

UZ-MAGAZINE



Verschijnt driemaandelijks
jg 36 - juli 2020

A stylized illustration of a person in a blue and white striped shirt and pink shorts jumping over a hurdle. The person is in mid-air, with their arms extended forward. The background is a warm yellow with vertical lines and a large shadow of the person on the ground.

BETER OMGAAN MET **ANGSTEN**

5X
NETVLIESVEROUDERING

VEELBELOVEND:
VIDEOCONSULTATIES

REVALIDEREN
IN CORONATIJDEN

Gratis
Neem mee!



- Luxueuze serviceflats in een park van 2 Ha.
- Rustige ligging op 5 km van centrum Leuven.
- Restaurant, cafetaria, animatie, poetsdienst, kapsalon, fitness, beautycentrum, wassalon, boodschappendienst, medische verzorging.
- Personenalarm met 24/24 permanentie.
- U kunt beroep doen op ons eigen personeel voor de schoonmaak, huishoudelijke hulp en kleine klusjes.
- In het restaurant wordt uw maaltijd vers bereid door de chef-kok en indien gewenst worden middag- en avondmaal op uw appartement geserveerd.

- Voor uw dagelijkse inkopen van voedingsmiddelen, dranken en kranten kunt u gebruik maken van onze boodschappendienst.
- Medische en persoonlijke verzorging is steeds mogelijk in uw eigen vertrouwde appartement, door ons eigen personeel dat 24u per dag aanwezig is.
- De salons en het cafetaria zijn een ideale sociale ontmoetingsplaats die ook openstaat voor uw gasten. Regelmatig worden culturele en ontspanningsactiviteiten georganiseerd (concerten, theater, kunstexposities, seminaries, modeshows).

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

Ferm thuiszorg



Bel gratis
0800 112 05

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Ferm Thuiszorg biedt gezinszorg bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden, ook 's nachts.

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

SamenFerm.be/thuiszorg



IN DIT NUMMER



26

DORP IN DE STAD

Hoe is het om te revalideren in campus Pellenberg tijdens de coronapandemie? Reporter Jan Van Rompaey ging op videogesprek.



6

JOURNAAL

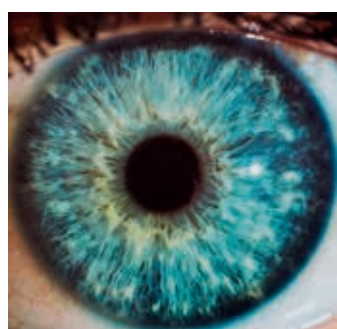
Praktische en leuke weetjes over UZ Leuven tijdens de zomermaanden.



12

BETER OMGAAN MET ANGSTEN

Hoe voorkom je dat angst de overhand neemt in onzekere coronatijden?



8

5 X NETVLIESVEROUDERING

Dit moet je weten over dé oogziekte bij ouderen.



16

DIGITAAL NAAR DE DOKTER

Videoconsultaties: een goed idee voor routineconsultaties.



10

COLUMN ANNEMIE STRUYF

Over een ochtendlijke rit naar een wel heel bijzondere bevalling.



22

BORSTKANKER BIJ MANNEN

Het is zeldzaam, maar wordt meestal te laat ontdekt. Onze specialist legt uit waarom.

EN VERDER

18-19

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

25

COLUMN

De ziekenhuispastor over het woord 'sterkte'

37

BRAINSNACK

Kruiswoord en sudokupuzzels

38

RECEPT

Fruit, maar dan *frozen*

CONTACT

REDACTIEADRES

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



Like ons op
facebook.com/uzleuven



GEWAPEND TEGEN CORONA

Nee, op een COVID-19-afdeling stap je als arts of verpleegkundige niet zomaar even binnen. Gewapend met een FFP2-beschermingsmasker, een beschermingsschild en een veiligheidsbril lijkt het alsof je ten oorlog trekt. De vijand kennen we ondertussen: mogelijke spatten en rondvliegende druppels van het coronavirus. Elkaar helpen om de *battle dress* aan en uit te trekken is noodzakelijk en verloopt via een resem strikte procedures. Langer dan vier uur hou je het niet vol in dit pak: binnenin is het broeierig warm en de bril en het masker kunnen letsels en blauwe plekken op neus en ogen veroorzaken. UZ Leuven investeert dan ook voor de toekomst in meer comfortabele alternatieven.





De regeling voor bezoek, raadpleging of opname in het ziekenhuis kan door de corona-epidemie veranderen, afhankelijk van de instructies van de overheid of de stand van zaken van het coronavirus in onze regio. Een gouden raad voor wie naar het ziekenhuis komt: kijk altijd eerst naar de website van UZ Leuven, waar je de meest recente informatie vindt.

www.uzleuven.be



OOST, WEST...

In UZ Leuven staan de twee windrichtingen voortaan ook voor méér parkeerplaatsen. In de loop van juli opent namelijk een extra parking op campus Gasthuisberg. Parking west biedt zo'n 1.000 extra parkeerplaatsen voor patiënten en bezoekers. Je vindt parking west aan de achterkant van de campus, vlakbij het gebouw vrouw, kind en erfelijkheid en de afdeling kinderpsychiatrie. De pijlen naar de nieuwe parking west staan aangeduid vanop de ringweg rond de campus. De bestaande parking, in de buurt van de algemene ontvangsthuis, blijft natuurlijk ook bestaan en krijgt vanaf nu de naam parking oost.

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

ZIEKENHUIS IN CORONATIJDEN

Voorjaar 2020 zorgde voor onwerkelijke beelden in UZ Leuven: een ziekenhuis zonder dringende ingrepen of raadplegingen, een lege ontvangsthuis, speciaal opgerichte COVID-19-afdelingen, gesloten cafetaria's, ziekenkamers zonder bezoekers en veel nieuwe maatregelen voor patiënten, bezoekers en medewerkers.

De stilte was natuurlijk bedrieglijk, want binnen in het ziekenhuis werd er keihard gewerkt. Af en toe was er een sprankje hoop in bange dagen, zoals wanneer een VTM-helikopter over heel Vlaanderen vloog voor de Ronde tegen corona. UZ Leuven begroette de helikopter met een enthousiaste delegatie en de woorden 'komt goed!'.



UZ-MAGAZINE ONLINE

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



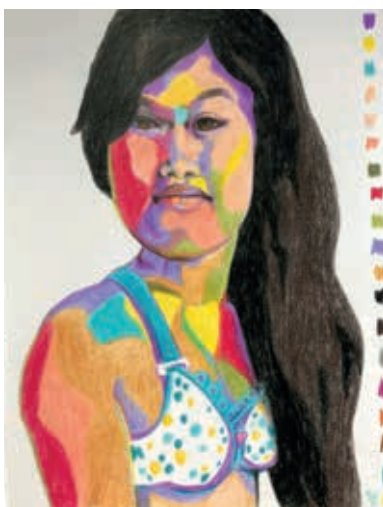
LEUVENS ONDERZOEK NAAR COVID-19

Je weet het ondertussen: overal ter wereld zijn onderzoekers aan het werk om de impact van het coronavirus in te perken. Ook onderzoekers en artsen van de KU Leuven en UZ Leuven hebben de handen in elkaar geslagen om het mechanisme van het coronavirus te ontrafelen, het effect ervan op de mens te begrijpen en genezende behandelingen uit te testen op patiënten. In het labo is het een race tegen de tijd voor een vaccin tegen het coronavirus en om geneesmiddelen uit te testen bij zieke patiënten.

De financiering voor die studies gebeurt op basis van onderzoeksmiddelen van UZ Leuven, de KU Leuven en een speciaal daarvoor opgericht coronafonds. In UZ Leuven lopen al enkele klinische studies op COVID-19-patiënten. Die kunnen essentiële inzichten opleveren voor coronapatiënten wereldwijd.

Wil je bijdragen aan het coronafonds?

Lees hoe je dat doet op www.kuleuven.be/mecenaat



ZOMEREXPO

Hij heet Bouwen, is kunstschilder, maar gebruikt geen penselen of verf. "Te ongeduldig om doek te spannen, verf te mengen en te wachten tot de verf droogt. Het remt mij in mijn directheid." Dus schildert hij met kleurpotloden. Tot eind augustus hangen de tekeningen van Bouwen Van Belle in de bezoekersgang van campus Gasthuisberg.

Elke twee maanden krijgen nieuwe kunstenaars de kans om hun werken in het ziekenhuis te presenteren aan een groot publiek. Check ook de andere geplande tentoonstellingen op de website van UZ Leuven.

www.uzleuven.be/kunstinhetziekenhuis



5X NETVLIESVEROUDERING

Het netvlies is een laagje aan de binnenkant van je oog. Het bestaat uit miljoenen lichtgevoelige cellen die het licht opvangen. Middenin het netvlies zit een gele vlek van een paar millimeter doorsnede: dat is de macula. Het is het deel van het oog waarmee we het scherpst kunnen zien. Bij netvliesveroudering sterven kegeltjes en staafjes in de macula af, waardoor we minder scherp gaan zien. En dat gebeurt vaker dan je denkt, vertelt prof. dr. Julie Jacob, oogarts in UZ Leuven. “Leeftijdsgebonden maculadegeneratie komt wereldwijd naar schatting bij 200 miljoen mensen voor. Boven de 85 jaar heeft 13 procent van de mensen er last van. Het goede nieuws is dat er sinds 2006 medicatie bestaat die de vooruitgang van de

Leeftijdsgebonden netvliesveroudering of maculadegeneratie is de vaakst voorkomende oogziekte bij oudere mensen. Toch weten we bitter weinig over de aandoening. Tijd om daar verandering in te brengen met 5 zaken die je absoluut moet weten.

TEKST: JAN BOSTEELS

aandoening kan stoppen. Maar daarom is het erg belangrijk om de symptomen tijdig op te merken en er wat aan te doen.”



JE WORDT ER NIET BLIND VAN

Blind word je niet van maculadegeneratie. Enkel het centrum van het zicht wordt aangetast. Dat is lastig, maar je behoudt wel het zicht langs de zijkanten van je oog. Hoe zien mensen met deze aandoening de wereld rondom hen? Professor Jacob: “Je ziet een grijszwarte vlek in het midden van je gezichtsveld. Dat is dus vooral lastig om

details waar te nemen, om te lezen en om gezichten te herkennen. Rondlopen in huis of op straat zorgt dan weer voor minder problemen. Mensen kunnen ook leren om net naast iets te kijken om het beter te zien.” Behalve het feit dat de aandoening lastig is voor de patiënt zelf, kan het ook tot onbegrip bij de omgeving leiden. “Familieleden verwonderen zich er soms over dat een patiënt niet meer kan lezen, maar wel een minuscuul vliegje opmerkt in een hoek van de kamer. Terwijl dat nu net is wat deze aandoening met je ogen doet.”



HET ZIT IN DE FAMILIE

“Als netvliesveroudering in de familie zit, moet je extra waakzaam zijn”, benadrukt professor Jacob. “We weten dat er verschillende genen zijn die een rol spelen bij het ontstaan van netvliesveroudering. Als je ouders, broers of zussen er last van hebben, is de kans groter dat je zelf ook met de aandoening geconfronteerd zult worden. Raadpleeg dus tijdig een oogarts, want de ziekte wordt te vaak niet opgemerkt, vooral niet wanneer het maar aan één oog is. Het is pas wanneer mensen iets merken aan het andere oog, dat ze op consultatie komen. Maar dan is de degeneratie van het eerste oog vaak al ver gevorderd.”

