

UZ-MAGAZINE



Versijnt driemaandijks
jg 34 - maart 2018

KANKER OPSPOREN IN BLOED? EEN STAND VAN ZAKEN

KLEINE K
PSYCHISCHE HULP VOOR KLEINTJES

ALLES OVER PIJN
TIPS VAN DE PIJNSPECIALIST

SAMEN OF ALLEEN?
OPENHARTIGE VERHALEN VAN PATIENTEN

Gratis
Neem mee!

★★★★★
service-
residentie

Ter Korbeke

Onbezorgd wonen en genieten



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

Oudebaan 106 - 3360 Bierbeek

Tel: 016/46 39 25

www.terkorbeke.be



★★★★★
Select-Residence

*Standingvolle service-residenties
als investering of eigen bewoning*

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

*Met een uiterst volledig gamma
residentiële diensten*

*Beleggen in serviceflats
veilig, rendabel, zeker*

www.Select-Residence.be

els optics

www.els-optics.be

OPTIEK – CONTACTLENSLABO

**GESPECIALISEERD IN
MULTIFOCAL BRILLENGLAZEN**



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

**15% OP MONTUREN,
GLAZEN EN ZONNEBRILLEN**

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

Leuven

Vital Decosterstraat 28A
3000 Leuven
016/23 85 02
openingsuren:
ma-vrij: 10u-18u
zat.: 10u-17u
donderdag gesloten

Sint-Truiden

Tiensesteenweg 213
3800 Sint-Truiden
011/22 41 30
ma: 14u-18u
din-vrij: 9u30-12u30 &
13u30-18u
zat: 9u30-17u

IN DIT NUMMER

08 GROTE HULP VOOR KLEINTJES

Kleine K: pioniersproject van kinderpsychiatrie voor baby's en kleuters.



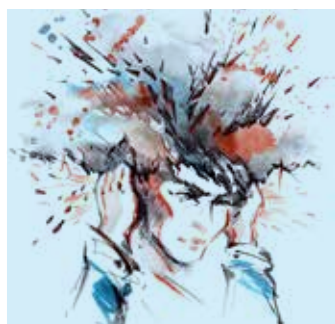
11 COLUMN

Als de oorlog hem te veel wordt, trekt Rudi Vranckx naar zijn schuiloord in Umbrië.



18 LAAT HET GRAS MAAR GROEIEN

De 8 meest groene weetjes over UZ Leuven.



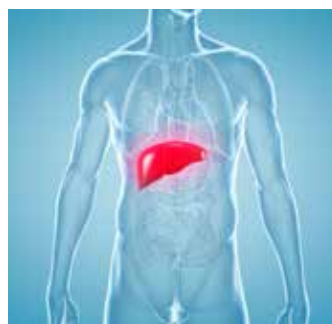
12 DE PIJNSPECIALIST VERTELT

Nee, pijn is nooit ingebeeld. En ja, je kunt ermee leren leven.



22 KANKER OPSPOREN IN BLOED?

Vloeibare biopsie is een doorbraak, maar meer onderzoek is nodig. Een stand van zaken.



16 LEVERVERVETTING: ALARM

3 op de 10 mensen heeft last van vet in de lever door overgewicht.



28 DORP IN DE STAD

Samen of alleen? Familie ver weg of dichtbij? Patiënten vertellen openhartig.

EN VERDER

6-7

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

20

COLUMN

Pastor Lucas schrijft een afscheidscolumn.

26

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

38

RECEPT

Lentestoefpotje met zeewolf

CONTACT

REDACTIEADRES

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



Like ons op
facebook.com/uzleuven







RADIOACTIEF RUTHENIUM

In UZ Leuven krijgen patiënten met een kwaadaardige oogtumor voortaan een bestraling op korte afstand met een radioactief rutheniumschildje. Nieuwe wetenschappelijke studies tonen aan dat ruthenium zorgt voor een gerichte bestraling en minder nevenwerkingen. Daardoor heeft een patiënt meer kans om het oog te behouden. Een radiotherapeut berekent hoelang het metalen schildje met ruthenium op het oog moet blijven. De oogchirurg knipt het bindvlies en eventueel een of meerdere oogspieren los, en bevestigt het schildje op de buitenste laag van de oogbol, ter hoogte van de tumor. Daar blijft het een tot vijf dagen zitten om de tumor te bestralen. UZ Leuven is het enige ziekenhuis in België dat de rutheniumschildjes gebruikt om oogtumoren te behandelen.



AMBULANCES IN HET NIEUW

Omdat de oude ambulances aan vervanging toe waren, arriveerden er eind 2017 drie gloednieuwe exemplaren in UZ Leuven. De buiten- en binnenkant van de ambulances ziet er helemaal anders uit dan die van hun voorgangers. De buitenkant voldoet aan de nieuwe eisen van de overheid en dankzij een nieuwe luide sirene en nieuwe blauwe led-flitsers zijn de ambulances extra veilig. Ook de werkwijze werd aangepast: in plaats van los materiaal liggen in de ambulance nu verschillende rugzakken klaar, waarin al voorgesorteerd materiaal zit voor de ambulance-er of verpleegkundige. De drie ambulances draaien mee in de dringende medische hulpverlening van de regio Vlaams-Brabant. Daarnaast doen ze regelmatig verre ritten naar andere ziekenhuizen om patiënten die meer complexe verzorging nodig hebben naar UZ Leuven te brengen.

TROOST



Soms denken we te veel na. Dat dat niet altijd nodig is, bewijzen de schilderijen van kunstenaar Jean-Pierre De Cuyper. Als hij begint te schilderen, denkt hij vooral niet na. Het resultaat: felle kleuren, soms naïef, altijd verrassend. “Kunst is voor mij een troost”, vertelt Jean-Pierre. “Een vlucht uit de werkelijkheid en miserie van elke dag. Ik heb de laatste jaren afscheid moeten nemen van mijn ouders en ben ook verantwoordelijk voor mijn gehandicapte broer. In mijn werk zie je niet toevallig vaak een figuur die altijd zorg draagt voor een ander.”

Ga zelf eens kijken naar zijn werken, die nog tot 15 mei in de bezoekersgang van campus Gasthuisberg hangen. Elke twee maanden krijgen nieuwe kunstenaars de kans om hun werken daar te presenteren aan een groot publiek. Check ook de andere geplande tentoonstellingen van Kunst in het ziekenhuis.



www.uzleuven.be/kunstinhetziekenhuis



Vanaf donderdag 10 mei brengt Canvas zes weken lang een bijzondere documentaire. In 'Reset' volgen we in elke aflevering een persoon die ziek is en daardoor zijn leven weer op de rails moet krijgen. Een jonge moeder met borstkanker, een kind met een zeldzame darm-aandoening, een meisje met een eetstoornis of een skiër die verlamd raakt: ze worden door het noodlot getroffen. Toch staat in de reportage niet die ziekte centraal, maar de evolutie die de zes personen maken. Hoe slaan ze zich erdoor? Wat is de relatie met hun familie,

artsen en verpleegkundigen in UZ Leuven? Door de intieme en realistische stijl van de reportage, zie je de personages van heel dichtbij tijdens die kwetsbare momenten. 'Reset' houdt zich ver van sensatie, maar brengt een respectvol en soms poëtisch verslag van wat het betekent om ziek te zijn. En weer opnieuw te beginnen.

Bij het tv-programma hoort ook een interactief webplatform, met vervolgfilmpjes van de personages en inspirerende getuigenissen van andere patiënten. Wie na het kijken behoefte heeft om zelf te vertellen wat het betekent om opnieuw te moeten beginnen na een ziekte, kan daarvoor terecht op www.resetverhaal.be.

Vanaf donderdag 10 mei om 22 uur op Canvas



LUCKY SHOOT

In het nieuwe kinderziekenhuis, dat in het najaar van 2018 de deuren opent op campus Gasthuisberg, komt een aparte Kunst- en muzeruimte voor creatieve workshops, tentoonstellingen en voorstellingen. Het kinderziekenhuis vindt het namelijk belangrijk om kunst en creativiteit te betrekken bij het genezingsproces van kinderen en organiseert daarvoor regelmatig originele workshops. Begin 2018 kwam kunstenaar en fotograaf Alberto Saleh een aantal keren naar het kinderziekenhuis voor een lucky fotoshoot. Zijn doel: de zieke patiëntjes een dag een ster

of held laten zijn. Door de nadruk te leggen op hun levensvreugde, wil de fotograaf tonen dat ziek zijn maar een deel van iemands persoonlijkheid is. Want ondanks hun ziekte of langdurig ziekenhuisverblijf blijven kinderen altijd kinderen. De kinderen en hun ouders waren alvast enthousiast en kregen met de foto's een unieke herinnering aan hun verblijf in het ziekenhuis mee naar huis.

www.uzleuven.be/kunst-voor-het-kinderziekenhuis



KLEINE K

GROTE HULP VOOR KLEINTJES

Kleine K is het pioniersproject voor baby's, peuters en kleuters van de afdeling kinderpsychiatrie in campus Gasthuisberg. Begeleiders luisteren er naar je zorgen, zonder etiketjes te kleven. "Ons doel is de negatieve spiraal waarin ouders en kinderen vaak zitten, te doorbreken, zodat ze weer plezier kunnen maken met elkaar."

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Een huilbaby. Een peuter die niet wil slapen of heel moeilijk eet. Een kleuter met woedebuien of een kind dat andere kinderen bijt en slaat. Een stressvolle bevalling waarna je je draai niet vindt met je kindje. Soms weet je niet meer wat te doen met je baby of kind. Sinds een tweetal jaar kun je voor dat type problemen met je baby, peuter of kleuter tot zes jaar aankloppen bij het dagziekenhuis Kleine K.

SIGNALEN

"Kleine K is ontstaan vanuit de kinderpsychiatrie: dat kan mensen misschien wat afschrikken", zegt dokter Binu Singh, oprichtster van het dagcentrum kleine K in UPC KU Leuven. "Maar je kind moet helemaal niet zwaar psychiatrisch ziek zijn om naar hier te mogen komen. Bij ons gaat het vooral om ondersteuning van bij het prille begin. Op heel

jonge leeftijd worden de fundamenteën gelegd van de mens in wording. Nooit in ons leven zullen we nog zo snel groeien en ontwikkelen als in de periode van de bevruchting tot kleuterleeftijd."

