieleden laten weten dat ze behoefte hebben aan zo'n bijzonder moment in het ziekenhuis? “Mensen mogen natuurlijk contact opnemen met onze pastorale dienst, maar ze kunnen het ook signaleren aan de verpleegkundige. Ook de kapel van het ziekenhuis is dag en nacht open voor wie daar nood aan heeft. Dagelijks worden daar meer dan 100 kaarsjes gebrand. Voor mensen uit een andere



“Een armbandje als walkietalkie-verbinding met opa”

Eveline Vanderheijden

cultuur of andere godsdiensten hebben we ook een lijst met contactpersonen voor bijvoorbeeld een islamitisch of joods ritueel. We merken trouwens dat voor een ritueel de taal vaak van ondergeschikt belang is: ook voor wie geen Nederlands spreekt, kunnen we een moment samen organiseren. De kracht van een ritueel is en blijft de verbondenheid.”

VLOEDGOLF VAN SOLIDARITEIT

“Wat is de sterkste drank?”

“Water, want dat kan schepen dragen.”

Dit is de favoriete mop van onze jongste dochter, ze vertelt hem te pas en te onpas. Afgelopen zomer hebben we met ons gezin helaas ook de kracht van water aan den lijve ondervonden. Mijn geboortedorp in de Duitse Eifel is immers door de zware overstromingen zowat van de kaart geveegd.

Een mens wordt snel overmoedig. Na twintig jaar in het ziekenhuis dacht ik dat ik al veel vormen van lijden van dichtbij gezien had. Hier heb ik mensen zien sterven, maar niets had me voorbereid op de aanblik van een overledene die na drie dagen uit het water gehaald werd. Zo vaak ben ik bij afscheidsmomenten op zoek gegaan naar de juiste woorden, maar ik was sprakeloos toen mijn vroegere buurvrouw vertelde hoe ze haar zoontje had zien verdrinken. De gruwel van een weggespoeld kerkhof, de ratten en de allesoverheersende stank van modder en verrotting had ik me nooit kunnen inbeelden.

Zo'n ramp haalt het slechtste en het beste in de mens naar boven, wordt er vaak gezegd. Het slechtste zien we vaak genoeg op het nieuws. Ik heb vooral het beste van heel nabij mogen meemaken. Ja, er waren plunderingen, maar de lokale supermarkt deelde ook zomaar het enige voedsel uit dat het water niet had verwoest: conservenblikken, meestal zonder etiket. Verrassingssnackjes waren het, vol energie voor lichaam en ziel.

Er werd puin geruimd, niet ieder voor zich, maar solidair samen, huis per huis. Ook als jouw woonst het laatste aan de beurt kwam, was je erbij om al die andere huizen eerst mee 'schoon' te maken. De brokstukken van elkaars leven in handen houden schept een diepe band.

Er waren mijn ziekenhuiscollega's die een heuse hulpactie

“

“Het slechtste in de mens zien we vaak op het nieuws”

op poten zetten door geld in te zamelen, hulpgoederen bijeen te sprokkelen en vooral door ter plekke mee te komen helpen. Een vloedgolf van solidariteit stroomde door mijn dorpje, oneindig veel sterker dan de golf van vernieling.

“Ik heb veel *malchance* met mijn lichaam, maar heel veel *chance* met de mensen om me heen”, zei een patiënte onlangs. “En zonder mijn ziekte zou ik veel van die mensen nooit ontmoet hebben.” Bij het verhaal van de ark van Noah verschijnt er na de vernietigende zondvloed een regenboog, als teken van verbondenheid en hoop. Zo'n regenboog heb ik deze zomer ook gezien.

Anne Gessler

Anne Gessler is een van de pastoren van UZ Leuven. Wil je 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.



Ferm

thuiszorg



SamenFerm.be/thuiszorg
Bel gratis 0800 112 05

Warme zorg. Altijd dichtbij.

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

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

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

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



BIRKENSHOP BREIDT UIT



Sneakers, loafers, pantoffels, hakken, ballerina's, sandalen, ...

Verkooppunt en webshop voor modieuze orthopedische schoenen!



Slippers, sandalen, sneakers, pantoffels, professionele klompen, steunzolen, ...

Keuze uit meer dan 20.000 Birkenstocks van maat 24 t/m 50



VIONIC combineert stijl en wetenschap, in elke schoen!
Zowel voor mannen als vrouwen.

Neem snel een kijkje op onze webshop of kom langs in ons verkooppunt!

Steeds 10% korting op alle Birkenstocks

Verkooppunt: Ring 35, 2200 Noorderwijk (Herentals) | www.corpedi.be | www.birkenshop.be

Optiek Verhulst

UITGEBREID TOT 450m² BELEVINGSWINKEL

NIEUW
HOORCENTRUM
SINDS MEI 2017

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

-15 % OP MONTUUR EN/OF GLAZEN

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

EEN GREEP UIT ONS AANBOD

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

... ER IS MÉÉR, KOM EENS LANGS!

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

in juli en augustus do 9 - 18 uur



GRATIS
HOORTOESTEL
OP PROEF

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

GRATIS HOORTEST NA AFSPRAAK | 2 JAAR GRATIS BATTERIJEN*

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



**VAN HARTE
WELKOM!**


VERHULST
LEUVEN

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

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