Wanneer moet je naar de oogarts? “We raden aan om vanaf je veertigste een eerste keer een afspraak te maken bij de oogarts voor onderzoek en een oogdrukmeting. Ook wanneer je dan nog geen klachten hebt. Als alles opnieuw goed is, moet je pas na vijf jaar terug een afspraak maken.”



DE JUISTE VOEDING IS BELANGRIJK

Op genetische factoren heb je geen invloed. Ook het feit dat vrouwen vaker last hebben

van netvliesveroudering dan mannen of dat blanke mensen het vaker krijgen dan Aziaten, heb je niet in de hand. “Maar er zijn factoren die je wél in de hand hebt. Uit studies weten we dat het mediterrane dieet een heel goede bescherming is tegen maculadegeneratie. Het gaat om voeding rijk aan luteïne en zeaxanthine, zoals spinazie, andijvie, boerenkool, broccoli, maïs en asperges. Ook vette vis werkt beschermend, zoals makreel en sardien. Een heel slechte invloed heeft roken: het verhoogt je risico op leeftijdsgebonden netvliesveroudering. Pas twintig jaar nadat je gestopt bent met roken, is het risico opnieuw gelijk aan dat van een niet-roker.”



TWEE VORMEN VAN NETVLIESVEROUDERING

Er zijn twee soorten leeftijdsgebonden netvliesveroudering: een ‘droge’ en een ‘natte’ variant. “Bij droge maculadegeneratie heb je een verdunning van het netvlies door een verlies van cellen. Die vorm is onherstelbaar en er bestaat geen behandeling voor. Positief is dat het een aandoening is die traag evolueert.” Bij de natte vorm van netvliesveroudering is het omgekeerd: het kan heel snel gaan, maar er bestaat wel een behandeling voor. “De natte vorm ontstaat door de vorming van abnormale bloedvaatjes onder het netvlies. Dat kan heel snel evolueren. De behandeling moet je starten binnen de zeven dagen.”

Er bestaat een heel makkelijke test om te weten of je last hebt van de natte variant, namelijk de amslertest. Patiënten met netvliesveroudering in de familie, krijgen van hun oogarts vaak zo’n test mee naar huis met het advies om hem twee keer per maand te doen. Professor Julie Jacob: “Het is een fijn rooster van lijntjes waar je met één oog naar moet kijken. Als je de lijntjes niet meer mooi recht ziet, of als je plots een grijze of zwarte vlek ziet in het midden van je gezichtsveld, heb je vermoedelijk een vroege vorm en kunnen we snel ingrijpen.



“Je ziet een grijszwarte vlek in het midden van je gezichtsveld”

prof. dr. Julie Jacob

Er zijn patiënten die de test zo vaak moeten doen dat ze hem uit eigen beweging in de douche doen: ze knijpen eerst het ene en dan het andere oog dicht en kijken dan naar de voegen van de tegeltjes (*lacht*).



DE BEHANDELING IS LEVENSLANG

De ziekte is chronisch, wat betekent dat ze niet te genezen is, maar levenslang behandeld moet worden. “De behandeling houdt de ziekte wel onder controle. Herhaalde inspuitingen met medicatie in de oogbol zijn noodzakelijk. Een behandeling begint meestal met drie injecties, telkens met een maand ertussen. Daarna evalueert de oogarts het resultaat en stelt hij een behandel-schema op met zo weinig mogelijk inspuitingen.” 

MAMA VAN 4, MOEDER VAN 5

Luid gerinkel. Ik schrik wakker. De wekker, denk ik eerst, maar op mijn klokje lees ik half zes. Te vroeg om op te staan. Slaapdrongen lees ik het berichtje dat om drie uur 's ochtends is binnengekomen: "Ze heeft netjes gewacht tot zondag voorbij was. Als ik jou was, zou ik geen plannen maken voor vandaag. Ze is begonnen aan haar reis, nog niet hevig, maar wel duidelijk voelbaar."

Ze gaat bevallen, schrik ik op en bel meteen terug. Haar man bevestigt: "Ze heeft nu stevige weeën, stipt om de drie minuten. Als je erbij wil zijn, vertrek je best zo snel mogelijk."

Ik spring uit bed, de badkamer in, kleren aan, naar de keuken, een koffiemok voor onderweg, een appel, een banaan. De auto in en vertrekken maar. "Om de drie minuten?", vloek ik binnensmonds. "Dat haal ik nooit. Van Leuven naar Tielt, dat is anderhalf uur." Ik dwing mezelf om rustig te rijden, niet harder dan de maximaal toegelaten snelheid. Gelukkig is het rustig op de weg in deze tijden van corona. Van een echte ochtendspits is geen sprake.

Om zes uur gaat mijn telefoon opnieuw. "Ik ben er", laat Kristel, mijn collega en cameravrouw, weten. Voor haar is het maar een kwartiertje rijden. "Ik hoop maar dat ik het haal", zucht ik. "Een vijfde bevalling kan snel gaan. Begin jij alvast te filmen, ok?"

Om 6.45 uur belt ze mij opnieuw. "De vroedvrouw heeft net de vliezen gebroken. Nu gaat het razendsnel. Ben je er bijna?" Mijn gps zegt nog twintig minuten. Ik weet niet of ik het red. Zelf heb ik vier kinderen op de wereld gezet. De herinneringen vervagen, het is intussen ook al 31, 29, 27 en 23 jaar geleden. Maar wat ik wél nog weet, is dat de hel losbarst na het breken van de vliezen. Dan wordt de pijn enorm en gaat het razendsnel. Dus duw ik toch maar harder op het gaspedaal. Precies om 7.07 uur sla ik de deur van mijn wagen dicht, en loop ik haastig naar het huis. Hun zoontje, een van haar vier kinderen, komt opendoen.

"Goeiemorgen", fluister ik. "Ben ik nog niet te laat?" "Juist op tijd, denk ik", fluistert hij en neemt mij mee naar de woonkamer. Het tafereel dat ik daar zie, vergeet ik nooit. In al zijn eenvoud en vanzelfsprekendheid is het een grootse, meesterlijke compositie. Zij is het middelpunt, uitgestrekt op de sofa. Haar man zit pal achter haar, zijn hoofd naast het hare, zijn armen rond haar kermende lichaam. Aan weerszijden van deze barende vrouw zitten haar kinderen, twee aan elke kant. Aan het voeteneind de vroedvrouw, met plastic handschoenen en een mondmasker.

In de hoek van de kamer ontdek ik collega Kristel, discreet achter haar camera. En ook op afstand, de huisarts, rustig maar alert. Zachtjes laat ik mijn tas van mijn schouder glijden en schuif ik

“

"Na het breken van de vliezen barst de hel los"

voorzichtig mee in dit tafereel. Groter dan groots, tijdlozer dan tijdloos, eeuwiger dan eeuwig. Een vrouw die kermt, een kind dat zich een weg naar de wereld baant. Aan de zijlijn kijk ik toe, meegezogen in deze ongelooflijke gebeurtenis. Donker en rond verschijnt het hoofdje, dan glijdt het glibberige lijfje de wereld in. Twee vrouwen- en twee kinderhanden vangen het wezentje op en leggen het meteen tussen twee warme borsten. Het moederdier huilt en lacht, siddert en beeft. Hartstochtelijk omhelst ze het kind en drukt het tegen zich aan.

Ik kijk op mijn horloge en lees: 7.14 uur. Nauwelijks enkele minuten later vraagt ze naar haar telefoon. "Ik ga hen bellen", zegt ze. Op het scherm zie ik het gezicht van een jonge man oplichten. Een tweede man komt erbij. "Goeiemorgen", klinkt het, met Hollandse tongval, "hoe gaat het vandaag met jou?"

"Heel goed", glimlacht ze. "Ik wil jullie iets laten zien." Dan laat ze haar smartphone traag naar beneden glijden, over haar hals naar haar borst, waar de baby rustig ligt te bekomen. Het is stil in de kamer, nog stiller is het aan de andere kant van de lijn, ergens in Nederland. Dan volgt gestamel, geluiden van ongeloof en diepe verbazing.

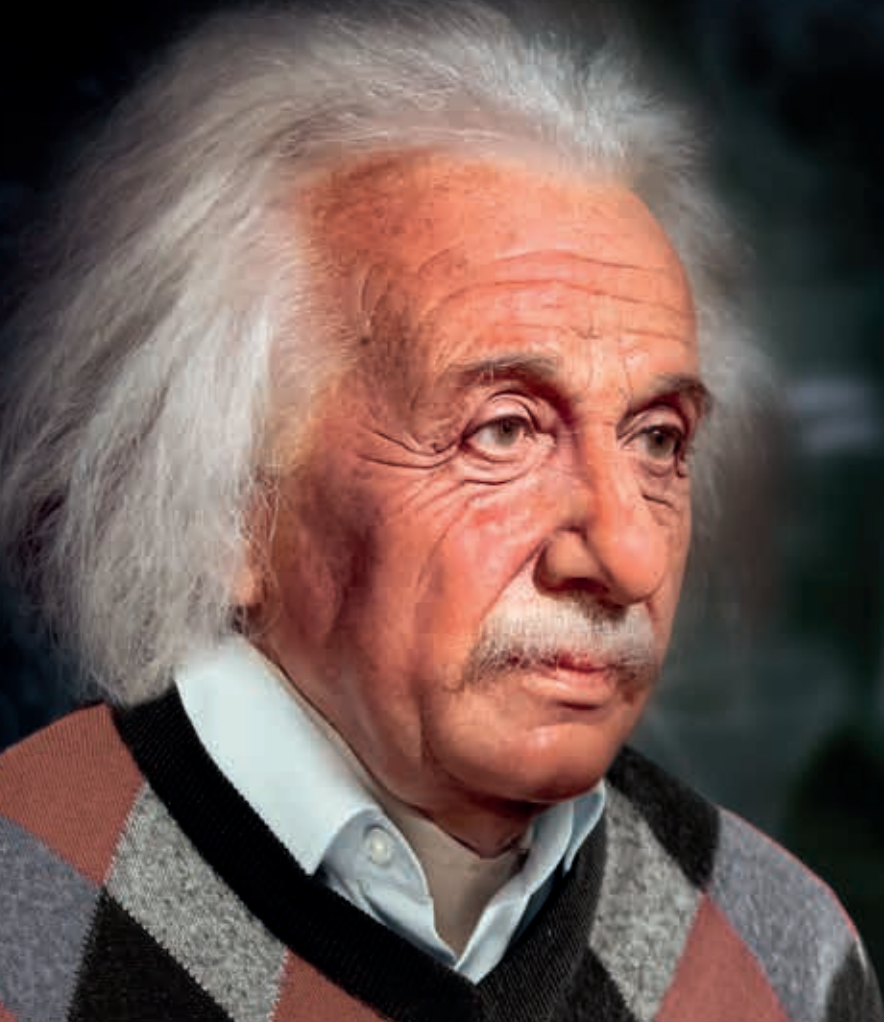
"Wat? Bedoel je ...? Is het ...?", klinkt het aarzelend.

"Ja", fluistert ze zacht, "ze is net geboren, jullie dochter. Jullie zijn papa's geworden."

Annemie Struyf

is journaliste, tv-maker, schrijfster en moeder van vijf kinderen. Van thuisstad Leuven tot in het verre buitenland: Annemie gaat altijd op zoek naar authentieke verhalen. Verhalen van schoonheid en troost, die de blik verruimen en het hart verwarmen.