Kleine K wordt niet voor niets met hoofdletter K geschreven. Dokter Singh: "De kinderen staan bij ons centraal. Ook baby's zijn voelende en ervarende wezens. Het is niet omdat ze het niet kunnen vertellen, dat ze minder beleven dan een volwassene. Je hebt bijvoorbeeld kinderen die als vroeggeborene of als kleuter medische ingrepen ondergingen, wat traumatiserend kan zijn voor zowel kind als ouders. Ook zijn er kinderen met een ernstige ontwikkelingsvertraging: kinderen die niet op tijd leren praten of stappen of bij wie de sociale ontwikkeling moeilijk verloopt. Kinderen jonger dan zes jaar kunnen depressief zijn of de eerste signalen van een ontwikkelingsstoornis vertonen. Autisme,

*"Ook baby's zijn voelende
en ervarende wezens,
al kunnen ze
het niet vertellen"*

bijvoorbeeld, kunnen we op jonge leeftijd al opsporen. En door heel vroeg zaken te detecteren en in te grijpen, kunnen we vermijden dat de problemen groter worden.”

GEEN SUPERNANNY

Wanneer zet je als ouder de stap naar kleine K? “Als je bezorgd bent en er niet meer geraakt met je gezonde buikgevoel of met de adviezen van bijvoorbeeld Kind en Gezin. Dus als er duidelijk meer aan de hand is dan gewone opvoedingsproblemen. Ouders die zich aanmelden, komen eerst op een vrijblijvend en verkennend gesprek. We kijken of wat wij te bieden hebben, aansluit op hun vraag en behoefte. Als dat niet zo is, verwijs ik door naar meer geschikte hulpverlening.”

In kleine K komen ouders samen met hun kind in behandeling. “Je kunt een jong kind niet los zien van zijn ouders en omgeving. We staan samen met de ouders stil bij hoe het kind zich in het algemeen voelt en ontwikkelt en bij hoe de relatie tussen ouder en kind is. Verloopt de hechting goed? Zijn ouders en kind goed op elkaar afgestemd? Kunnen ze samen plezier maken? Speelt de geschiedenis en de leefsituatie van de ouders een rol? Hoe goed kunnen ze als partners met het ouderschap overweg? Als we merken dat een papa of mama heel moe en uitgeput is, werken we eerst aan zijn of haar zelfzorg en draagkracht.”

Bij een opname nemen het team en de ouders eerst tijd om elkaar te leren kennen en om samen inzicht te krijgen in de situatie. Dokter Singh: “We luisteren naar de ouders en kinderen en observeren samen. Als het nodig is, doen we bijkomende onderzoeken. We werken aan een genuanceerde diagnose, zonder er meteen een etiketje op te kleven. En we richten ons ook niet meteen op een behandeling. Als er een ‘supernanny-oplossing’ bestond, waren de ouders er zelf wel al op gekomen. Zodra de problematiek duidelijk is, stippelt het team een zorgtraject op maat uit: gesprekken met de ouders, begeleiding aan de hand van



*“In onze
overprikkelde maatschappij
is het goed om te vertragen”*

dr. Binu Singh

video-interactie, de kinderen stimuleren in hun ontwikkeling, speltherapie ...”

SPIRAAL DOORBREKEN

Dokter Singh omschrijft kleine K als een therapeutisch bad. “We staan ouders en kinderen bij op hun weg, met veel respect, mildheid en begrip. Voor veel ouders is het een hulp dat ze hun zoektocht met andere ouders kunnen delen in groepsgesprekken. Ze leren van elkaar, vinden steun bij elkaar. En ze zien dat ze niet de enigen zijn bij wie het moeilijk loopt. Ons doel is de negatieve spiraal waarin ouders en kinderen vaak zitten, te doorbreken, zodat de ouders en kinderen hun kracht terugvinden en weer genieten van elkaar.”

De kleuters komen elke dag naar het ziekenhuis, maar op maandag komen de ouders ook mee. Op dinsdag zijn de allerkleinsten en hun ouders aan de beurt. “Tijdens die

dagen ondersteunen we samen de dagelijkse dingen zoals eten, spelen, je kind naar de ziekenhuisschool laten vertrekken en het daarna weer ontvangen. We werken met babymassage, dans en spel, om de kindjes zich bewust te laten worden van hun eigen lichaam en dat van hun ouders. Het is een speelse en ervaringsgerichte manier om de band met de ouders te versterken en hun persoonlijkheid te ontwikkelen.”

NESTELLEN

Daarnaast gaat ook veel aandacht naar samen leren ontspannen. Ouders en kinderen kunnen bijvoorbeeld in de namiddag samen ‘nestelen’, om tot rust te kunnen komen. “In onze overprikkelde maatschappij is het goed om te vertragen en tijd te nemen om samen niets te doen. Om gewoon bij elkaar te zijn, te knuffelen, huidhonger te stillen. Niets doen, ook al ben je wakker: daarin kunnen ouders ook een model zijn voor hun kind. Niet voor iedere ouder en ieder kind is het makkelijk om samen tot rust te komen, maar de begeleiding speelt zo goed mogelijk in op wat ieder ouderkindpaar nodig heeft.

Kleine K bestaat nu anderhalf jaar. “Onderzoeksgegevens zijn er nog niet, maar onze klinische indruk is dat we op korte termijn veel resultaat bereiken”, vertelt dokter Singh. “De klachten verbeteren. En het mooie neveneffect is dat ouders veel sterker worden in hun opvoedingsvaardigheden en dat de ouder-kindrelatie sterker wordt. Daardoor is het effect duurzaam. Voor de maatschappij zijn die opnamedagen een gigantische winst, omdat de kinderen op langere termijn veel minder begeleiding nodig zullen hebben. En er is het rimpeleffect: wat de ouders voor dit ene kind aanleren, kunnen ze ook meenemen voor hun andere kinderen én zelfs voor hun vrienden.” 🦋

Meer info?

www.upckuleuven.be/kleineK
Contact: 016 34 38 21
of kleine.K@upckuleuven.be

HET GEHUIL VAN DE WOLF

Don't mention the war. Het is een hilarische scene uit 'Fawlty Towers' die velen zich nog herinneren. In mijn wereld is die zin een krampachtige poging om de oorlogsverslaggeving even te vergeten. Ik probeer me onder te dompelen in schoonheid, in mysterie zelfs. De muziek van Bach naast het geschreeuw in vluchtelingenkampen of de brandende oliebronnen van Mosul in Irak, het inferno van onze tijd. Jekyll en Hyde leven samen in mijn hoofd.

Mijn persoonlijke schuiloord waar ik die schoonheid zoek, bevindt zich in een oude boerderij in Umbrië in Italië. Daar vind ik sereniteit, in de beste momenten zelfs rust. Hier in Umbrië volg ik de seizoenen. De geschiedenis holt er niet vooruit, maar draait er in cirkels rond. Ik pluk olijven, probeer wijn te verbouwen, feest mee met de jagers. Ze hebben hun clubhuis in mijn stallen. Elke herfst en winter rijden er gewapende buikige mannen met jeeps over mijn erf. Het doet me aan de oorlog in Sarajevo denken. Mijn persoonlijke Bosnische militie noem ik ze. Maar de enige slachtoffers hier zijn everzwijnen. Na de winter komt er altijd opnieuw de lente. De natuur barst dan onvermijdelijk los. Met de belofte van een goede oogst. Elk jaar neem ik me voor om mijn leven om te gooien: om van Pasen tot Allerheiligen, tot na de olijvenoogst, in Umbrië te wonen. En tijdens de andere helft van het jaar verslag uit te brengen over oorlog. Jammer genoeg werkt het zo niet.

Deze winter heb ik in mijn stal een grote witte uil gevonden. Een prachtige sneeuwuil. Dood, opgesloten in een vreemde wereld terwijl hij op zoek was naar een schuilplaats of naar muizen. Ik heb hem begraven, de natuur geeft en de natuur neemt. In Umbrië kan ik me er beter mee verzoenen. De stokoude moeder van de boer, mijn buurman, vertelt een verhaal. Ze heeft een lelijk litteken over haar gezicht, als een middeleeuwse toverkool. Als klein meisje kroop ze in de kerktoeren en werd aangevallen door een uil die haar verminkt heeft. Daarna, vele seizoenen lang, heeft het dorp de uilen uitgemoord. Vervloekt waren ze. In Umbrië leef ik in een andere tijdloze geschiedenis. Voor mijn dorpsgenoten ben ik de man die naar de oorlog gaat, zoals zij naar het veld rijden met de tractor. Een deel van het leven.

Af en toe ontmoeten die twee werelden elkaar in mijn hoofd. Bestaat toeval wel? De heilige Franciscus, die met de dieren praatte, dwaalde hier in Umbrië rond. Vlakbij is een gehucht dat Cantalupo heet, letterlijk vertaald 'het gehuil van de wolf'. Ook bij mij in de buurt is een wolf gezien, enkele schapen van de boer zijn doodgebeten. Soms ga ik 's avonds bui-

“

“Ik luister en wacht in stilte, zoals in de oorlog”

ten wandelen. Ik luister en wacht dan in stilte, zoals in de oorlog. Ik wacht op de wolven. Toen kardinaal Bergoglio tot paus werd verkozen, onder de naam Franciscus, was iedereen verheugd. De foto van de strenge Duitser Benedictus werd al snel vervangen door Franciscus. Hij waste de voeten van de armen in Rome en bezocht de vluchtelingen die gestrand zijn op het eiland Lampedusa.

Telkens ik naar de oorlog reis, probeer ik te begrijpen wat goed of kwaad is. Hoe zal de geschiedenis oordelen en welke keuzes moet ik maken te midden van de leugens, twitterberichten en propaganda? Een Arabische schrijver vertelde dat hij de vlam van de verlichting zag uitdoven omdat onze wereld zijn morele kompas kwijt is. Is dat zo? Zijn vluchtelingen slachtoffers of gelukzoekers? Sommigen gebruiken dat laatste woord zelfs als een scheldwoord. De oorlogen van de laatste jaren tonen dat moorden en intimidatie werken: kijk maar naar Syrië. Tegenwoordig zeggen ze dat mijn generatie naïef was om te geloven in mensenrechten en rechtvaardigheid. Maar wat dragen cynische mensen dan bij, afgezien van wantrouwen? En dan zie ik hoe iemand als Franciscus ondanks alles vluchtelingen en oorlogsslachtoffers een gezicht en een stem geeft. Daar kunnen geen duizend tweets vanuit de onderbuik tegenop. Ik luister liever naar het gehuil van de wolf, ook als de duisternis valt.

Rudi Vranckx

woont in Leuven, maar zit veel vaker als VRT-journalist in oorlogsgebieden als Irak of Syrië. Als het kan, trekt hij zich terug in zijn oude boerderij in Italië.





AANSLEPENDE PIJN? GEBRUIK JE BREIN

Feit: maar liefst 23 procent van de volwassen Belgische bevolking heeft last van matige tot hevige pijn die langer dan zes maanden aansleept en het dagelijkse leven beïnvloedt. Maar wat is dat eigenlijk, pijn? Dat is een vraag voor pijnexpert prof. dr. Bart Morlion van het Leuvense pijncentrum in campus Pellenberg. “We definiëren pijn als een onplezierige, zintuiglijke emotionele ervaring”, legt professor Morlion uit. “Die definitie raakt ook een belangrijk punt aan: het is iets subjectiefs. Er is overweldigend bewijs dat emoties en hoe je je voelt een enorme invloed hebben op je pijnvaring. Zo is bekend en beschreven dat in de Eerste Wereldoorlog soldaten van wie de benen afgerukt waren,

Pijn is nooit ingebeeld, maar wel altijd subjectief. Daarom kun je je brein inzetten om de pijn draaglijker te maken. Onze pijnspecialist legt uit hoe dat werkt.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

minder om morfine vroegen dan soldaten die lichter gewond waren. De soldaten die hun benen kwijt waren, wisten namelijk dat ze niet meer terug naar de loopgraven gestuurd zouden worden en hadden goede hoop om terug naar huis te keren.”

ALARMINSTALLATIE

Het tegendeel is ook waar. Stress, sombere gedachten en piekeren kunnen de pijndrempels zodanig verlagen dat ook niet-schadelijke lichamelijke prikkels als pijn worden ervaren. “Mensen denken dat pijn altijd het gevolg is van een lichamelijk letsel. Maar bij langer aanhoudende pijn gaat het verband tussen het lichamelijke probleem en de pijn stilaan verloren. Het is het alarmsysteem

zelf dat overgevoelig is geworden. Ik vergelijk het wel eens met een alarminstallatie die zo scherp is afgesteld dat ze zelfs afgaat als er een vlieg voorbijvliegt. Let op: dat wil zeker niet zeggen dat chronische pijn ingebeeld is. De pijn is er wel degelijk, maar de onderliggende mechanismen zijn anders.”

PIJN IN SOORTEN

Artsen onderscheiden vier soorten pijn. De eerste is waarschuwingpijn, bijvoorbeeld wanneer je je met een naald prikt. Dat is de typische ‘auw-pijn’. Weefselpijn, de tweede soort, is meestal wel het gevolg van weefsel-schade. “Bij weefselpijn spelen vaak ontstekingsmechanismen een rol. Die pijn reageert goed op pijnstillers en verdwijnt meestal als de oorzaak genezen is.”

Een derde soort pijn is de zenuwpijn. Professor Morlion: “Die pijn is het gevolg van schade aan de zenuwen zelf. Dat kan het gevolg zijn van een ongeval, van chirurgie, van ziekten zoals bijvoorbeeld suikerziekte, gordelroos of een beroerte. Patiënten beschrijven de pijn als prikkelen, kriebelen, een ijskoud gevoel, een brandend gevoel, alsof iemand met duizend naaldjes in je prikt of als een gevoel van elektrische flitsen. Dat type pijn reageert bijna niet op de gangbare pijnstillers. Die moet je behandelen met medicatie die direct op de zenuwen werkt.”

De vierde soort pijn is degene waar het meeste discussie over is. “Het gaat dan om chronische, wijdverspreide pijnklachten. Eigenlijk is er nog geen goede benaming voor, internationaal spreekt men van nociplastische pijn. Dat betekent dat het pijnsysteem toenemend over het hele lichaam overgevoelig wordt: allerlei gewone prikkels worden uitvergroot tot pijnlijke ervaringen. Een voorbeeld daarvan is fibromyalgie. Die chronische pijnklachten kunnen het eindstation zijn van een van de andere soorten van pijn.”

Het is dus zeker geen goed idee om pijn zomaar te verbijten. Professor Morlion: “Bij acute pijn is het belangrijk om de oorzaak te behandelen en raden we pijnstillers aan. Onnodig pijn lijden kan namelijk erge gevolgen hebben.”



“Onnodig pijn lijden kan erge gevolgen hebben”

prof. dr. Bart Morlion



REALISTISCHE DOELSTELLING

Mensen die zich aanmelden bij het pijncentrum, hebben vaak al een hele voorgeschiedenis en een complex dossier. Het multidisciplinaire team zal eerst proberen een zo goed mogelijk zicht te krijgen op de pijn en de weerslag ervan op je dagelijkse leven. Soms kan een medisch-technische behandeling de pijn met 30 tot 50 procent verminderen. Dat kan genoeg zijn om weer makkelijker te bewegen en zo de vicieuze cirkel te doorbreken. Maar het belangrijkste is dat de patiënt inzicht krijgt in de mechanismes van de chronische pijn. Daarom is ook een kinesitherapeut, een psycholoog en vaak een sociaal werker bij de behandeling betrokken. Het pijncentrum ziet het als een succes als mensen zonder medische begeleiding weer verderkunnen. Honderd procent vrij zijn van pijn is meestal geen realistische doelstelling, maar weer een normaal leven kunnen opbouwen, is dat wel.

MEER INFO

www.uzleuven.be/pijncentrum

VICIEUZE CIRKEL

De invloed van pijn op iemands leven is niet te onderschatten. “Pijn heeft een sterke negatieve invloed op je slaap, en dat heeft gevolgen voor je gemoedstoestand. Je piekert, wordt sneller angstig, raakt vermoeid en uitgeput. En daardoor word je gevoeliger voor stijve, pijnlijke spieren. Iemand die pijn lijdt, wordt ook boos: op zichzelf, zijn lichaam, zijn omgeving, de dokters. Op den duur krijg je ook concentratie- en geheugenproblemen, met alle gevolgen vandien.”

Langdurige pijn veroorzaakt daarom vaak een vicieuze cirkel: “In ons brein worden normaal gezien stofjes vrijgemaakt die je eigen pijnstilling moeten onderhouden. Maar als je zo moedeloos wordt van langdurige pijn, lukt dat niet meer. Daarom zit de oorzaak van chronische pijn niet zozeer in aanhoudende weefsel-schade, maar in die falende pijnonderdrukking.”

“Veel patiënten vinden dat moeilijk te aanvaarden”, vervolgt professor Morlion. “Ze blijven ervan overtuigd dat hun pijn het gevolg is van schade op de plek waar ze hun pijn voelen. En dat ze gewoon de juiste dokter moeten vinden die dat herstelt. Maar op een bepaald moment is het beter de zoektocht naar de lichamelijke oplossing te staken en je energie in andere strategieën te steken.”

KRACHT VAN HET BREIN

Is de pijn van chronische aard, dan is het tijd om naast medicatie andere middelen in te zetten. Een ervan is beweging. “Beweging activeert ons brein op allerlei manieren. Zo wordt bijvoorbeeld de voorkwab in de hersenen er positief door gestimuleerd: die speelt een belangrijke rol in de emotionele beleving van pijn en in je concentratie.” Hier is het dat de kracht van ons brein op de proppen komt: “Aandacht en afleiding zijn heel sterke mechanismes om met pijn om te gaan. Waar het op aan komt, is dat je de pijn niet meer de hoofdrol geeft in je bewustzijn, maar dat je je focust op de zaken in je leven die je een positief gevoel geven.”

Met ons advies ...



GEZOND RELAXEN

Niet elke relaxzetel past voor uw rug, laat u daarom goed begeleiden om een **miskoop te vermijden**. Wij kunnen een zetel zelfs **volledig op maat** laten maken. Ontdek ook zeker onze **unieke ergonomische salons**: alle ondersteunende en comfortabele functies van een relaxzetel zijn nu ook mogelijk in **verschillende salonopstellingen**! Voor het makkelijk in- en uitstappen bestaat er een **opstahulp** die op bijna alle modellen mogelijk is.

**Ontdek het comfort in de winkel
of maak een afspraak voor gratis thuisadvies!**



GEZOND WERKEN

Een zittend beroep kan negatieve gevolgen hebben voor uw rug. Gelukkig zijn wij experts als het om **rugvriendelijk werken** gaat. Er wordt rekening gehouden met allerlei factoren; uw lichaamsbouw, de werkplekinrichting, het type van werk, ... Onze stoelen zorgen er ook voor dat **uw rug in beweging** blijft, het allerbelangrijkste bij **zitten**. Om regelmatig te kunnen rechtstaan kan u beroep doen op onze zit-sta tafels.

**Interesse? Kom langs of maak een afspraak
voor een gratis analyse van jouw werkplek!**



GEZOND SLAPEN

Om uw rug de beste ondersteuning te bieden werken wij enkel met de **beste ergonomische producten**. Zo is onze lattenbodem **volledig individueel instelbaar** in functie van uw lichaamsbouw. Hebt u reeds een bodem die niet aangepast kan worden? Dan maken wij een pocketverenmatras **volledig op maat**. Zo kan u toch op een verantwoorde manier slapen op uw boxspring of spiraalveerbodem. Een goed bed hoeft zeker niet minder mooi te zijn, in ons **ruim assortiment bedkaders** zit voor ieder wat wils.

**Ervaar ons comfort in één van onze winkels
of maak een afspraak voor gratis thuisadvies!**



SIT & SLEEP ANTWERPEN

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

OPENINGSUREN

Dinsdag - zaterdag: 10.00 u. - 18.00 u.
Donderdag: 10.00 u. - 21.00 u.
Maandag en zondag: gesloten

SIT & SLEEP LEUVEN

Tervuursevest 30 - 3000 LEUVEN
T 016 29 45 63 - leuven@sit-and-sleep.be

OPENINGSUREN

Dinsdag - zaterdag: 10.00 u. - 18.30 u.
Zondag: 14.00 u. - 18.00 u.
Maandag: gesloten

SIT & SLEEP HASSELT

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

OPENINGSUREN

Dinsdag - zaterdag: 10.00 u. - 18.00 u.
Zondag: 14.00 u. - 18.00 u.
Maandag: gesloten

... *het beste product* *voor uw rug!*



Zoekt u een mooi salon
of relaxzetel op maat?
Wij zorgen voor het
perfecte comfort,
aangepast aan uw rug!



Een goede werkplek is
een actieve werkplek:
zittend bewegen
of **bewegend zitten!**



Wij zorgen ervoor dat
uw rug perfect ligt.
Dat kan ook op een
verstelbaar systeem
in een mooi bed!



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



→ DE STEILE OPMARS VAN ← LEVERVERVETTING

Wie leverproblemen zegt, denkt vaak aan te veel alcohol.