Alles is relatief, behalve je nachtrust.

equilli.be

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



EQUILLI



100% KLANTGEMAAKT

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

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

Equilli Slaapexpert Leuven

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

Equilli Slaapexpert Boortmeerbeek

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



UITVINDERS VAN NACHTRUST



OMGAAN MET ANGST & ONZEKERHEID

Het is niet verwonderlijk dat veel mensen zich sinds de start van de COVID-19-pandemie angstiger voelen dan normaal, vertelt prof. dr. Stephan Claes, psychiater en diensthoofd volwassenpsychiatrie van UPC KU Leuven. “Angst is in wezen dit: ik sta voor een bedreigende situatie en ik zie niet hoe ik daar zelf iets aan kan veranderen. Mensen kijken altijd vooruit. Je projecteert jezelf in de toekomst. Als zich daar problemen aandienen, voel je je bedreigd in je bestaan.”

Die angst voel je vaak fysiek in je lichaam. “Angst uit zich niet alleen in gedachten en gevoelens, het is ook iets van het lichaam. Je spieren spannen zich op, je voelt je hart kloppen of je kunt moeilijker ademen. Meestal val je moeilijker in slaap of ontwaak je te vroeg. In het algemeen heb je een onrustig en gespannen gevoel in je lichaam. Vaak voelen mensen die zaken wel, maar ze benoemen het niet als angst.”

LANGDURIGE BEDREIGING

Gelukkig was de lockdown niet voor iedereen een zware periode. “Karakters zijn heel verschillend. Sommige mensen kwamen in deze periode net een beetje tot rust, omdat veel externe sociale verplichtingen wegvielen en ze zich meer konden richten op de essentiële dingen in het leven. Ook een aantal patiënten van mij zeiden dat. Hoe we omgaan met een leven dat minder structuur heeft, verschilt van mens tot mens. Sommige mensen hebben die structuur heel hard nodig. Voor anderen is het een bevrijding dat de normale routine wegvalt.”

In tijden waarin pandemie, corona en onzekerheid het nieuws en onze levens domineren, is het normaal dat we wat angstiger zijn. Bij sommige mensen kan dat leiden tot een heuse angststoornis. Met enkele eenvoudige basisregels verklein je de kans dat angst je leven gaat overheersen.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT



“Paniekaanvallen of hartkloppingen zijn een alarmsignaal”

prof. dr. Stephan Claes

Waren er mensen voor wie de lockdown extra zwaar was? Professor Claes: “Ik zag meer angst bij mensen met zorgen over financiële problemen, dat is logisch. En bij oudere mensen, voor wie de ziekte iets heel bedreigends is. Daarnaast hadden vooral mensen met belangrijke levensproblemen het moeilijk. In normale tijden konden ze die makkelijker uit te weg gaan. Als je bijvoorbeeld problemen hebt in je relatie, is het geen cadeau om de hele tijd thuis bij je gezin of partner te zitten.”

De versoepeling van de coronamaatregelen maakte trouwens de angsten en onzekerheden bij mensen niet noodzakelijk kleiner. “Als er van bovenaf duidelijke regels gesteld worden, zoals bij een strikte lockdown, is dat voor veel mensen eenvoudiger. Bij een versoepeling wordt meer verantwoordelijkheid bij de burger gelegd, zaken worden onduidelijker en complexer. Ga ik naar mijn ouders, wat als ik ze besmet? Sommige van onze patiënten in het ziekenhuis worden onrustig. Ze vragen zich af hoelang de situatie nog zal duren, wanneer ze kunnen terugkeren naar het normale en of die terugkeer er wel zal komen. Ons angstsysteem is goed voorzien op eenmalige, korte bedreigingen, maar niet op een langdurige periode zoals we die nu meemaken met de pandemie.”

PROBLEMATISCHE ANGST

Angst is bij de meeste mensen een normale reactie op veranderende omstandigheden. Wanneer wordt het problematisch? Professor Claes: “Het wordt een probleem als je biologische functies eronder gaan lijden, zoals bij ernstige slaapproblemen of een ver-

JE HEBT EEN DIPLOMA VERPLEEGKUNDE?

Werken bij UZ Leuven is iets voor jou!

Bijna afgestudeerd als verpleegkundige
of al enkele jaren aan de slag?
Ga naar www.uzleuven.be/jobs of
solliciteer spontaan.

WAAROM UZ LEUVEN?

- Een van de grootste ziekenhuizen in Vlaanderen
- Veel aandacht voor innovatie, technologie en specialisatie
- Talloze leerkansen en doorgroeimogelijkheden
- Jaar na jaar uitgeroepen tot Top Employer

IN UZ LEUVEN STA JE ER NIET ALLEEN VOOR

- Begeleiding van nieuwe verpleegkundigen op de afdeling door collega's en mentoren
- Begeleiding door het Nurse Support Team, een team van enthousiaste en ervaren verpleegkundigen dat nieuwe collega's op weg helpt

Je staat er niet alleen voor. Want als jij goed omringd bent, kan je ook beter voor je patiënt zorgen.

NEEM EEN KIJKJE OP WWW.UZLEUVEN.BE/JOBS
OF SOLLICITEER SPONTAAN. WE BEKIJKEN GRAAG SAMEN
MET JOU WELKE AFDELING HET BEST BIJ JOU PAST.

stoord eetpatroon, waardoor mensen niet meer kunnen eten en afvallen. Paniek-aanvallen, hartkloppingen, zweten, beven, het gevoel dat je aan het stikken bent: dat zijn echte symptomen van een angststoornis en een alarmsignaal. Medewerkers in de zorgsector kunnen last krijgen van flashbacks door een posttraumatische stressstoornis. Zij hebben moeilijke zaken beleefd en die beelden blijven telkens weer in hun geest terugkomen. Het is ook belangrijk om in te grijpen als angst een impact heeft op je professionele, sociale en relationele leven. Omdat je bijvoorbeeld prikkelbaar bent in relaties of als je simpelweg niet meer geconcentreerd kunt werken.”

GROOTMOEDERSWIJSHEDEN

Hoe zorgen we ervoor dat angsten ons leven niet overheersen? Daarvoor leven we het best volgens de basisprincipes van zogenaamde grootmoederswijsheden. “Een regelmatig leven leiden, op tijd gaan slapen en niet te laat opstaan, gezond en regelmatig eten, niet te veel alcohol drinken, niet roken. Die goede gewoontes hebben een heilzaam effect op ons stresssysteem. Andere belangrijke factoren zijn genoeg bewegen en sociale steun: zorg ervoor dat er mensen zijn bij wie je terechtkunt om mee te praten.”

Maar als we een moeilijke periode doormaken, verliezen we die gezonde levenshygiëne makkelijker uit het oog. Professor Claes: “Wanneer je stresssysteem voortdurend onder spanning staat, liggen er verleidingen op de loer. Je voelt je niet goed en gaat bijvoorbeeld alcohol gebruiken om te ontspannen. Er is niets mis met genieten van een goed glas wijn, maar als je dat gebruikt om je stresssysteem tot rust te brengen, ben je niet goed bezig. Hetzelfde geldt voor tot 's avonds laat tv-kijken. Heel wat mensen werkten van thuis uit, waar ook hun partner telewerkte terwijl de kinderen online les kregen. Tegen tien uur 's avonds werd het eindelijk wat rustiger en was je toe aan ontspanning, waardoor je tot twee uur 's nachts Netflix keek. Met een slaaptekort



HULP ZOEKEN BIJ ANGST

Heb je een plotse angstaanval, dan is je huisarts altijd het eerste aanspraakpunt. Die kan bijvoorbeeld onderzoeken of het om een paniekaanval gaat en je er meer uitleg over geven. Heel wat huisartsen werken samen met psychotherapeuten naar wie ze snel kunnen verwijzen.

Heb je meer hulp nodig? Bij deze diensten en professionals kun je terecht als je je zorgen maakt om hevige angstgevoelens:

- Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (cgg)
- Een psycholoog met privéraadplegingen
- UPC KU Leuven campus Kortenberg heeft drie keer per week een vrije raadpleging. Tijdens de coronaperiode gebeurt het voorlopig telefonisch, maar als het nodig is, kun je uitgenodigd worden voor een livegesprek.
- De spoedgevallendienst van UZ Leuven
- Het mobiele crisisteam van UZ Leuven, na doorverwijzing door de huisarts
- De opnameafdeling van de dienst psychiatrie in het ziekenhuis

Info: upckuleuven.be/zorgaanbod/angst

als gevolg. Het is beter om ook overdag momenten van ontspanning te vinden.”

PROFESSIONELE HULP

Komt je angst voort uit het feit dat je nu meer dan anders geconfronteerd wordt met moeilijke levenssituaties, dan is het belangrijk om die aan te pakken. “Als je in het verleden bijvoorbeeld een moeilijke relatie ontweek door heel hard te werken en veel van huis te zijn, is het belangrijk daarover te praten met je partner, al dan niet onder professionele begeleiding.”

“Zeker als je angst de vorm van een angststoornis aanneemt, is het belangrijk om professionele hulp te zoeken. In eerste instantie raden we dan psychotherapie aan. In die therapie kun je onderzoeken wat ervoor gezorgd heeft dat de angst zo kon escaleren en hoe je met die angst kunt omgaan. De meest geschikte therapie is in dit geval een cognitieve gedragstherapie, waarbij je met opdrachten en dagboek-oefeningen concrete manieren zoekt om met je angst om te gaan.”

OPLETTEN MET MEDICATIE

En wat met medicatie? Die kan nuttig zijn, maar altijd als laatste stap. Professor Claes: “De bekende angstmiddelen zoals Xanax en Temesta, medicijnen op basis van benzodiazepines, werken in eerste instantie fantastisch. Binnen de tien minuten is je angst bijna weg. Maar we weten dat het effect heel tijdelijk is. Daarom zijn die geneesmiddelen verslavend. Mensen moeten steeds meer pillen nemen om een effect te voelen. Bovendien zijn er ernstige nevenwerkingen: je voelt je moe en suf. En stoppen is moeilijk, want dan ervaar je nog meer angst dan voor je de medicijnen nam. Daarom moeten we deze middelen in geval van angst afraden. Bij sommige mensen kunnen antidepressiva wel helpen. Maar voorkomen is altijd beter dan genezen. Daarom is het zo belangrijk om te zorgen voor een gezonde levenshygiëne en een positief evenwicht in stresssituaties.” 



DIGITAAL NAAR DE DOKTER

Zoomvergaderingen, skyperities of familiebijeenkomsten via Google Meet: sinds de corona-epidemie maken we dankbaar gebruik van de nieuwste technologieën om met elkaar in contact te blijven. Minder bekend is dat ook artsen en zorgverleners van UZ Leuven videoconsultaties deden met hun patiënten op momenten dat het moeilijk was om naar het ziekenhuis te komen. Een tijdelijke oplossing of een blijver?

TEKST: ANN LEMAÎTRE

Een raadpleging via een videogesprek was al mogelijk voor de coronacrisis toesloeg. Via de technologie van mynexuzhealth, het online medisch dossier van UZ Leuven, zijn videoconsultaties mogelijk op een beveiligde manier. Sinds maart 2020 is het een optie waar met extra belangstelling naar gekeken wordt. Prof. dr. Frank Rademakers is directeur medische technologie en innovatie in UZ Leuven. Hij is ervan overtuigd dat videoconsultaties een belangrijke rol zullen spelen in de geneeskunde van de toekomst. Daarom zetten de IT-dienst van UZ Leuven en de nexuz-health-ziekenhuizen volop in op gebruiksvriendelijke toepassingen van raadplegingen op afstand, ook zonder dat patiënten zich moeten aanmelden bij mynexuzhealth.

Professor Rademakers: "Videoconsultaties zijn een perfecte match met die andere trend in de geneeskunde: het opvolgen van patiënten op afstand. *Remote monitoring* betekent dat patiënten thuis hun gewicht, bloeddruk, suikerwaarde of hartfrequentie zelf opvolgen, meestal met speciale draagbare apparatuur. Die regelmatige tussentijdse metingen geven ons veel meer informatie dan een eenmalige check-up in het ziekenhuis. De metingen op afstand zouden we dan met de patiënt kunnen overlopen tijdens een videogesprek."