Maar bij een grote groep mensen is er een andere oorzaak. Naar schatting heeft 30 procent van de Belgen last van leververvetting veroorzaakt door overgewicht.

Leverspecialisten trekken aan de alarmbel.

TEKST: SARA VAN DAELE

Prof. dr. Len Verbeke, leverspecialist bij UZ Leuven, krijgt steeds meer patiënten met vet in de lever over de vloer.

Over de oorzaak daarvan bestaat volgens hem geen twijfel. “Ongeveer een kwart tot een derde van de Belgen heeft overgewicht. In de VS ligt dat aantal zelfs nog hoger. We kunnen stilaan spreken van een echte overgewichtepidemie.” En dat is niet zonder risico. “Overgewicht veroorzaakt veel medische problemen, waaronder ook leververvetting. Daarbij kruipt er letterlijk vet in de lever, een beetje te vergelijken met het ontstaan van foie gras bij ganzen”, zegt professor Verbeke.

In Westerse landen is vervetting de meest voorkomende leverziekte. “Binnen een paar jaar wordt het waarschijnlijk zelfs een van de belangrijkste redenen voor levertransplantatie. In de VS is het nu al de tweede belangrijkste oorzaak, maar ook hier zien we dat het aantal patiënten almaar toeneemt. Vermoedelijk lijdt iets minder dan 30 procent van de Belgen aan de aandoening.”

TE LATE DIAGNOSE

Er zijn dus steeds meer mensen met een vette lever. Maar waar hebben die patiënten dan precies last van? “Het vet in de lever is op zich eigenlijk vrij onschuldig. Maar als dat vet actief wordt en ontstekingen veroorzaakt, steken bepaalde problemen de kop op. Levercellen gaan kapot en worden geleidelijk vervangen door littekenweefsel, net zoals bij iemand met hepatitis C of schade door alcohol. Dat littekenweefsel zorgt uiteindelijk voor veel zware complicaties. Zo krijgen patiënten in een gevorderd stadium vocht in de buik, kanker en soms raken ze zelfs in coma. Uiteindelijk is een levertransplantatie in die fase vaak noodzakelijk.”

Omdat leververvetting aanvankelijk niet voor klachten zorgt, wordt het meestal niet of te laat ontdekt. Vaak detecteren huisartsen de ziekte toevallig, bijvoorbeeld bij een jaarlijkse bloedafname. “Patiënten voelen zich niet ziek, maar op lange termijn kan het vet in de lever wel gevaarlijk zijn”, zegt professor Verbeke. En een gebrek aan klachten is niet het enige aspect dat maakt dat de

ziekte pas laat ontdekt wordt “Het idee dat leverproblemen altijd met alcohol te maken hebben, leeft nog veel te sterk. Patiënten zijn daar niet blij mee, want ze worden als alcoholicus bestempeld. Bovendien komen ze vaak veel te laat bij de specialist terecht.”

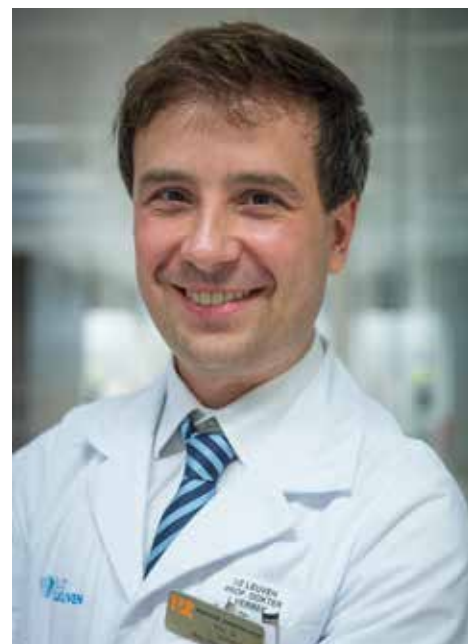
SCREENEN

Er is dus te weinig bewustzijn van de ziekte, bij artsen én patiënten. Dat gebrek aan bewustzijn heeft helaas ook een negatieve invloed op de behandeling van de aandoening. “We zien patiënten pas als de ziekte al te ver gevorderd is om nog goed te behandelen. Daarom onderzoeken we momenteel volop hoe we actiever kunnen screenen om de ziekte vroeger op te pikken, zodat we nog meer middelen hebben om permanente schade te voorkomen. Of iemand vet in de lever heeft, kunnen we makkelijk vaststellen met een echo, een pijnloze en goedkope procedure. Wat we niet kunnen zien op een echo, is of de vervetting effectief tot lever schade zal leiden. We kunnen dat vaststellen met een biopsie van de lever, maar dan moeten we wel prikken.”

Gelukkig gebeurt er momenteel veel onderzoek om de behandeling van leververvetting te verbeteren. Professor Verbeke zet de belangrijkste evoluties op een rijtje. “Momenteel is er veel onderzoek naar de factoren die ervoor zorgen dat het vet in de lever actief wordt en tot leverproblemen leidt. Zo vermoeden we dat er mensen zijn die genetische aanleg hebben om vet op te stapelen in de lever. Ook heeft een van onze leverspecialisten, professor Van der Merwe, recent ontdekt dat er verschillen zijn in de samenstelling van het vet zelf. De darmflora blijkt een belangrijke rol te spelen bij de actieve vorm van leververvetting die tot schade leidt.”

NIJWE MEDICATIE

“Verder gebeurt er ook veel onderzoek naar nieuwe medicatie. Momenteel twijfelen veel artsen of we bij een grotere groep mensen actief leververvetting moeten opsporen. De reden daarvoor is dat we momenteel nog geen medicijn hebben om de ziekte te



“Geen enkel medicijn is zo krachtig als afvallen”

prof. dr. Len Verbeke

bestrijden. We kunnen patiënten alleen behandelen door hen te helpen af te vallen en meer te bewegen. Die twijfel over screening zal over een paar jaar wel afnemen, wanneer de medicijnen goedgekeurd zijn. Heel wat medicijnen zijn nu al wel beschikbaar in studieverband. Wereldwijd zijn er ongeveer dertig studies naar verschillende geneesmiddelen. Veel van die geneesmiddelen zitten al in de laatste onderzoeksfase. Binnen drie tot vier jaar hebben we dus waarschijnlijk de eerste medicijnen tegen leververvetting.”

Dat overgewicht slecht is voor onze gezondheid, weten we allemaal. Dat afvallen door gezonde voeding en voldoende beweging de beste remedie zijn, is ook niet onbekend. Ook professor Verbeke is een groot voorstander van een gezonde levensstijl. Volgens hem is dat zelfs de beste behandeling voor heel wat kwalen. “Het allerbelangrijkste is en blijft preventie: geen enkel medicijn is zo krachtig als afvallen. We raden patiënten dan ook aan om aan hun gewicht te werken door op dieet te gaan en veel te bewegen.”



LAAT HET GRAS MAAR GROEIEN

Wist je dat er reigers wonen op campus Gasthuisberg? Dat er schapen in de buurt het gras onderhouden? En dat alle onkruid manueel te lijf wordt gegaan? De groendienst van UZ Leuven in 8 verrassende cijfers.

TEKST: JAN BOSTEELS



7 HECTARE GRAS

Campus Pellenberg heeft een totale oppervlakte van 35 hectare. Campus Gasthuisberg beslaat ongeveer 60 hectare, waarvan 7 hectare gras. Niet slecht, in het midden van de stad. Toegegeven, het gras ligt soms wat verborgen. Er is de graszone aan de hoofdingang, het gras rond het wachtbekken voor regenwater en de gazonpatio's tussen de gebouwen. Maar er zijn ook heel wat daktuinen, verticale tuinen en plantenbakken. Een interessant en groen project in campus Pellenberg is het vaardigheidsparcours, waar patiënten weer leren stappen, lopen, fietsen en rolstoelvaardigheden opbouwen, in een mooie groene omgeving.

8,5 MEDEWERKERS

Al dat groen wordt duurzaam beheerd door de groendienst van UZ Leuven. Sinds 2014 gebeurt dat trouwens zonder gebruik van pesticiden. Bij de groendienst werken 8,5 voltijdse medewerkers onder leiding van meester-gast Pieter Van Goidsenhoven. Ze worden bijgestaan door een landbouwer die de grootste graslanden maait of hooit en een aantal externe firma's die helpen met bijvoorbeeld strooiwerken in de winter. "Onkruidbestrijding is een belangrijke taak voor ons", zegt Pieter. "Omdat we geen pesticiden meer mogen en willen gebruiken, verwijderen we onkruid nu manueel. Daar kruipt wat meer tijd in."

2 KEER MAAIEN

Bij duurzame tuinbouw probeer je zoveel mogelijk de natuur het werk te laten doen. Dat zie je op campus Gasthuisberg het best rond het wachtbekken: een waterzone waarin al het regenwater van de campus wordt verzameld om in de lager gelegen infiltratiezones in de grond te trekken, in plaats van de riolen te verzadigen. "Hier maaien we maar twee keer per jaar. Het hooi verwijderen we om de bodem te verschromen, waardoor de ingezaaide veldbloemen beter gedijen. Dat bevordert de biodiversiteit. Regelmatig zien we een reiger of een aalscholver passeren."

30 ZAKKEN ZWERFVUIL

Elke maand komt een maatwerkbedrijf langs op campus Gasthuisberg om het

zwerfvuil op te ruimen, telkens goed voor 30 volle vuilzakken. "Dat is vooral afkomstig van de vele werven die we momenteel hebben", zegt Pieter. "Hoe goed de werfopzichters ook hun best doen, het is onvermijdelijk dat er af en toe bouwplastic of andere rommel in het groen terecht komt. Het grootste probleem is dat vuil meer vuil aantrekt. Het ergste wat we al hebben gevonden? Een paar volledige sets salonmeubelen in het wandelgebied."

40 SCHAPEN

Wat weinigen weten is dat campus Gasthuisberg naast 9 000 medewerkers en meer dan 800 000 patiënten per jaar ook een schapenkudde herbergt. Van maart tot oktober grazen een veertigtal schapen in het Lemmenspark of Alexianenpark. Dat parkbos, met onder andere een mooie dreef, twee weiden en een hoogstamboomgaard, ligt een beetje verborgen tussen campus Gasthuisberg, de Ring en het Lemmensinstituut. "Het park werd bijna drie jaar geleden opengesteld voor het grote publiek en we zullen het in de toekomst nog uitbreiden, zodat het beter toegankelijk is voor patiënten, bezoekers en medewerkers. Het gras moeten we niet maaien, dat doen de

"Groendaken isoleren ook tegen warmte en kou"

Pieter Van Goidsenhoven



schapen", zegt Pieter. "Wij zorgen er wel voor dat de beestjes voldoende water hebben. Ze hebben een stal om in te schuilen. We werken ook aan een natuurleerpad voor de kinderen van de ziekenhuisschool."

1 HECTARE GROENDAKEN

De ecologische functie van groendaken, vooral bedekt met vetplanten, mag niet worden onderschat. Groendaken houden regenwater langer vast, isoleren gebouwen tegen warmte en kou en bieden een habitat aan tal van planten en dieren. "Onze al wat oudere groendaken vragen flink wat onderhoud. Als je het niet bijhoudt, groeien er voor je het weet berkenboompjes op. Om dat te vermijden, bezoeken we elk groendak toch zo'n tien keer per jaar." Daarnaast zijn er de verticale tuinen, begroeid met vaste planten. In een verborgen hoekje tussen twee gebouwen toont Pieter een zitzone voor het personeel, uitgerust met kruidenbakken waaruit de medewerkers verse kruiden kunnen oogsten.

100 BAKKEN MET KUNSTSTOFPLANTEN

Het meeste groen binnen en buiten de gebouwen is uiteraard echt, maar soms zijn kunststofplanten beter. Daarom staan er ook een honderdtal bakken met kunststofplanten. "Dat is een kwestie van ziekenhuis-hygiëne. In de gangen vind je echte planten, in de patio van het nieuwe hoofdgebouw komt er zelfs een grote binnentuin. Maar op de diensten zelf werken we met kunststofplanten. Die plastic planten worden ongeveer om de drie maand met de hand afgewassen om ze stofvrij te houden."

4 UUR 'S MORGENS

De groendienst werkt niet alleen op het ritme van de seizoenen, maar ook op dat van de bezoekers. "Als we moeten snoeien op de parking, beginnen we om 4 uur 's ochttens en ruimen we tegen 9 uur op. Dat is niet echt efficiënt voor ons, maar zo nemen we geen schaarse parkeerplaatsen in. Het snoeihout wordt gehakseld, afgevoerd en gebruikt als biomassa in een energiecentrale. Snoeiafval hergebruiken als bodembedekker is jammer genoeg geen optie, want daarmee zouden we het onkruid opnieuw over de campus verspreiden." 

ALLEMAAL MENSEN

Na dertig jaar als ziekenhuispastor gewerkt te hebben, zal dit stukje waarschijnlijk mijn laatste bijdrage zijn voor ik met pensioen ga. Ik heb hier altijd graag gewerkt. De jaren zijn snel voorbijgegaan. Mensen vragen mij weleens of ik in al die tijd veel heb zien veranderen. Wel, de geneeskunde heeft grote sprongen voorwaarts gemaakt. Patiënten genieten vandaag van meer comfort dan vroeger en zijn beter geïnformeerd. Ze beslissen mee in het behandelproces. Maar het lijden met zijn vele vragen is onveranderd gebleven. Zodra je in een ziekenhuisbed belandt, wordt de wereld rondom je kleiner en veel bedreigender. Je wordt kwetsbaar en daardoor ook boos, bang of onzeker.

Op zo'n moment zoek je naar houvast en komt vaak je spiritualiteit aan de oppervlakte. Want die kan een richting geven aan al die levensvragen. Ware het niet dat die persoonlijke levenszin, net als al de rest, ook door mekaar wordt geschud tijdens een ziekte. Mensen beginnen in zo'n extremere omstandigheden dan ook vaak een zoektocht. Zo kan een vrijzinnige of iemand die niet gelooft plots vragen om een kaarsje voor haar te branden in de kapel. Want je weet maar nooit. En haar lieve oma deed dat ook altijd in bange of onzekere tijden.

Een meer christelijk geïnspireerde patiënt stelt zich weleens de vraag wat hij God heeft misdaan. Of hebben ze hem niet te veel wijsgemaakt in het verleden? "Ik heb toch altijd mijn best gedaan?" luidt het dan. Ook de gelovige moslim die tot nu toe alles had aanvaard wat Allah had beslist, komt weleens in verzet.



Lucas Lissnyder

Lucas Lissnyder is nog tot eind 2018 een van de pastors in UZ Leuven. Wil je met een pastor spreken? Neem dan contact op met de verpleegeenheid of met het secretariaat: tel. 016 34 86 20. Lucas zelf kun je mailen via luc.lissnyder@uzleuven.be.

“

“In een ziekenhuisbed wordt de wereld rondom je kleiner”

“Zeg het niet aan mijn familie, maar ik snap het allemaal niet meer zo goed. Ik heb toch altijd als een rechtvaardige geleefd?”

De Joodse rabbijn Harold Kushner schreef er bij het sterven van zijn zoon een boek over: 'Als het kwaad goede mensen treft', is de titel. We worstelen er allemaal mee. Zelf heb ik er in al die jaren ook geen antwoord op gevonden. Maar misschien is er ook geen aanvaardbare uitleg voorhanden en behoort het lijden gewoon tot onze condition humaine. Mijn ervaring in het ziekenhuis leerde me dat er meer is dat ons verbindt dan scheidt. Gelovig of ongelovig, in wezen zijn we gewoon allemaal mensen.

Ten slotte is er nog één fenomeen dat naar mijn gevoel enorm is toegenomen. En dat is de levensmoeheid bij oudere mensen. In mijn beginperiode zag ik meestal tevreden oudjes, die na een vol leven konden genieten van de kleine dingen. Nu hoor ik meer en meer de vraag om hun leven te mogen beëindigen. "Ik ben toch maar een last", zeggen ze dan.

Het is natuurlijk zo dat we ouder worden en blijkbaar is de jus van ons leven op een bepaald moment op. Maar wat doe je ermee als er zo'n vraag op je afkomt? Ik zie op zo'n momenten vooral dat vrijwilligers een verschil kunnen maken. Hun inzet is vrijwillig: het is een ander soort inzet dan die van een beroepskracht. Patiënten voelen dat ook en zeggen: "Als jij bij mij komt zitten terwijl je net

zo goed zou kunnen thuisblijven, krijgt mijn leven weer meer betekenis. Ik voel dat je persoonlijk om mij geeft." Vrijwilligers maken ons erop attent wat de bezieling uitmaakt van elke hulpverlener: een werk van barmhartigheid beoefenen. Tussen alles wat veranderde en alles wat bleef, wens ik iedereen toe om de barmhartigheid te blijven koesteren.



MET HET PERSOONLIJK ALARM IS HULP 24/7 BINNEN HANDBEREIK.

Voel je ook veiliger buitenshuis. Kies voor het persoonlijk alarm met locatiebepaling. Meer info www.cm.be/persoonlijk-alarm



CM. Hoe gaat het met u?

KANKER OPSPOREN IN HET BLOED

Kankercellen opsporen in je bloed? Het is geen toekomstmuziek meer. Wetenschappers ontwikkelden een test die laat zien of er kankercellen groeien in het lichaam, nog voor de tumoren zichtbaar zijn op CT-scans. Een enorme doorbraak, maar er is nog werk aan de winkel voor artsen en onderzoekers. “Wat zijn we ermee, als we mensen daarna niet kunnen helpen?”

TEKST: ANN LEMAÎTRE

De techniek bestaat sinds een vijftal jaar en wordt door wetenschappers als baanbrekend gezien. Waar vroeger een stukje weefsel van de tumor nodig was om de cellen te analyseren, kan men nu tumordeeltjes in het bloed zien. Daarom spreekt men van een vloeibare biopsie. De vloeibare biopsie detecteert rondzwervend gemuteerd DNA, dat wordt afgegeven in het bloed door kankercellen.

Voor een patiënt is het makkelijk en comfortabel: meer dan een buisje bloed is er niet nodig. Bovendien laat een vloeibare biopsie ook zien in welk stadium de kanker zich bevindt. Revolutionair? Technisch gezien wel, maar de cellen kunnen zien en meten is helaas niet genoeg om een patiënt ook verder te helpen. Vooruitgang in een onderzoekslabo is niet hetzelfde als een stap vooruit in de dagelijkse praktijk van het ziekenhuis. Artsen en onderzoe-

kers zijn daarom koortsachtig bezig om via zo'n vloeibare biopsie het mechanisme te ontrafelen dat de tumor veroorzaakt.

ZOEKTOCHT NAAR MECHANISME

In afwachting van een grote doorbraak in het kankeronderzoek, vraagt men wel aan alle kankerpatiënten in UZ Leuven om op geregelde tijdstippen een buisje bloed af te geven. Dat dient voor onderzoek, in het kader van studies goedgekeurd door het ethisch comité. Maar het is ook bedoeld om de patiënt in de toekomst misschien wél te kunnen helpen. Met de info die het bloedstaal vandaag geeft, kan in de toekomst, wanneer het mechanisme achter de kanker ontdekt is, de juiste behandeling gekozen worden. Met enkele toepassingen van de vloeibare biopsie worden patiënten ook vandaag al geholpen. Op zowat alle oncologische diensten van UZ Leuven houden artsen, onderzoekers en doctoraatsstudenten zich ermee bezig.



CHROMOSOMEN & KANKER

In Leuven loopt ondertussen ook een opmerkelijke studie naar een bloedtest die kanker kan voorspellen door niet het DNA te meten, maar chromosomen. Iedereen kent ondertussen de NIPT, de bloedtest die tijdens de zwangerschap chromosomen meet om te zien of er afwijkingen zoals het downsyndroom zijn bij de foetus. Per toeval ontdekten artsen van het centrum menselijke erfelijkheid (CME) dat er in het bloed van een zwangere moeder chromosomale afwijkingen zaten die niet van de foetus afkomstig waren, maar wezen op kanker bij de moeder zelf. Een enorme ontdekking, want als je de lijn doortrekt, zou je ook met het meten van chromosomen in het bloed kanker kunnen voorspellen. Kankeronderzoeker prof. dr. Frédéric Amant en prof. Joris Vermeesch van het CME leggen zich daar nu op toe. Omdat niet elke kanker gepaard gaat met chromosomale afwijkingen, gaat het om een beperkte groep kankerpatiënten. Maar het is een uitermate boeiende studie die een enorme impact kan hebben op het opsporen en genezen van kanker.

Een van die onderzoekers die zich vastgebeten heeft in het onderzoek naar kanker in het bloed, is prof. dr. Sabine Tejpar, specialist maag-darmkanker in UZ Leuven.