Ook andere Europese landen zetten in op videoconsultaties, al zijn de cijfers voorlopig ontuchtend: amper 1 op de 10 consultaties tussen arts en patiënt gebeurt vanop afstand. Vooral in Denemarken, Noorwegen

en Finland gebeurt het op regelmatige basis en ook in Nederland, Hongarije en Tsjechië komen videoconsultaties vaker voor dan in België. "Dat heeft in de eerste plaats te maken met het feit dat het in die landen ook terugbetaald wordt, wat in België nog niet het geval is. Tijdens de coronapandemie krijgen artsen tijdelijk een honorarium voor telefonische raadplegingen en videoconsultaties, maar er is bij ons nog geen systematische terugbetaling."

ROUTINECONSULTATIES

Voor wie is zo'n videoconsultatie een meerwaarde? Professor Rademakers: "In de eerste plaats voor mensen die van ver komen voor een routineconsultatie. Als universitair gespecialiseerd ziekenhuis hebben wij patiënten

vanuit heel Vlaanderen. Die zijn soms uren onderweg voor een contact van amper tien minuten met de arts. Met een videoconsultatie breng je geen tijd in de wachtzaal door en kun je een raadpleging inplannen zonder dat je er een dag verlof voor moet nemen.”

Tijdens de pandemie was een videoconsultatie natuurlijk ook veilig, omdat er geen kans op besmetting was voor de arts of patiënt. Heel wat mensen waren bang om naar het ziekenhuis te komen, waardoor de optie om de arts op afstand te kunnen spreken een grote meerwaarde was. Ten opzichte van een telefonische consultatie heeft video het voordeel dat je ook een letsel kunt tonen aan de arts en dat de raadpleging een meer menselijk karakter behoudt omdat je ook de gezichtsuitdrukking van je gesprekspartner ziet.

“Bij een raadpleging psychiatrie is een lichamelijk klinisch onderzoek niet nodig: dat was dan ook een van de meest gevraagde videoconsultaties in UZ Leuven tijdens de coronacrisis. Maar ook voor een bezoek aan bijvoorbeeld de dermatoloog is een videoconsultatie mogelijk, al heb je dan best een beweeglijke camera op je laptop om letsels op je been of arm te kunnen tonen.”

Voor patiënten met een chronische ziekte kunnen heel wat voordeel halen uit consultaties op afstand. Professor Rademakers: “Denk aan mensen met een nier-, hart- of longziekte: zij moeten vaak op een tweejaarlijks routinegesprek komen, als geruststelling dat alles OK is of om een labo-onderzoek of scan te bespreken. Dat korte gesprek kun je eigenlijk perfect vervangen door een videoconsultatie. Vooral als je bedenkt dat er lange wachtlijsten zijn door het grote aantal chronische patiënten. Als een hartpatiënt op een dag opeens pijnlijke steken heeft of kortademig is, zou hij direct een afspraak moeten krijgen. Dankzij de videoconsultaties voor de routineraadplegingen zouden patiënten met ernstige klachten sneller geholpen kunnen worden.”

TECHNISCHE BARRIÈRES

De grootste bezwaren bij videoconsultaties? De moderne techniek die hapert. Niet iedereen heeft een geschikte laptop of een vlotte



“Je brengt geen tijd in de wachtzaal door”

prof. dr. Frank Rademakers

AANTAL VIDEOCONSULTATIES

IN DE PERIODE 15 MAART-15 JUNI 2020

GESPREKKEN MET ARTSEN

233

Vooraf voor de raadplegingen neurologie, dermatologie, maag-, darm- en leverziekten, thoraxheelkunde, traumatologie en orthopedie



GESPREKKEN MET ANDERE ZORGVERLENERS

230

Vooraf voor de raadplegingen psychiatrie, neus-, keel-, oor-, gelaats- en halschirurgie, fysische geneeskunde en revalidatie, centrum menselijke erfelijkheid

internetverbinding. Voor een aantal lichamelijke onderzoeken heeft de patiënt best een aangepaste camera die je kunt losklikken van de laptop om naar het te onderzoeken lichaamsdeel te richten. Professor Rademakers: “Onderzoek toont telkens aan: technische issues zijn de grootste barrière. Als de arts en patiënt samen besluiten om in de toekomst videoconsultaties te doen, is het handig om nog eens met je laptop naar het ziekenhuis te komen om die technische zaken te overlopen.”

Wie een technisch onderzoek nodig heeft, zoals een echo of een MR-scan, moet natuurlijk naar het ziekenhuis komen. Maar soms is het moeilijk om zo'n scan en raadpleging op dezelfde dag in te plannen. Het kan handig zijn om die resultaten te bespreken via een videoconsultatie, waarbij de arts de medische beeldvorming aan de patiënt kan tonen. Zo moet de patiënt maar één keer naar het ziekenhuis komen. Nog een stap verder kan ook: bepaalde technische onderzoeken zouden ook op afstand kunnen gebeuren. Professor Rademakers: “Denk aan een microfoon die je op je hart of op je zwangere buik zet, waarbij de cardioloog of gynaecoloog naar de harttonen luistert.”

Het is in ieder geval niet de bedoeling om gewone raadplegingen op termijn helemaal af te schaffen. “Dat is onmogelijk. Je bespreekt het best met je arts of het een optie is om in de toekomst videoconsultaties te doen. Maar er zijn ook een aantal beperkingen aan de videoconsultaties. Onderzoek toont aan dat er minder informatieoverdracht is dan wanneer arts en patiënt *face to face* praten. Zo vertelt de patiënt bijvoorbeeld minder persoonlijke zaken tijdens het videogesprek. Bij de bespreking van nieuwe medische problemen, het nemen van een beslissing of het meedelen van een moeilijke diagnose blijft een live-aanpak meer geschikt. Het ideaal zal dus een mix van de twee zijn. Videoconsultaties zullen nooit het echte contact tussen arts en patiënt volledig vervangen. De toekomst zal uitwijzen voor welke patiënten en voor welk type raadplegingen onze videoconsultaties het meest geschikt zijn.”



DIRECT NAAR DE DOKTER

Hoe vermijd je een drukke ontvangsthal in het ziekenhuis en een rij aan de inschrijvingsbalie? Heel eenvoudig: met de mynexuzhealth-app. Die zorgt ervoor dat je bij aankomst niet meer langs de inschrijvingsbalie of -kiosk moet gaan. Sinds de heropstart van het ziekenhuis in mei 2020 is de app de eerste keuze om je in te schrijven bij aankomst in het ziekenhuis. Bovendien krijg je er meteen de juiste wegbeschrijving naar je consultatie bij.

Heb je vragen over hoe zo'n inschrijving via de app in zijn werk gaat? Lees de instructies op de website of vraag hulp in het ziekenhuis zelf. Medewerkers geven je graag uitleg om je op weg te helpen. Wie geen smartphone heeft, kan nog terecht aan de inschrijvingsbalie. Ook niet onbelangrijk: met de app kun je ook je eigen medisch dossier bekijken en opvolgen.

Heb je de app van mynexuzhealth nog niet geïnstalleerd? Download hem dan via Google Play of de App Store of scan met je gsm de QR-code hiernaast.



AFSCHEID VAN HISTARUZ



Na bijna tien jaar sluit ziekenhuismuseum Histaruz de deuren. Het museum bevond zich in campus Sint-Rafaël, waar in de jaren 20 van vorige eeuw UZ Leuven van start ging met een paar bedden en vier kloosterzusters. Nu moet de volledige ziekenhuissite tussen de Brusselsestraat, de Kapucijnenvoer en de Minderbroedersstraat plaatsmaken voor de Hertogensite, een nieuwe stadswijk. Deze

zomer wordt er hard gewerkt om het museum leeg te maken en de volledige erfgoedcollectie veilig op te bergen. De collectie is indrukwekkend en biedt een overzicht van 100 jaar Leuvense universitaire ziekenhuizen. Enkele blikvangers waren de in retrostijl ingerichte ziekenhuiskamers, de oorspronkelijke kapel van de Zusters van Liefde en heel wat opmerkelijke medische toestellen uit de tijd van toen. Hoe, waar en wanneer Histaruz mogelijk heropent, wordt nu volop bestudeerd.

Volg de laatste berichten over het museum op www.uzleuven.be/nl/histaruz.

CHECKLIST

CORONA IN HET ZIEKENHUIS



Breng zelf een mondmasker mee en zet het op zodra je het ziekenhuis binnenkomt.



Ingang enkel via de hoofdingang.



Was regelmatig je handen.



Probeer 1,5 meter afstand te bewaren.

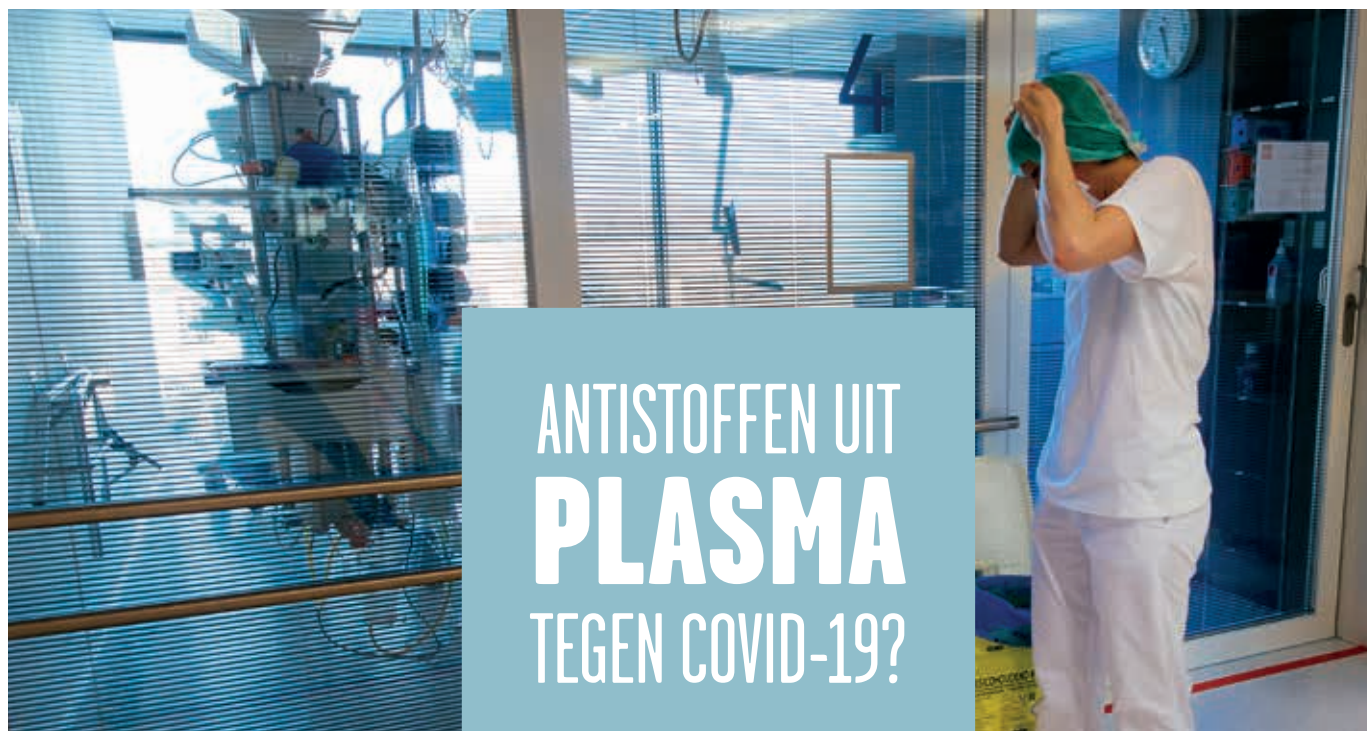


Loop zoveel mogelijk rechts in de gangen.