“Sinds de techniek ontdekt is om tumordeeltjes in het bloed te zien, is het niet moeilijk om ze te vinden. Je moet wel exact weten waarnaar je zoekt, want in ons bloed zweven miljoenen DNA-moleculen. Amper een paar daarvan zijn afkomstig van tumorcellen. Als bij een patiënt een kankergezwell verwijderd is, analyseren we die tumor om te zien welke genetische afwijking de kanker cellen hebben. Die afwijking of mutatie kunnen we dan ook in het bloed van de patiënt terugvinden. Vaak is het zelfs niet nodig om de tumor in handen te hebben om de genetische afwijking te kennen. Bijvoorbeeld bij darmkanker zijn de genetische mutaties vaak dezelfde: we kunnen statistisch voorspellen welke afwijking een patiënt heeft en weten dus welk afwijkend DNA we in het bloed moeten zoeken om kanker te constateren.”

TERUGKEER KANKER VOORSPELLEN

Een patiënt bij wie een tumor verwijderd is, zou na ongeveer 48 uur geen tumordeeltjes in het bloed mogen hebben. Professor Tejpar: “Als we na de operatie nog tumorcellen in het bloed zien, weten we dat de kanker niet weg is. Ook al is er niets meer te zien via beelden op de scanner, de ziekte kan terugkeren. We kunnen dan aan de patiënt laten weten dat het risico op herval hoog is.”

Wetenschappelijk en technisch is het een enorme doorbraak: herval van kanker was vroeger niet te voorspellen. Toch is het voor artsen maar een kleine stap voorwaarts. Professor Tejpar: “Wat zijn we ermee, als we mensen niet kunnen helpen en de kanker niet kunnen voorkomen? Het jaagt patiënten schrik aan. Daarom gaan we verder met intensief onderzoek om de meerwaarde voor de patiënt aan te tonen. Bij de patiënten van wie we weten dat ze nog tumorcellen in het bloed hebben, meten we in hun bloed nu ook andere zaken, zoals eiwitten, stamcellen en exosomen. Om zo



“Als we na de operatie nog tumorcellen in het bloed zien, weten we dat de kanker niet weg is”

prof. dr. Sabine Tejpar

uit te vissen wat er gebeurt in het lichaam van die persoon. En om zo eventueel later te kunnen ingrijpen. We kunnen veel meten, maar weinig interpreteren. Waarom zitten die dingen in het bloed? Welk mechanisme heeft het daar gebracht? Kan een tumorcel een normale cel besmetten? Zijn het misschien de stamcellen die naar de longen en lever gaan en voor uitzaaiingen zorgen? Het is allemaal mogelijk, maar we weten het nog niet.”

WEERSTAND VOORSPELLEN

Een toepassing van de vloeibare biopsie in de dagelijkse praktijk is er bijvoorbeeld voor sommige patiënten met een uitgezaai-

de longkanker. Als de uitgezaaide longkanker te wijten is aan een afwijking van de EGF-receptor, die de tumorcellen ongeremd doet groeien, krijgt de patiënt een geneesmiddel dat de EGF-receptor blokkeert. Een succesvolle behandeling, maar na één tot twee jaar kunnen de kankercellen het geneesmiddel te slim af zijn en een weerstand opbouwen: de behandeling werkt dan niet meer.

Professor Tejpar: “Gelukkig is er voor die patiënten nu een nieuw geneesmiddel op de markt, dat sinds 2017 terugbetaald wordt. Om te beoordelen of het nieuwe geneesmiddel een zinvolle vervolgbehandeling is, moet je met een weefsel- of bloedbiopsie de weerstand tegen de vorige behandeling kunnen aantonen.”

KANKER VOORSPELLEN?

Kunnen we in de toekomst dan ook op basis van een staaltje bloed voorspellen of iemand kanker zal krijgen? “Zo ver zijn we nog niet”, nuanceert professor Tejpar. “Al lijkt het soms van wel. Er bestaan talloze bedrijven die testen hebben ontwikkeld waarmee je zowat alle mogelijke genmutaties voor kanker kunt opsporen. In Amerika is het een hype en ook in België krijgen mensen brieven in de bus met aanbiedingen voor dergelijke dure testen. Die testen kunnen perfect meten of je risico loopt op darmkanker, maagkanker, borstkanker of longkanker. Maar ook daar geldt: meten en weten is één ding, interpreteren is iets anders. En wat doe je met de wetenschap dat je in de toekomst darmkanker zal krijgen als je het niet kunt voorkomen? Ik raad iedereen aan om bij je arts langs te gaan om te kijken of zo’n test nuttig is in jouw situatie.”

Voor de artsen en onderzoekers is het onder tussen wachten op grotere studies en meer inzicht. “Vloeibare biopsie is een fantastische ontwikkeling, maar als we een patiënt er niet vijf jaar langer mee kunnen laten leven, zijn we niet tevreden. Wij gaan alleen voor grote stappen en die moeten traag bewezen worden, met studies waaraan duizenden patiënten deelnemen.”

Je slaapkwaliteit hangt af van je **matras**, niet van je bedbodem.



GOED SLAPEN IS EEN WETENSCHAP.

Het verhaal van Equilli begint bij het onderzoek dat de oprichters hebben verricht aan de Afdeling Biomechanica van de **KU Leuven**. Deze wetenschappelijke studies toonden aan dat jouw matras instaat voor 95% van de **correcte ondersteuning** van je lichaam ... en dus voor de kwaliteit van je nachtrust. Daarom ontwikkelden de wetenschappers van Equilli een matras met verwisselbare zones. Het ontwerp van de matras laat toe om 15.525 verschillende matrassen samen te stellen. Zo is er altijd **één die perfect is voor jouw lichaam** en jouw manier van slapen. Keuzestress is gelukkig niet nodig. De **Personal Sleep Scan**, een wetenschappelijk onderbouwd meetbed, berekent eenvoudig en accuraat welke samenstelling voor jou optimaal is. Het enige dat je zelf hoeft te doen is liggen...

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



Equilli Slaapexpert Leuven

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



Equilli Slaapexpert Boortmeerbeek

Leuvensesteenweg 345, 3190 Boortmeerbeek
boortmeerbeek@equilli.be - T +32 15 49 01 90
wo - za: 10u - 18u - zo: 14u - 18u - ma & di: gesloten

HUISARTS NODIG BUITEN DE UREN?



Heb je medische hulp nodig buiten de spreekuren van een huisarts? En ben je inwoner van de regio Leuven en Tienen? Bel dan voortaan naar 1733. Tijdens het weekend en op brug- en feestdagen krijg je een operator van de hulpcentrale aan de lijn. Die stelt een aantal vragen om in de schatten hoe ernstig de situatie is en hoe mobiel je bent. Afhankelijk van jouw situatie word je doorverwezen naar bijvoorbeeld een huisartsenwachtpost, een huisarts van wacht die ter plaatse komt, naar je eigen huisarts of naar de spoedgevallendienst.



CONTROLEER JE AFSpraakBRIEF

Het nieuwe ambulant centrum, gelegen vlak naast de hoofdingang van campus Gasthuisberg, is klaar. In het ambulant centrum ga je op raadpleging bij een arts of specialist. Heel wat diensten verhuizen in de loop van april en mei 2018 naar dit nieuwe gebouw. Sommige medische diensten verhuizen vanuit een ander gebouw op campus Gasthuisberg naar het nieuwe gebouw, andere komen vanuit de stadscampus Sint-Rafaël 'naar boven'. Zo zullen de raadplegingen voor oogziekten en dermatologie niet meer op de Kapucijnenvoer, maar op campus Gasthuisberg plaatsvinden. Ook de afspraken voor neus-, keel- en oorziekten komen in het najaar naar het ambulant centrum. Opgelet: niet elke dienst verhuist op dezelfde dag. Belangrijk is dus om voortaan goed je afspraakbrief te controleren om te zien waar de afspraak met je arts plaatsvindt.

Meer info op www.uzleuven.be/ambulantcentrum

BLIJF DICHTBIJ



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

Meer info

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

PRATEN OVER HET EINDE

Het is niet eenvoudig: praten over palliatieve zorg of euthanasie. Iedereen met vragen over dat thema kan twee dagen per week terecht aan de infodesk in campus Gasthuisberg. Heb je vragen over de palliatieve zorgmogelijkheden in UZ Leuven? Wil je advies over hoe je een gesprek over het onderwerp kunt aangaan met je arts of verpleegkundigen? Je vindt de infodesk in campus Gasthuisberg aan de bibliotheek, elke maandag en donderdag tussen 14 en 16 uur. Een afspraak is niet nodig.



Original boxspring

De perfecte basis



Meer inspiratie op
www.auping.be

Auping Plaza Woluwe

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

Patrima Wonen & Slapen Auping Vision

Veltem (bij Leuven)

Haachtstraat 79
T 016 48 83 36
www.meubelen-patrima.be
9u-12u & 13u-18u
za 10u-18u • do gesloten
zo 14u-18u

auping

Auping nights, Better days



Zorgzame aandacht en menselijke warmte

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

woonzorghuis
kortverblijf assistentiewoningen
nachtzorg kribbe
DAGCENTRUM inloophuis dementie
Dienstencentrum

Bel 016/490811

mail : info@stbernardus.be

www.stbernardus.be





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

TEKST: JAN VAN ROMPAEY

ALLEEN IS MAAR ALLEEN

Init slaapt naast de tafel. Init is namelijk een labrador, hij draagt een handvat met daarop een lintje met 'Niet aaien'. Init is 7 jaar en van beroep geleidehond, daar heeft hij een jaar voor gestudeerd. Van de honden uit zijn nest moest de naam met de letter i beginnen, daarom Init. Wat die naam verder betekent, weet Mia niet. Mia is zijn baasje. Ze is slechtziende en zonder Init zou het leven een stuk lastiger zijn. Mia is in het ziekenhuis voor haar zwaarlijvigheid.

Mia: “Ik moet meer wandelen, zegt de dokter. Als slechtziende kom je niet zo vaak buiten. Maar het is natuurlijk ook goed voor Init, die anders ook te dik wordt. Ik heb hem nu al vijf jaar en ik zou hem niet kunnen missen. Ik ben van bij mijn geboorte zo goed als blind. Binnenshuis kan ik me nog behelpen, maar buitenshuis heb ik het moeilijk. Ik zie geen obstakels zoals stoepen en muurtjes. Ik zie jou nog wel zitten, maar ik zie bijvoorbeeld niet of je al dan niet een bril hebt. Ik zie geen details.”

Dat is misschien maar goed ook. Hoe helpt Init je?