Het aantal personen in de lift is beperkt: neem bij voorkeur de trap.





ANTISTOFFEN UIT PLASMA TEGEN COVID-19?

Kan plasma van genezen COVID-19-patiënten een manier zijn om zieke coronapatiënten van intensieve zorg weg te houden? UZ Leuven coördineert een grootschalige klinische studie daarover, in samenwerking met universitaire en niet-universitaire ziekenhuizen in Vlaanderen, Brussel en Wallonië. Begin juli gaven al 20 COVID-19-positieve patiënten hun goedkeuring om aan de studie deel te nemen.

Prof. dr. Geert Meyfroidt, nationaal coördinator van de plasmatstudie: "Plasmatransfusie is een beloftevolle therapie voor COVID-19-patiënten en kan op korte tijd beschikbaar wor-

den voor een grote groep patiënten in heel Europa. Onze studie wil uittesten of het geven van antistoffen uit plasma van genezen patiënten in een vroeg stadium ertoe leidt dat zieke coronapatiënten minder beademing nodig hebben. Maar er zijn nog heel wat wetenschappelijke vragen over convalescent plasma. Daarom is gefundeerd en goed voorbereid wetenschappelijk onderzoek, gesteund door het Federaal Kenniscentrum KCE, zo belangrijk. Onze buurlanden doen gelijkaardige studies en op Europees niveau plannen we om de studies op dezelfde manier uit te voeren en de resultaten gezamenlijk te analyseren."

WEG PAPIER UZ LEUVEN-FACTUREN ONLINE

Voortaan kun je ervoor kiezen om een ziekenhuisfactuur niet langer met de post te ontvangen, maar via het online administratieplatform Doccle. Met Doccle kun je facturen van ziekenhuizen en bedrijven ontvangen, betalen en bewaren. Je kunt je factuur delen met bijvoorbeeld je verzekeraar of werkgever als dat nodig is voor een hospitalisatie- of arbeidsongevallenverzekering. Handig en tijdsbesparend dus, want zo krijgt al je administratie één centrale plek. Eens je ervoor kiest om je facturen via Doccle te ontvangen, krijg je geen papieren factuur meer opgestuurd met de post. Het getuigschrift voor verstrekte hulp voor je ziekenfonds wordt wel nog opgestuurd.

Starten met Doccle

Op www.mynexuzhealth.be of de app van mynexuzhealth kun je rechtstreeks inloggen op je bestaande Doccle-account of maak je een nieuwe account aan (via Facturen > Doccle connect).

Vanaf dan ontvang je je UZ Leuven-facturen in Doccle.



Optiek Verhulst

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN



Team Verhulst heet u van harte welkom!

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

POWERED BY
— MILI BVBA —

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



EEN GREEP UIT ONS AANBOD

Dior

Silhouette

lafont.

L I N D B E R G ∞

GIORGIO ARMANI

CHANEL

BLACKFIN

TOM FORD

nog groter

450m² BELEVINGSWINKEL

NIEUW

SINDS MEI 2017

**HOORCENTRUM
GLASBRILLEN
GLASADVIES-
CENTRUM**

HOORCENTRUM audicare - Verhulst

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

GLASADVIESCENTRUM

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

Shop in shop GLASBRILLEN

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

GRATIS HOORTEST NA AFSPRAAK | 2 JAAR GRATIS BATTERIJEN *

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



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

juli en augustus
do 9 - 18 uur


VERHULST
LEUVEN

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

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



BORSTKANKER

BIJ MANNEN

Borstkanker bij mannen: het lijkt wat vreemd. Mannen hebben toch geen borsten? “Toch wel”, vertelt prof. dr. Ann Smeets, borstchirurg in UZ Leuven. “Mannen hebben wel degelijk borsten. Die bestaan vooral uit melkkanalen en beperkt klierweefsel, zoals de borsten van vrouwen voor de pubertijd. En dus kunnen ook mannen borstkanker krijgen, al is de aandoening bij hen heel zeldzaam. Als vrouw heb je maar liefst

Borstkanker bij mannen is zeldzaam, maar wordt meestal een pak later opgespoord dan bij vrouwen. En dat maakt de behandeling en genezing moeilijker.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

1 kans op 9 dat je voor je 75e met borstkanker geconfronteerd wordt. Bij mannen is dat 1 kans op 1.000. In België zijn er jaarlijks ongeveer 100 mannen die borstkanker krijgen. Mannen krijgen de ziekte gemiddeld iets later dan vrouwen, namelijk tussen 70 en 74 jaar. Mannen met hormonale afwijkingen of hormoonschommelingen zijn meer gevoelig voor borstkanker. Ook na een bestraling kan de kans op borstkanker groter worden. Maar de belangrijkste

factor is erfelijkheid. Als we bij een man borstkanker vaststellen, onderzoeken we ook altijd of er een erfelijke oorzaak is.”

KNOBBELTJE

Borstkanker dient zich bij mannen meestal aan als een knobbeltje onder of in de buurt van de tepel. “Het grote probleem is dat artsen weinig vertrouwd zijn met het fenomeen en het niet goed herkennen. Ze denken dat het om een puistje of klierweefsel gaat. Daardoor wordt de kanker pas in een later stadium herkend en is de prognose minder gunstig. Bij vrouwen zijn de overlevingskansen na vijf jaar gemiddeld 90 procent, bij mannen is dat 84 procent. Dat is niet omdat de kanker bij mannen agressiever zou zijn, maar omdat ze al verder gevorderd is wanneer ze wordt ontdekt.”

Vermoedelijk zijn er verschillen tussen borstkanker bij mannen en bij vrouwen, maar omdat het zo weinig voorkomt, is dat moeilijk te onderzoeken. “We geven in ieder geval dezelfde behandeling als bij vrouwen, maar we weten niet of die op dezelfde manier werkt. Bij mannen doen we wel bijna altijd een amputatie in plaats van een borstsparende operatie, omdat de tumor bijna altijd vlak bij de tepel zit. Als het toch kan, werken we borstsparend, en dan zijn de overlevingscijfers even goed als bij een volledige borstamputatie. Ook chirurgie van de okselklieren gebeurt bij mannen zoals bij vrouwelijke patiënten. Bij mannen is er soms wat langer lekkage van lymfevocht omdat hun lymfebanen meer ontwikkeld zijn. Ook de eventuele nabehandeling met lokale bestraling of chemotherapie is hetzelfde. Alleen bij de antihormonale therapie zijn er verschillen. Bepaalde vormen van antihormonale therapie werken even goed bij mannen als bij vrouwen. Maar andere behandelingen werken alleen bij vrouwen die in de menopauze zijn, die geven we dus niet aan mannen.”



“Mannen zeggen niet graag dat ze borstkanker hebben”

prof. dr. Ann Smeets

VAPEURS

Mannen hebben het niet gemakkelijker dan vrouwen wanneer ze voor borstkanker behandeld worden. Professor Smeets: “Ook mannen kunnen last hebben van de hormoontherapie en vapeurs krijgen, minder goed slapen of snel geïrriteerd zijn. En ze kunnen ook lymfoedeem krijgen. Bij mannen die zwaar fysiek werk doen met hun armen, kan dat voor invaliditeit zorgen.”

En het is zeker niet zo dat een borstamputatie bij mannen minder zichtbaar is. “We verwijderen tepel, tepelhof en het achterliggende klierweefsel. Dat is ook verminkend voor hen. Er komt een deuk in hun borstkas, wat duidelijk zichtbaar kan zijn onder een t-shirt of hemd. Sommige mannen kiezen dan ook voor een esthetische lipofilling met vetweefsel van de heupen en een reconstructie van tepel en tepelhof door middel van een tatoeage.”

LOTGENOTEN

Net omdat het bij mannen zo zelden voorkomt, is borstkanker bij hen een echt taboe. “Mannen zeggen niet graag dat ze borstkanker hebben, omdat het iets typisch voor vrouwen is. Ze zitten ook niet graag in een wachtzaal waar alle patiënten vrouwen zijn. Komt hun partner mee, dan wordt dikwijls mevrouw binnengeroepen in plaats van meneer, omdat ook het medisch personeel een patiënte verwacht in plaats van een patiënt. Gelukkig beginnen mannen met borstkanker zich nu te organiseren en ontstaan er lotgenotengroepen.”

Eén ding is zeker: het taboe doorbreken is belangrijk, zeker om te zorgen dat de aandoening sneller wordt opgemerkt bij mannen. Professor Smeets: “We vragen mannen niet om uit eigen beweging hun borst te controleren. Ook bij vrouwen doen we dat niet meer, omdat er meer ongerustheid uit voortkomt dan dat er op die manier borstkankers worden gevonden. Maar als je als man iets opmerkt, zoals een verandering in de huid, een ingetrokken tepel of een bultje, negeer het dan niet en ga ermee naar de dokter.”



COVAS
IMMO



RUIME WONING MET MOOIE TUIN TE HERENT

795.000€



PRACHTIGE STADSVILLA AAN DE OEVERS VAN DE DIJLE

695.000€



KNAP GERENOVEERDE MOLENAARSWONING TE WAKKERZEEL

1.295.000€



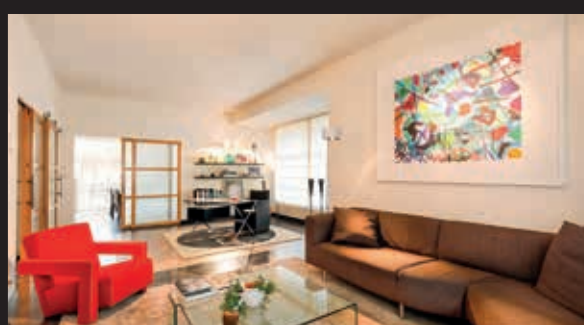
LOFTWONING TE HEVERLEE MET MOOI AANGELEGDE TUIN

795.000€



EXCLUSIEVE VILLA MET UNIEK VERGEZICHT

1.045.000€



KARAKTERVOLLE RUIME VILLA TE HEVERLEE

995.000€

COVASIMMO

TIENSESTRAAT 50 - 3000 LEUVEN | 016/40.60.20 | INFO@COVAS.BE | WWW.COVAS.BE



STERKTE

Sterkte. Het wordt zo vaak gewenst aan wie een moeilijke periode doormaakt, aan iemand die een ernstige ingreep moet ondergaan of die in de put zit. Ik hoorde het zeggen tegen de man die opnieuw voor de amputatie van een lidmaat stond en deze keer niet veel moed meer had. Ik had hem de dag voordien ontmoet en had lang geluisterd naar zijn verhaal, naar zijn moedeloosheid, naar zijn gebrek aan perspectief.

“Sterkte.” “Het komt wel goed.” “Veel moed.” Ik heb veel moeite met die uitspraken. Het werd toegewenst aan de man wiens vriendin op spoed vrij onverwacht stierf en die ontroostbaar weende. Wat is die man met deze wens? Hij heeft verdriet. Het is vaak de wens van mensen die niet weten wat te zeggen en niet weten hoe ze op dat moment echt nabij kunnen zijn. Het is zo vaak een cliché. Moeten mensen dan altijd maar sterk zijn? En vooral wanneer ze in de put zitten. Mag ik ook eens zwak zijn? Wat als ik niet sterk kán zijn?

Toen drie jaar geleden mijn vader overleed, wensten veel mensen mij ook sterkte. Wat later hoorde ik het verhaal van iemand die ook zijn vader had verloren. Er was één zin tussen alle andere woorden en wensen die hem echt geraakt had. Iemand had hem gezegd: “Ik hoop dat je in de komende tijd echt mag rouwen en wens je toe dat je het verlies werkelijk mag aanvoelen.” Het klonk toen hard, maar ik begreep het helemaal. Het is een wens waarmee je in je zwakheid *au sérieux* wordt genomen.

In een gesprekslokaal van de pastorale dienst in campus Gasthuisberg staat in een steen een spreuk gebeiteld: wie troosten wil, moet tegen verdriet kunnen. Misschien hebben we het allemaal wel nodig, om te leren de eigen zwakheid, de eigen kleinheid, de eigen onmacht én de eigen fouten met veel zachtheid en tederheid te omhelzen. Want wat is troosten? Wat is bemoedigen? Is het ‘sterkte’ toewensen om dan weer verder te gaan, over te gaan tot de orde van de dag? Verbergt de toegewenste sterkte vaak niet een grote machteloosheid?

“

“Ik krijg het woord niet meer over mijn lippen”

Sterkte! Ik krijg het woord niet meer over mijn lippen. Ik probeer het telkens anders, vaak stuntelig, op een eigen manier. Met een wat langere handdruk. Met een arm om de schouder. Met een concrete wens, iets waarvan ik weet dat de ander het op dat moment nodig heeft, al was het maar de wens voor een rustige nacht. Het verdriet delen, samen in de machteloosheid staan, niet vluchten voor het eigen ongemak, voor het niet weten wat te zeggen, maar wel op een persoonlijke manier laten voelen: ik ben bij jou.

En soms, als ik weet of aanvoel dat het kan, stel ik voor om een moment samen te bidden. Dan vragen we samen om vertrouwen, om hoop en om vrede in plaats van om sterkte.

Etienne Heyse

*is pastor in UZ Leuven.
Wil je een pastor spreken?
Neem dan contact op met de
verpleegeenheid of met het
secretariaat: tel. 016 34 86 20.
Etienne zelf kun je mailen via
etienne.heyse@uzleuven.be.*





Ons ziekenhuis is een dorp in de stad. Jan Van Rompaey trekt met de regelmaat van de klok naar revalidatiecentrum Pellenberg. Om er te luisteren naar gewone en bijzondere verhalen van mensen die er verblijven.

TEKST: JAN VAN ROMPAEY

REVALIDEREN IN CORONATIJDEN

Meer dan 45 jaar, zolang bestaat deze rubriek. Maar dit is me nog nooit overkomen. Traditioneel praat ik, recordertje in de hand, met patiënten en bezoekers in het ziekenhuis. Maar nu is er het coronavirus. Dat virus mag het ziekenhuis niet binnen en ik evenmin. Het wordt dus videochatten met patiënten die revalideren in campus Pellenberg, via hun scherm boven de bedden. Ik baal: het geluid is ondermaats en ik zie soms maar een stukje van de patiënt. Maar ik moet niet zeuren. Er is zoveel dat nooit meer terugkomt, daarvan kunnen mijn gesprekspartners meespreken.

Catharina: “Ik ben hier sinds het begin van het jaar. Ik heb een dwarslaesie, ben grotendeels verlamd en heb een doorligwonde. Ik heb, vermoedelijk door hoge werkdruk, een auto-immuunreactie opgelopen die mijn zenuwstelsel heeft aangetaast. Daardoor ben ik bijna helemaal blind geworden en vervolgens bijna helemaal

verlamd. Ik kan alleen nog beide armen en mijn hoofd bewegen.”

Wat ging er door je hoofd toen het doordrong dat je verlamd was?

Catharina: “Dat was afschuwelijk. Ik werd depressief. Tot ik besloot: ik ben er niets mee als ik negatief blijf denken, ik ga

terugvechten. Gelukkig stond ik er niet alleen voor, vrienden en familie hebben me ongelofelijk geholpen, en dat doen ze nu nog. Gewoon het feit dat ze er waren, was enorm belangrijk. Je hoort hier soms zeggen dat vrienden in deze omstandigheden wegblijven, maar dat is bij mij toch niet het geval.”

Het moet moeilijk om mee te leven zijn.

Catharina: “Ja, maar ik leef hier in een beschermde omgeving, in een soort van cocon waarin goed voor mij gezorgd wordt. En waar ze alles hebben om me het leven makkelijker te maken. Ze hebben mij gezegd dat ik verlamd zal blijven, maar ik blijf toch hopen. In het begin kon ik ook niet meer spreken en toch heb ik dat opnieuw geleerd. Ik moest met mijn ogen één keer knipperen als ik ‘ja’ wilde zeggen, twee keer knipperen als ik ‘nee’ bedoelde en mijn tong uitsteken voor ‘Ik weet het niet’. Zo erg was het. En nu praat ik toch maar met jou. Ik heb intens logopedie gevolgd en veel geoefend. Ik heb dus goede hoop dat ik ooit weer zal kunnen bewegen, maar ik weet dat het nog lang zal duren.”





CATHARINA (34)

Leerde na intense logopedie opnieuw spreken. Kijkt ernaar uit haar vriend en familie te knuffelen na corona.

Heb je een relatie?

Catharina: “Ja, die relatie is door mijn ziekte nog hechter geworden. We beseffen dat we elkaar niet kunnen missen. Ik was wel bang dat het voor hem te moeilijk zou worden, maar ik weet nu dat hij me doodgraag ziet. Dat heeft veel van mijn onrust weggenomen. Het is een ongelooflijke opoffering van zijn kant en dat geeft mij de moed om te vechten voor mijn revalidatie. Ik denk ook vaak: iedereen zorgt zo intens voor mij, artsen, verpleegkundigen, het hele personeel. Ik mag ze niet teleurstellen door nu de moed op te geven.”

Zijn de dagen hier niet erg lang?

Catharina: “Dat wel. En de coronamaatregelen doen ze nog langer lijken. Maar thuis zou ik doodsbang zijn voor een besmetting met het virus. Hier voel ik mij beschermd, omdat ik zie hoe professioneel ze het aan-

pakken. Natuurlijk zijn er moeilijke momenten. Ik ben al een slechte slaper en omdat ze 's nachts vaak mijn kamer binnenkomen voor verzorging, slaap ik nog slechter. Privacy mis ik hier ook, dat kan niet anders.”

Heb je hier wat ontspanning?

Catharina: “Ik ben aan één oog blind. Met het andere zie ik nog een beetje, maar dan in zwart-wit, waardoor ik geen televisie kan kijken of lezen. Ik luister naar voorgelezen audioboeken, zoals het boek van Michelle Obama, en veel thrillers.”

Wat vind je ondanks alles een leuk moment?

Catharina: “Als ze me 's avonds zoals een kind komen instoppen, dat is altijd een teder en aandoenlijk moment. En er is ook

een poetsvrouw waar ik graag mee babbel terwijl ze de kamer schoonmaakt. Op haar manier troost ze mij en dat doet echt goed. Er zijn ook lichtpuntjes waarbij ik vooruitgang zie, al is het maar dat ik weer een vijs kan indraaien of zelf mijn haar kammen.”

Enig idee wanneer je hier weg mag?

Catharina: “Daar wil ik nog niet te veel aan denken: met corona is alles anders, veel wordt op de lange baan geschoven. Bovendien moet de doorligwonde eerst genezen en dat is iets van lange duur. De wonde bemoeilijkt de kinesithérapie en de ergotherapie, daardoor loop ik achterstand op. Maar ik heb voor later een complex van assistentiewoningen op het oog, waar ik met enkele lotgenoten individueel en begeleid kan wonen en waar de bewoners elkaar helpen. Vooral dat laatste zal maken dat ik me daar goed zal voelen. Ik help graag.”

“

“Ik ben klaar om dat andere leven te leiden”

En de verre toekomst?

Catharina: “Ik leef nu van dag tot dag, maar natuurlijk hoop ik om ooit samen te kunnen wonen met mijn vriend. Maar ik maak geen verre plannen omdat die misschien niet uitkomen, ik wil me die ontgoocheling besparen. Ik hoop dat ik ooit weer normaal zal kunnen stappen en in een gewoon huis kan wonen. Ik wil dan weer dingen kunnen organiseren en met vrienden op stap gaan. Aan kinderen denk ik niet, maar dat heb ik eigenlijk nooit gedaan. Voor mij hoeft het niet, het is niet erg als ik er geen zal hebben.”

Wat deed je als beroep voor dit je overkwam?

Catharina: “Ik was syndicus en beheerde met collega's een honderdtal gebouwen. Ik was zelden thuis, sliep nauwelijks vijf uur per nacht. Waterlekken, brandjes, verzekeringen, conflicten tussen burens. Ik deed het graag, maar het betekende dat ik zelfs tijdens mijn weinige vakantiedagen voortdurend telefoons kreeg. Ik leefde aan een hels tempo en volgens mij ligt daar de oorzaak van mijn aandoening.”

Waar kijk je nu naar uit?

Catharina: “Dat ik na de coronacrisis weer bezoek mag krijgen en mijn vriend en familie kan knuffelen. Ik denk soms: nog goed dat ik in het ziekenhuis lig. Er zijn mensen die met de lockdown alleen thuis moeten blijven en niemand zien. Ik zie hier de hele dag door artsen en verpleegkundigen. Ik voel me niet alleen.”

Vraag jij je soms af waarom jou dit moest overkomen?

Catharina: “Nee, daar pieker ik niet over. Het lot beslist. Ik wil later kunnen denken: kijk vanwaar ik kom, ik ben blind en verlamd geweest en hier ben ik. Aan doemdenken doe ik niet mee. Ik zal trots op mezelf zijn. Mijn familie zal mij graag zien, ik zal vrienden hebben en mijn partner zal alles voor mij zijn. Dit hier is maar tijdelijk. Ik ben een vechter, ik sla me er wel door. Het wordt een heel ander leven en ik ben klaar om dat andere leven te leiden.”



*In mijn ogen is hij nog piepjong (geen zestig!)
maar het leven heeft hem niet gespaard:
twee hersenbloedingen, twee openhartoperaties.
Maar daardoor heeft Herman niet aan levensvreugde ingeboet.*

Herman: “Ik werk als gemeenteambtenaar in Zaventem. Ik was met de fiets op weg naar huis en ben uitgegleden op een metalen rooster. Een lelijke val, maar gelukkig droeg ik een fietshelm. Twintig jaar geleden had ik al eens een hersenbloeding en die heeft zich door de val herhaald. Ik heb mijn fiets nog rechtgezet en een aantal dossiers opgeraapt, ik wilde zelfs naar huis fietsen. Maar in het ziekenhuis prikte een verpleegkundige in mijn hand en voelde ik niets. Toen ontdekte ik dat ik mijn arm niet meer kon bewegen en later geraakte mijn hele linkerarm verlamd. Ik was in paniek. Maar ik heb me meteen voorgenomen dat ik eroverheen zou komen, net als bij die eerste hersenbloeding.”

Had je nog last van die van vorige keer?