Mia: “Op straat stopt hij voor een stoep-
rand, dan gaat hij met beide poten op de
stoep staan. En als ik een trapje af moet,
gaat hij zitten; dat voel ik aan de beugel. Hij
zorgt er dus voor dat ik nergens tegen aan-
loop. En hij wijst me de weg. Dan zeg ik:
‘Init, nu gaan we naar de apotheker’ of ‘Init,
we gaan naar de bakker’. En dan brengt hij
mij. Ik was zo blij toen ik hem kreeg, einde-
lijk! Ik dacht: nu kan ik naar buiten, nu
krijg ik wat bewegingsvrijheid.”
“Als ik hier straks naar huis vertrek, zeg ik:
‘Init, naar abribus!’, dat betekent naar het
bushokje. Ik weet dat hij me dan naar het
eerste bushokje brengt. Hij gaat zitten en
staat recht als er een bus aankomt. Ik vraag

dan aan de chauffeur of het bus 370 is, die
mij naar huis moet brengen. Zonder hond is
zoiets een stuk moeilijker, dan moet ik me al
kunnen oriënteren en een blindenstok
gebruiken om het bushokje te vinden. En dan
moet ik omstaanders om hulp vragen.”

“Nu heb ik mij bij mijn handicap neergelegd,
maar als tiener was ik opstandig. Ik begon te
beseffen dat ik me altijd zou moeten laten hel-
pen. Waarom ben ik niet als een ander, vroeg
ik me af. Ik was vaak ongelukkig. Ik leerde wel
braille en behielp me met een blindenstok
waarmee ik de omgeving kan aftasten. Maar
met Init is alles veel gemakkelijker. Alleen: je
moet hem sturen en dat gaat niet overal.”

Wat mis je het meest?

Mia: “Dat ik niet op reis kan gaan zonder
begeleiding. In een nieuwe omgeving kan Init
me niet helpen. Ik geniet zo van een dagje
naar zee, maar daar kan ik me niet oriënteren
en kent Init de weg niet. Ik zie de zee niet,
maar ik ruik haar wel. En pootjebaden is zo
zalig. Elk jaar mag ik mee met mijn zus, voor
een week. Maar veel liever zou ik op een
zomerdag ’s morgens zelf beslissen om de
trein te nemen.”

Je woont alleen?

Mia: “Vroeger heb ik vaak gedacht: alleen is
maar alleen, had ik maar een levensgezel.

Maar dat is er nooit van gekomen, ik kreeg
nooit de gelegenheid om iemand te leren
kennen. Daarvoor moet je van thuis mogen
uitvliegen, maar mijn moeder heeft me altijd
overbeschermd, ze liet mij niet alleen uit-
gaan. Ik heb dus bij haar gewoond tot haar
overlijden en nu woon ik in haar huisje. Ik
kan me eenzaam voelen, maar ik denk ook:
het is goed zoals het nu is. Tenslotte hoor je
ook weleens verhalen over misbruik wanneer
iemand hulpeloos is. En niet iedereen is
bereid om met iemand met mijn beperking
te leven, dat is nu eenmaal mijn lot. Het zou
ook iemand moeten zijn die met honden
omkan. Als ik thuiskom en met mijn sleutel
het slot zoek, besef ik vaak dat er achter die
deur niemand op mij wacht. Maar dan blaft
Init omdat hij blij is om thuis te komen. Ik
ben heel blij dat hij er is.”

Zijn de dagen soms niet lang?

Mia: “Ach, ik brei en haak. Ik heb een com-
puter met vergroting en met spraakmogelijk-
heid. Ik chat met andere slechtzienden over
breiwerk, bijvoorbeeld. Als ik vlak bij het
scherm ga zitten, kijk ik wel eens televisie; ik
zie beweging en kleuren. En ik luister vaak
naar gesproken boeken, waargebeurde verha-
len en boeken over dieren. Init houdt me
gezelschap. Ik heb ook nog twee poezen, die
gelukkig goed overeenkomen met Init. Thuis



MIA (61)

Voelt zich wel eens eenzaam,
maar vertrouwt op levensmaatje Init.

doet Init niet veel. Je hebt honden die deuren openmaken en de telefoon brengen als die rinkelt, maar dat is een heel andere opleiding. Init is thuis 'vrij', hij moet niet werken. Als ik zit te *leesluisteren*, komt hij naast mij zitten met zijn poot op mijn knie. Dat geeft een goed gevoel."

Hoe gedraagt de medemens zich tegenover jou?

Mia: "Dat valt best mee, ik vind dat de meeste mensen behulpzaam zijn. Medelijden hoeft niet, maar hulp is altijd welkom. Bij het oversteken van een straat heb ik bijvoorbeeld hulp nodig, Init ziet het verschil niet tussen groen en rood. Hij ziet dus het verband niet tussen wel en niet oversteken. Mensen beginnen gek

genoeg altijd tegen de hond te praten: 'Dag jongen hoe oud ben jij?' En pas dan beginnen ze een gesprek met mij. Over de hond."

Waarom mag ik Init niet aaien?

Mia: "Als hij aan het werk is, mag hij niet afgeleid worden, dan moet hij zich blijven concentreren. Uiteindelijk hang ik van hem af: het minste foutje kan voor mij fataal zijn. Ik moet hem echt kunnen betrouwen. Op straat praat ik ook nooit met hem, daar gelden alleen de opdrachten. Maar thuis vertel ik hem veel. Ik zeg wat er te gebeuren staat. 'Init, straks gaan we slapen.'"

Je zal ooit van hem afscheid moeten nemen ...

Mia: "Ja, daar denk ik zo weinig mogelijk

aan. Je krijgt dan wel een vervanger, maar Init is zo zacht van aard en hij is niet agressief tegenover de katten. Je weet maar nooit wie je krijgt, ze hebben allemaal een ander karakter. Aan het omgekeerde denk ik ook wel eens, dat hij naar iemand anders moet. Dat zou ik erg vinden. Als ik ooit naar een home moet, mag hij vermoedelijk niet mee en gaat hij terug naar zijn school waar ze een ander pleeggezin zoeken. Ik hoop dus dat ik zo lang mogelijk in mijn huisje mag blijven wonen. Mét Init."

Init legt zijn poot op Mia's knie en kijkt haar smekend aan. Hier is een hond die naar het bushokje wil.

“

“Het minste foutje van Init kan voor mij fataal zijn”



ANTONIO (42)

Italiaanse zoon met een hart voor de geschiedenis van zijn ouders.

Antonio heeft zijn beide ouders van Maasmechelen naar hier gereden. Vader (67) zit in een rolstoel, moeder (65) kijkt niet van zijn zijde. Vader is een knoestige Italiaan en heeft de vale gelaatskleur van vele mijnwerkers. Hij lijdt aan een agressieve vorm van reuma. Hij is eerder zwijgzaam. Gelukkig is Antonio een spraakwaterval.

Antonio: “Papa komt uit Genzano di Lucania, een dorpje helemaal in het zuiden van Italië, in de regio Basilicata. Ze hebben daar drie zeeën: de Ionische, de Adriatische en de Middellandse zee. In de zomer loopt de temperatuur op tot boven de 35°C. Als jongeman werkte hij daar als hulpje in de bouw, cementzakken aanslepen van 7 uur ‘s morgens tot ‘s avonds, tegen het hongerloon van één schamele euro per dag. Per dag! Niet dat er geen werk was, maar er was bittere armoede. Ten slotte vertrok hij met de eerste golf Italiaanse migranten naar Duitsland om er fauteuils te bekleden met leder. Daar verdiende hij behoorlijk zijn brood.”

“Mijn moeder is hier geboren uit Italiaanse ouders: haar vader kwam ook uit Genzano en arriveerde na de Tweede Wereldoorlog als een van de eerste Italianen met twee kinderen in Eindhoven om er, zoals veel Italianen, in de mijn te werken. Elk jaar gingen ze met de hele familie terug naar Italië. Op vakantie. In Genzano was toen een cinema en daar zaten moeder en vader, allebei op vakantie in het moederland,

op een goede dag naast elkaar. Het was liefde op het eerste gezicht. Veel kansen om elkaar later terug te zien, kregen ze niet. Ze hebben elkaar daarna nog één keer kort ontmoet. In 1947 is vader vanuit Duitsland naar België gekomen en zijn ze getrouwd. Hij is dan ook in de mijn gaan werken, andere mogelijkheden waren er niet. Ze kregen twee kinderen, mijn zus en ik. Hij liet zich naturaliseren.”

Dat was zwaar werk, toen ...

Vader: “Maar nee! Maar nee!”

Antonio (lacht): “Dat is typisch voor mijnwerkers: het is hard labeur, maar zelf vinden ze van niet. Mijn vader heeft er indertijd voor gekozen om betaald te worden per lopende meter en niet per uur. Dat kon toen. Het gevolg was dat hij goed verdiende, maar zich wel kapot werkte. Hij kreeg reuma. Niet te verwonderen bij die werkomstandigheden: hard werken in vochtige gangen waar het erg warm was, met boorhamers die veel trillingen veroorzaakten. Door de reuma is

zijn weerstand tegen infecties erg laag: we moeten voortdurend op onze hoede zijn. Het moet gezegd: ze hebben hier in Leuven drie keer zijn leven gered. Als hij een infectie opliep, kon die zich heel snel ontwikkelen tot een levensbedreigende aandoening van de prostaat of de longen. Dan was het een kwestie van snel en accuraat optreden. We brachten hem hier meer dood dan levend binnen en kregen hem telkens helemaal hersteld terug.”

Wordt reuma erkend als beroepsziekte?

Vader: “Nu wel ...”

Antonio: “... maar toen, in 1985, niet. Hoe zwaar ziek hij ook was. En terwijl er een duidelijk verband was. Ze hebben hem toen maar invalide verklaard. Dat scheelt hem nu zo’n 150 euro voor zijn maandelijkse pensioen. Mijn ouders wonen nu bij mijn zus in een kangoeroewoning. Ze zorgt goed voor hen. Dat is onze plicht: voor ons, Italianen, zijn ouders heilig.”

“

“Ze hebben hier in Leuven drie keer zijn leven gered”



Online shop en verkooppunt met keuze uit meer dan 10.000 Birkenstocks van maat 24 tot en met 50

Comfortabele en trendy slippers, sandalen en muilen met orthopedisch voetbed

Birkenstock Clogs voor professioneel gebruik met oog voor **veiligheid** en **comfort**

Steeds 10 tot 40% korting

www.birkenstock.be

Ring 35, 2200 Noorderwijk - 0472.98.98.88

Residentie De Ark

Eigentijdse assistentiewoningen

Kijkdagen
23 & 24
MAART



In de nieuwe stadswijk Tweewaters binnen de ring van Leuven.