Herman: “Eigenlijk was alleen de cijferblindheid gebleven. Letters bleken geen probleem, maar ik ontdekte dat ik er niet in slaagde cijfers te ontcijferen. Ik maakte bijvoorbeeld een som in mijn hoofd en kon de cijfers correct opschrijven, maar eens ze op papier stonden, kon ik ze niet meer lezen. Ik zag wel dat daar een cijfer stond, maar ik kon niet zeggen welk cijfer. Cijferblindheid is zeldzaam en op dat moment was er geen therapie voor. Ik moest cijfer per cijfer opnieuw in mijn geheugen prenten. Eerst de cijfers zelf, maar daarna ook de combinaties. Het cijfer één en het cijfer vijf is het getal vijftien, bijvoorbeeld. Dat heeft aardig wat tijd gevraagd. Cijfers en getallen waren



HERMAN (59)

Stapt alweer een beetje als Charlie Chaplin. Kijkt ernaar uit om weer aan het werk te kunnen.

belangrijk voor mij, want ik ben in de gemeente verantwoordelijk voor het patrimonium van gebouwen.”

Hoe is het nu met je algemene geheugen?

Herman: “Mijn kortetermijngeheugen ben ik voorgoed kwijt. Nog altijd vergeet ik onmiddellijk wat er gebeurt. Als je me vraagt wat ik vanmiddag gegeten heb, zal ik zeggen: puree! Maar dat komt omdat ik weet dat ik altijd puree kies (lacht). Mijn

langetermijngeheugen doet het nog wél. Herinneringen en impressies blijken na enige tijd van mijn korte- naar het langetermijngeheugen te verhuizen. Dat wil zeggen dat ik dingen die pas gebeurd zijn niet kan onthouden, maar dat ze soms na twee weken opeens boven komen. Morgen weet ik bijvoorbeeld niet meer dat jij met mij gesproken hebt, maar over enige tijd zal ik het me misschien wél herinneren. Dat feit is dan intussen overgegaan van mijn korte- naar mijn langetermijngeheugen.”

Ondertussen ben je bijna twee maanden hier in Pellenberg: zie je vooruitgang?

Herman: “Ja, ik kan al zelfstandig stappen, al is het een beetje à la Charlie Chaplin. En mijn arm is ook op de goede weg, kijk maar (zwaait naar de camera). Dat gaat gepaard met intens oefenen, maar met niksen geraak je nergens. De verpleging is hier uitstekend en het eten is lekker. Meer moet dat niet zijn.”

Zeg je dat nu omdat ze je dat gevraagd hebben?

Herman: “Nee nee, dan zou ik er geld voor gevraagd hebben (lacht).”

Mag je naar huis tijdens het weekend?

Herman: “Nog niet, maar ik ben ook geen vragende partij. Ik wil niet als een halve sukkel naar huis, ik wil eerst behoorlijk kunnen lopen. Fietsen doe ik nog met een driewieler, een grote (lacht). Maar ik heb goede hoop dat ik helemaal herstel, zonder restletsels.”

Met de coronamaatregelen mag je geen bezoek ontvangen, laat staan knuffelen.

Herman: “En dat is maar goed, we willen niet dat de buitenwereld het virus binnenbrengt. We zitten hier veilig.”

Waar kijk je naar uit?

Herman: “Ik wil snel weer aan het werk en mijn collega's terugzien. Wat ik zeker wil doen, is met de dienst openbare werken kijken of het rooster op het fietspad waarover ik uitgleed al verplaatst is. En ervoor zorgen dat iedereen die met een dienstfiets rijdt een fietshelm draagt. Ik besef nu dat die helm mijn leven heeft gered.”

— “ —

“Morgen weet ik niet meer dat je met mij gesproken hebt”



DIRK (61)

Directeur van een woonzorgcentrum, waar hij in deze coronatijden graag op de werkvloer gestaan had. Kijkt ernaar uit om weer op een koersfiets te gaan zitten.

*Hij zit in een rolstoel en op mijn scherm zie ik alleen zijn kruin bewegen.
Op die manier is het moeilijk praten. Dirk vergaat van heimwee naar zijn werk
in een woonzorgcentrum.*

Dirk: “Ik reed naar huis met mijn koersfiets en om de een of andere reden kwam mijn voorwiel los. Ik ging overkop en even later lag ik op de koude grond. Ik weet niet hoe het kon gebeuren, ik ben een ervaren fietser en deed jaarlijks zo’n 8.000 km. Een aankomende auto kon net op tijd stoppen. Ik bleef bij bewustzijn, maar stelde vast dat ik geen gevoel meer had in mijn borst tot en met mijn onderste ledematen. Ik bleef heel helder, ik schakelde op dat moment over op wat ik een overlevingsmodus noem. Ik heb alles gehoord: hoe ze een ambulance belden, de vragen die men aan de andere kant van de

lijn stelde, bijvoorbeeld of ik mijn benen kon bewegen. Ik ben zelf verpleegkundige van opleiding en heb de regie overgenomen. Ze hebben op mijn aanwijzingen mijn gsm uit mijn rugzak gehaald en mijn echtgenote gebeld en daarna mijn zoon, die arts is. Mijn vrouw kwam toegelopen en vertelde achteraf dat het angstaanjagend was, zoals ik daar lag. Ze dacht dat het nooit meer zou goed komen.

Ondertussen ben je wel al aan het revalideren.

Dirk: “Ik ben twee keer geopereerd en lag meer dan acht uur op de operatietafel. Er

volgde een moeilijke tijd, ik sliep bijna tien dagen niet. Maar ik ben van nature iemand die niet snel opgeeft, ik ben heel positief ingesteld. Door mijn beroep was ik vertrouwd met het opvangen van mensen, zo kon ik bij wijze van spreken ook mezelf opvangen. Er is maar één weg die je hier moet volgen: beter worden, al de rest is bijzaak. Wat gebeurd is, is gebeurd. Je kan de tijd niet terugdraaien en het heeft geen zin om bij de pakken te blijven zitten. Er circuleert in het revalidatiecentrum een mooie slogan: elk bereikt doel is een nieuw begin. Je mag hier niet te veel aan de toekomst denken.”



De beste uitstap voor je rug!

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

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



Bedking - Sitoké
Ergopolis Ergopolis

Leuvensesteenweg 338, Boortmeerbeek
Tel. 015 52 03 60

Ontdek de nieuwe collecties op de websites www.bedking.be & www.sitoke.be

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

Nachthotel

Kinderdagverblijf

Woonzorghuis

Lokaal dienstencentrum

Dagcentrum

Assistentiewoningen

Nachtzorg

Inloophuis dementie

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



Stralend op elk moment

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



ooit
gedacht
dat dit
een pruik is

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

www.xtrahairbymattiss.be

Je zit wel in een rolstoel.

Dirk: “Men zegt dat ik weer zal kunnen stappen. Ze zeggen er wel niet bij hoe, het kan ook met een looprek zijn. Het zij zo. Je moet kunnen dromen. Een van die dromen is dat ik ooit weer op een koersfiets wil klimmen. Maar ik ben realistisch genoeg om te weten dat het waarschijnlijk een gewone fiets zal worden (lacht). De rolstoel op zich vind ik niet zo erg, maar van anderen afhankelijk zijn, daar heb ik het moeilijk mee. Ik heb veel mensen verzorgd, ik wist dus wat mij te wachten stond, maar toch. Opeens moest iemand mij de bedpan aanreiken, voor je stoelgang ben je afhankelijk van iemand anders. Dat heeft ook te maken met privacy, met je trots, met je mens-zijn. Maar goed, het is wat het is, het heeft geen zin om te revolteren.”

Ik hoor bij jou geen opstandigheid.

Dirk: “Klopt. Mijn vrouw heeft het veel moeilijker. Ze was ontzettend boos op het lot. Ze zag al onze plannen ineens toen: we zouden naar Nepal vliegen om er in het gebergte te gaan stappen. Dat kan ik nu wel vergeten. Ik las hier in het ziekenhuis een boek van Steven Laureys, een arts die gespecialiseerd is in de behandeling van comapatiënten. Hij heeft me geleerd te mediteren: loop niet weg van het probleem, probeer je toestand te aanvaarden en ga op zoek naar de mogelijkheden die er zijn om er overheen te komen. Ik ben gaan beseffen dat ik er nog ben en dat ik er waarschijnlijk niet meer

zou zijn had ik geen fietshelm gedragen. Ik acht mezelf dus gelukkig. Mijn vrouw denkt meer aan de toekomst en hoe ons leven er zal uitzien. Ik leef van week tot week. Mijn revalidatie duurt nog zeker twee maanden.”

Is het moeilijk zonder bezoek in coronatijden?

Dirk: “Natuurlijk. Ik keek zo naar het bezoek uit. Iemand die je jaren niet gezien hebt en plots voor je bed staat, dat is slikken. Je merkt ook dat mensen voor wie je ooit iets betekend hebt, je komen opzoeken. Je voelt de dankbaarheid en hoe graag mensen je zien. Ik begeleidde diabetespatiënten op hun tocht naar de Alpen, die hebben bijna allemaal contact gezocht. Er komen zoveel gevoelens boven.”

Veel mensen zijn hier erg eenzaam.

Dirk: “Er is een terras waar we een boek kunnen lezen en een praatje maken. Ik merk dat hier toch veel onder lotgenoten gepraat wordt, al zijn dat niet altijd diepgaande gesprekken. De coronacrisis maakt wel dat sommigen hier vereenzamen en wegwijnen. Er zijn mensen die al weken zo goed als geen bezoek kregen. Er is wel een psycholoog. Jonge artsen, studenten en stagiairs doen elk weekend op vrijwillige basis al het mogelijke om bezoek te organiseren in veilige omstandigheden, al is het een gesprek met een familielid door een deurspleet. Maar we beseffen allemaal dat we hier in een beschermd milieu leven en dat het gevaar van buiten komt. Mijn

vrouw werkt als verpleegkundige en is bang om het virus mee naar het revalidatiecentrum te brengen.”

Hoe gaat het ondertussen in het woonzorgcentrum waar je directeur bent?

Dirk: “Ik heb een uitstekende vervanger. Natuurlijk volg ik de situatie in het centrum en in de sector op de voet. We hebben al vroeg de zieken afgezonderd. Dat is niet eenvoudig in een instelling waar ook dementerenden verblijven, maar het is ons gelukt. Er zijn achthonderd woonzorgcentra, sommige daarvan hebben in het verleden te weinig in kwaliteit geïnvesteerd. Men heeft dit niet zien aankomen en men is in snelheid gepakt.”

Je mist het werk wel.

Dirk: “Ik zou heel graag snel mijn werk kunnen hervatten, er is zo ontzettend veel te doen. Ik heb nog drie jaar voor mijn pensioen, ik wil in schoonheid eindigen. De solidariteit bij het personeel is enorm. Ik heb veel bewondering voor de mensen die daar aan het werk zijn in extreem moeilijke omstandigheden, onder hevige stress, altijd bang om het virus mee naar huis te brengen. Dat is niet lang meer vol te houden. Ik vrees dat een deel van het verzorgend personeel in het najaar zal uitvallen met een burn-out. Ik zou daar nu zo graag zijn. Mijn handen jeuken.”

Ik hoop dat jullie ooit nog in Nepal kunnen rondtrekken. Met een koersfiets.

“

*“Van anderen afhankelijk zijn,
is moeilijk”*

FRANCINE (67)

Leert opnieuw stappen met een prothese. Kijkt ernaar uit iets te drinken op het terras van een nieuwe serviceflat met goede vrienden.



Ze zit in haar kamer met zicht op het park in een gebloemde jurk, die ze waarschijnlijk speciaal voor dit gesprek heeft aangetrokken. Als nadien blijkt dat er een probleem is met de video-opname, moeten we alles overdoen. Een nieuwe videochat. Geen probleem. Dezelfde jurk.

Francine: “Ik ben alleen, mijn man is een tijd geleden overleden. We zaten wat te praten over vakantie aan zee en hij viel in slaap. Dat gebeurde wel meer, maar ik merkte dat de hond bij hem bleef zitten janken. Het was een hartstilstand. Die minuten dat ik nog met mijn man alleen was, waren de langste van mijn leven, het was verschrikkelijk. Ik kon het niet geloven. Zo’n goede man. We waren allebei met pensioen. Ik had veertig jaar gewerkt op het ministerie van financiën.”

Hoe ben je hier in het ziekenhuis beland?

Francine: “Op een dag vonden ze me bewusteloos op de grond. Ik had diabetes, zonder het te weten. Toen ik wakker werd op de intensieve zorg van campus Gasthuisberg hebben ze me voorzichtig verteld dat ze een voet hadden moeten afzetten, omdat ik anders nog maar vijf dagen te leven had. Dat was schrikken. Maar ik dacht: als het moet, moet het. Ik vroeg of ik mijn vrienden mocht zien. Want ik heb échte goede vrienden, Francine en Gilbert, en zij zeiden: ‘Het kan nog veel erger.’ Dat heeft mij goed gedaan. Twee weken later hebben ze ook mijn onder-

been moeten amputeren tot aan de knie. Ik dacht: de dokters zullen wel weten wat ze doen, ik stap wel met een prothese. Hier verblijven mensen die bij een zwaar ongeval beide benen verloren hebben en die later toch weer stappen.”

Denk je nog vaak aan je man?

Francine: “Ik heb nooit meer een andere man in mijn leven toegelaten. Toen ik nog thuis was, ging ik hem vaak bezoeken op het kerkhof, daar praatte ik met hem net als vroeger. De hond ging mee, maar die is er ondertussen ook niet meer. Hij was zeventien jaar en blind en doof, ik heb hem moeten laten inslapen. Dat heeft me veel verdriet gedaan, want ik had hem van mijn man gekregen.”

En hoe gaat het hier?

Francine: “Ik heb gelukkig niet veel pijn en ik kan al best overweg met een rollator. Ik kan goed tegen alleen zijn, dat was ik al gewend. Ik kijk graag televisie, *Sturm der Liebe* bijvoorbeeld, of *Thuis*, dat is toch het leven. Naar het nieuws kijk ik niet meer, dat gaat te veel over corona. Ik luister met oortjes om de twee

kamergenoten niet te storen, anders komt er ruzie van: iedereen heeft zijn karakter. En schrijf zeker op in je artikel: het feit dat ik al zo ver geraakt ben, heb ik te danken aan het personeel. Die werken ontzettend hard. Als je hier revalideert, zie je pas echt hoeveel ze voor ons over hebben.”

Je houdt de moed erin?

Francine: “Ja, al mis ik mijn vrienden die me door corona niet mogen bezoeken, daar heb ik het soms moeilijk mee. Straks ga ik buiten in het park op een bank zitten, op veilige afstand; om wat te praten met mijn lotgenoten hier.”

En na Pellenberg?

Francine: “Als ik hier weg mag, ik heb geen idee wanneer, verhuis ik naar een serviceflat. Mijn huis verkoop ik, dat was toch te groot geworden. Ik droom nu al over dat terras van die flat, waar ik iets lekkers zal drinken met Francine en Gilbert. Ik ben nog maar 67, ik zou nog graag een *endeke* leven, dus ik zal me goed verzorgen. En als ik moet gaan, wil ik gaan zoals mijn man: opeens gedaan. Geen miserie.”

“

*“Naar het nieuws kijk ik niet meer,
dat gaat te veel over corona”*

Boek uw
rondleiding op
onze werf



DE TORENS



EEN DORP IN DE STAD
WAAR WONEN, WERKEN
EN ONTSPANNEN
SAMENKOMT



INFO & VERKOOP: T. 0495 38 70 38 | INFO@DYLS.BE | WWW.DYLS.BE



ALTIJD MOOI

TOUJOURS BELLE

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

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

**ALTIJD MOOI
IS ER VOOR JOU.**

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

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

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

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

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

BEZOEK
ONS OP
AFSPRAAK



Online shop en verkooppunt
met keuze uit meer dan **10.000 Birkenstocks**
van maat 24 t.e.m. 50

Comfortabele en trendy slippers en sandalen
met orthopedisch voetbed.

Muilen met schokdempende antislip zolen,
ideaal voor **professioneel** gebruik.

Steeds 10 tot 40% korting

www.birkenshop.be | Ring 35, 2200 Noorderwijk, België | 0472.98.98.88

UZ-MAGAZINE KRUISWOORD

UZ-campus Wereldwijde ziekte		Rivier in Lier	Speel- penning Deel van de week (afk.)		De zee betreffend		Triomfator	Gewiekst		Medisch apparaat Graanaat		Afstands- maat (afk.)	Europese rivier		Kruis- opschrift Mengelmoes
								Nood- toestand wegens groot gevaar							
Vleesver- vanger uit tarwe In tegenstel- ling tot (afk.)							Auteurs- rechten- organisatie						Verre voor- loper v.d. VRT Deel van een spier		
			Frans departement Meertandige mestvork				In hoge mate vloeibaar			100 tegen 100 Sportge- beurtenis					
Breuk							Oversteek- streden		Neerslag Oostenrijkse autocoureur (1949-2019)						Kapje dat de lucht filtert
Dans		Slecht		Vermenig- vuldigings- reeks					Plaats in O- Vlaanderen Biersoort				Vóór de mid- dag (Lat. afk.) Eindwerk		
				Symbool voor iridium Dessert met mascarpone			Golf Voornemen					Gedorste halmen			
Groep met goeroe						Waardeeloos ding					Vechtsporter		Computer- geheugen		Symbool voor neon
Symbool voor broom Naaldboom			Instant Messaging (afk.)			Schuif Oude munt van Spanje					Roofvogel Smal boordse				
					Lied van Stef Bos Wiel					Riviervis Binnenwater					
Internet- extensie van Roemenië			Strijdpark						Stad in de VS Denkbeeld						Franco- Duitse culturele tv-zender
Gelaats- uitdrukking							Leefregel Spinachtig dier						Schutsluis Mengeling		
Vreemde taal	Ovaal		Hetzelfde Bijbeldeel (afk.)					Zuurdeeg Amerikaanse soldaat						Rooms- katholiek Litouwen (op auto's)	
						Roofdier						Kelder- temperatuur			
Het inbrengen van een buis in de luchtpijp										Infuus					

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

SUDOKU

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

★★★★★

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

★★★★★

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

★★★★★

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

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

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

IJSJES BOORDEVOL FRUIT

Geen zomer zonder ijs.
Alles wat je nodig hebt voor een lekker,
verfrissend en gezond exemplaar is fruit
en nog eens fruit.



RECEPT

- 1 Verwarm het water, de suiker en het limoensap in een steelpan tot de suiker is gesmolten. Laat afkoelen.
- 2 Hak de muntblaadjes fijn.
- 3 Pureer het fruit samen met de munt en roer er vervolgens het suikerwater bij.
- 4 Vul de vormpjes tot 1 cm onder de rand. Steek in elk vormpje een houten stokje en plaats minstens 6 uur in de vriezer.
- 5 Naar keuze: mix en match met verschillende fruitsoorten en voeg ook eens hele stukjes fruit toe. Gebruik yoghurt in plaats van water en sap en je hebt in een handomdraai een yoghurtijsje.

TIPS VAN DE UZ LEUVEN-DIËTISTE

Bommetje

Fruit is een goede bron van vitamine C en vitamine B11 (foliumzuur). Daarnaast zit het vol kalium en voedingsvezels. Zwarte bessen, papaja, kiwi, citrusfruit en aardbeien bevatten de meeste vitaminen.

Gemixt?

De hoeveelheid vitaminen is hetzelfde bij gemixt fruit of hele stukken. Bij gemixt fruit zijn de vezels wel gebroken, waardoor het verzadigingsgevoel minder groot is.

Frozen

Als je fruit onbewerkt invriest, gaan er zo goed als geen vitaminen verloren, op voorwaarde dat je de verpakking luchtdicht afsluit. Als je fruit blancheert voor het invriezen, is er wel vitamineverlies. Ook als je geblancheerd fruit achteraf ontdooit, verlies je niet alleen water maar ook vitaminen.

INGREDIËNTEN voor 8 stuks

- ☐ 150 g frambozen
- ☐ 150 g braambessen
- ☐ 150 g aardbeien
- ☐ 65 g kristalsuiker
- ☐ 80 ml water
- ☐ 30 ml limoensap
- ☐ enkele blaadjes munt

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

COLOFON

REDACTIEADRES:

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

HOOFDREDACTIE:

Suzy Van Hoof

EINDREDACTIE:

Ann Lemaître

FOTO'S:

Lies Willaert, Stijn Knapen,
Wim Feyaerts

RECLAMEREGIE:

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

PRODUCTIE EN VORMGEVING:

Bold & pepper nv - tel. 02 325 64 90
gunther@boldandpepper.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:

Suzy Van Hoof, Herestraat 49,
3000 Leuven

MEER INFO OVER UZ LEUVEN:

www.uzleuven.be
algemeen nummer: 016 33 22 11

COPYRIGHT:

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

TE KOOP

ENSOR TOWER

OOSTEROEVER
OOSTENDE

BEZOEK NU DE ENSOR TOWER 1 OP AFSpraak

GENIETEN VAN
**ADEMBENEMENDE
ZEEZICHTEN**

Versluys | Groep

OOSTEROEVER OOSTENDE WONEN OP TOPLOCATIE AAN ZEE

ENSOR TOWERS omvat twee landmark torens met 109 appartementen in toren 1 en 97 appartementen in toren 2 ■ door de succesvolle verkoop van de 1ste toren (reeds 81% verkocht en ondertussen ook in vergevorderde ruwbouw) is onlangs ook de 2de toren versneld gelanceerd ■ alle Ensor appartementen staan garant voor een ongekend wooncomfort met een hoogstaande en kwalitatieve Versluys-Signature afwerkingsgraad ■ elk appartement heeft één of meerdere terrassen met adembenemende panoramische zichten op zee, duinen & haven

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

WWW.OOSTEROEVER.BE



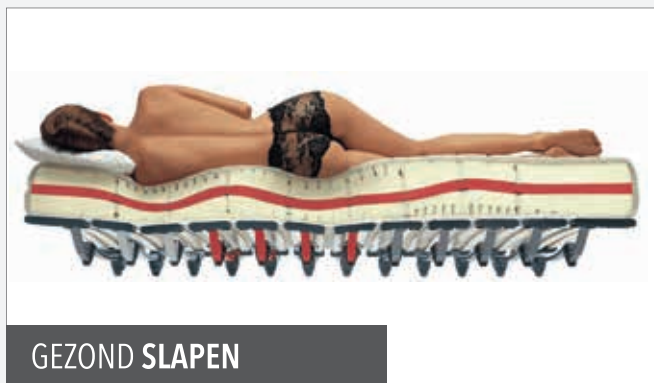
UW RUG, ONS COMFORT



RUGVRIENDELIJKE PRODUCTEN OP MAAT VAN UW RUG



GEZOND ZITTEN



GEZOND SLAPEN



ADVIES DOOR SPECIALISTEN



GEZOND WERKEN



SIT & SLEEP ANTWERPEN

Ernest Van Dijckkaai 1 - 2000 ANTWERPEN

T 03 289 68 81

antwerpen@sit-and-sleep.be

SIT & SLEEP LEUVEN

Tervuursevest 30 - 3000 LEUVEN

T 016 29 45 63

leuven@sit-and-sleep.be

SIT & SLEEP HASSELT

Genkersteenweg 299 - 3500 HASSELT

T 011 76 54 76

hasselt@sit-and-sleep.be

www.sit-and-sleep.be