- ✓ Moderne vooruitstrevende appartementen voor de 65-plusser, hoogwaardige architectuur en afwerking.
- ✓ Levensbestendig wonen in het hart van de ambitieuze stadswijk Tweewaters in centrum Leuven, vlotte verbinding.
- ✓ Ruime woonappartementen van 68 tot 113m², intens wooncomfort, energetisch en akoestisch performant.
- ✓ Service en dienstverlening op maat.
- ✓ Sterk uitgebouwd gezondheidsconcept met o.a. fitness, physical coach, ...
- ✓ 24/24u Permanentie, zorggarantie, inwonende homeservice medewerker.

Wonen in residentie De Ark is kiezen voor een zekere levensstijl.

Kom naar de kijkdagen op 23 maart 13u tot 16u en 24 maart van 10.30u tot 16u. Gratis parkeren tijdens uw bezoek in parking Tweewaters (max 2u). Graag vooraf bevestiging via www.residentiedeark.be of info@residentiedeark.be

Voor meer informatie:

Residentie De Ark | Stapelhuisplein 3 | 3000 Leuven

016 41 87 01 | info@residentiedeark.be | www.residentiedeark.be

Residentie De Ark behoort tot de groep Time for Quality | www.t4q.be

Time
Quality



Warme zorg altijd dichtbij

Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

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

bel GRATIS 0800 112 05

thuiszorg@ons.be www.landelijethuiszorg.be [f](#) [t](#)

ons

landelijke
thuiszorg

MYLENE (21)

Maakt zich zorgen om haar zus.



Ze zit aan een tafeltje mooi te zijn. En ook een beetje ongerust. De gsm verradt dat ze een bericht verwacht. Haar oudere zus (25) wordt momenteel ergens in dit gigantische ziekenhuis onderzocht. Veel wil ze er niet over zeggen, het is haar verhaal. Maar het is ernstig. Ze komen uit het Groothertogdom Luxemburg.

Mylène: “Eigenlijk ben ik Nederlandse, maar mijn ouders wonen in Luxemburg. De gezondheidszorg is er wel goed, maar we komen naar hier omdat het een universitair ziekenhuis is met meer mogelijkheden. Ze zijn hier meer gespecialiseerd. Onze familie heeft al wat medische problemen gehad. Mijn moeder is hier behandeld, we hebben een groot vertrouwen in de artsen hier. Het is niet te ver van thuis en bovendien spreken ze hier Nederlands. Dat is toch makkelijker als je iets wil uitleggen. Mijn zus woont momenteel in Londen.”

Dat is wel een internationale familie. Jij bent Nederlandse, je woont in Luxem-

burg, je zus woont in Londen en nu ben je in Leuven.

Mylène: “En als mijn zus om de een of andere reden, ik hoop van niet, hier langer moet blijven, overnachten we in Maastricht. Daar hebben we familie omdat mijn moeder er geboren is. Mijn zus studeert rechten in Londen: ze heeft een bachelor in Nederland gehaald en vervolgens een master in Schotland. Ze had gewoon zin om ergens anders te studeren en het programma in Schotland vond ze wel interessant. Zelf ben ik op zoek naar een baan. Ik heb milieu- en ontwikkelingseconomie gevolgd en zoek iets in die richting. Dat avontuurlijke zit in de familie: we zijn wel in Nederland

geboren, maar elders opgegroeid. We hebben als peuter in Italië gewoond en als tiener in Tunesië. Mijn vader werkt namelijk voor een internationale bank en werd geregeld verplaatst. Dat internationale hebben we van hem meegekregen, denk ik.”

Londen, Schotland, Italië, Tunesië... is Luxemburg dan geen saai land?

Mylène: “Nee hoor, het is ideaal om op te groeien, het is er groen en veilig. Het liefst zou ik een job vinden in Wenen, waar ik stage gelopen heb. Zo’n leuke stad. Helaas is daar niet veel te vinden in mijn specialisatie. En ik zeg nu wel Wenen, maar dat kan nog veran-

“

“Ik kreeg zelf leukemie op mijn vijftiende”

Bijzonder veelzijdig,
dat is de wereld van
UZ Leuven.



UZ Leuven is een van de grootste ziekenhuizen van België en een absolute voortrekkers in patiëntenzorg, opleiding en onderzoek. Bijna 10 000 professionals geven elke dag het beste van zichzelf in 160 uiteenlopende functies. Als Top Employer biedt UZ Leuven alle medewerkers volop kansen om zich een loopbaan lang te ontwikkelen. Zo dragen zij elk in hun discipline bij aan een kwaliteitsvolle en veilige dienstverlening.

Wil jij deel uitmaken van onze boeiende werkomgeving?

UZ Leuven zoekt continu gemotiveerde verpleegkundigen.

Solliciteer online via

uzleuven.be/jobs




ALTIID MOOI

TOUJOURS BELLE

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

ALTIID MOOI
IS ER VOOR JOU.

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

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

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

**Wij bieden een oplossing
voor iedereen.**

www.altijdmooi.be

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

Residentie De Laak-Aarschot

Vrij bezoek met rondleiding en info
Iedere 3^{de} zaterdag van de maand om 14.00u
Aanmelden: Zorgcentrum Demerhof,
Wissenstraat 22 Aarschot

TE HUUR:
ERKENDE ASSISTENTIEWONINGEN

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

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

CONTACT: + 016 - 77 27 48

LEUVENSE

TAXI

MAATSCHAPPIJ

TEL +32 (0)16 222 000
GSM +32 (0)495 222 000
MAIL info@taxi-leuven.be

Bancontact • Visa
American Express • MasterCard

TAXI - LEUVEN | AIRPORT & RAILWAY TRANSFERS

deren, want ik heb een vriend. Door al die avonturen hebben we een heel warme, hechte familieband en die uit zich in solidariteit. Ook al omdat we met ons gezin al zoveel meegemaakt hebben op het gebied van gezondheid. De reden waarom ik me nu extra veel zorgen maak om mijn zus, is dat ik zelf leukemie heb gehad. Ik was vijftien en ben toen acht maanden behandeld met intensieve chemo. Daarna kreeg ik nog anderhalf jaar ambulante chemo, zodat ik

weer naar school kon. Ik was nog jong en natuurlijk had het een grote impact op mijn leven. Als kind merk je niet meteen hoe belangrijk het is om gezond te blijven, maar als je dan ernstig ziek wordt en niet naar school kan, terwijl het leven voor de andere kinderen gewoon doorloopt, ga je wel anders denken over een aantal dingen.”

Ben je het leven anders gaan zien?

Mylène: “Ik ben mij gaan realiseren dat veel

mensen het moeilijk hebben zonder dat je dat merkt. Ik probeer me open te stellen voor hun problemen en begrip op te brengen voor de manier waarop ze het leven zien. Ik heb ook mijn échte vrienden leren kennen. In het begin is iedereen er voor je, maar al snel haken een aantal vrienden af omdat ze er niet mee kunnen omgaan. Andere verdwijnen gewoon. Als tiener is dat nog moeilijker. Maar niemand hoort zich daar slecht bij te voelen. Iedereen is zoals hij of zij is.”



HUGO (69)

Leerde van zijn ouders vooral dit:
anderen helpen en hard werken.

Hij is vanmorgen, om halfvijf, vertrokken uit Vormezele in het verre West-Vlaanderen. Hugo vervoert als vrijwilliger een longpatiënt die vorig jaar zijn tweede longtransplantatie kreeg. De patiënt is doodsbang om ziek te worden, kwetsbaar als hij is voor besmettingen.

Hugo: “Hij voelt zich gerust bij mij omdat ik ooit sportleraar ben geweest (*lacht*). Ik doe dit graag, ook al krijg ik enkel mijn benzine terugbetaald. Ik kom zelf uit een arm gezin, waar solidariteit geen loos woord was. Vader was grensarbeider en

ging elke dag met de fiets de grens over, om te werken in een papierfabriek. We waren met negen kinderen. Negen! En omdat we allemaal goede studenten waren, wilden onze ouders ons allemaal laten verder studeren. 47 jaar lang hebben ze kinde-

ren aan de universiteit gehad. Natuurlijk spaarden ze het brood uit hun mond en werkten ze dag en nacht. Mijn vader ging, als hij na een zware dag thuis kwam, nog bij de boeren de oogst helpen binnenhalen en allerlei karweitjes opknappen. Ze hoef-

“Thuis komen moet een blijge gebeurtenis zijn”



den niet vaak naar de winkel te gaan: ze hadden zelf kippen, konijnen, groenten, aardappelen... we hadden alles in huis.”

Negen kinderen!

Hugo: “Ik heb zo geleerd om mijn plan te trekken. Onze ouders wilden ons wel allemaal een toekomst geven, maar ze hadden niet de relaties om hun kinderen na de studies aan werk te helpen. Ze waren allebei ongeschoold en kwamen uit een gezin van keuterboertjes. Mijn vader kende enkel zijn fiets en zijn konijnen. Ik heb licentiaat lichamelijke opleiding gevolgd en hoorde dus les te geven, maar omdat ik geen connecties had, vond ik niet meteen werk. Dus mocht ik van mijn moeder ook nog kinesitherapie volgen. Ik ben uiteindelijk les gaan geven aan minder dan de helft van een onderwijzerswedde, in een instelling voor gerechtskinderen.”

Je broers en zussen gingen allemaal naar de universiteit?

Hugo (*somt moeizaam op*): “Ik was de oudste, de volgende twee studeerden geneeskunde, dan een apotheker, nog een lichamelijke opleiding, een romanist ... euh ... twee dierenartsen, een gynaecoloog en mijn inmiddels overleden zus: pedagogie. Vooral moeder wilde dat we verder studeerden. Vader had me liever wielrenner zien worden, want ik kon goed fietsen. Ze leefden voor hun kinderen. We hadden geen auto, geen televisie... Hoe ze het deden, is een raadsel. Ik heb bijvoorbeeld

nooit een studiebeurs gehad en toch mocht ik blijven studeren.”

Hadden jullie het gevoel in armoede op te groeien?

Hugo: “Nee, dat niet. Je moet het zien in de sociale context van die tijd. Nu gaat iedereen op reis en gaan de gesprekken over de recente skivakantie, maar dat was toen iets voor de happy few. We hadden niet het gevoel dat we iets tekortkwamen. We leefden zuinig, maar honger hadden we niet en er kwam regelmatig vlees op tafel. Ma en pa gaven ook niet veel uit, alles ging naar de kinderen. En als mijn jas te klein werd, ging die naar de volgende broer.”

“Natuurlijk waren we onze ouders dankbaar, maar dat uitten we niet met zoveel woorden. Ze vroegen dat ook niet van ons, ze vonden het eerder vanzelfsprekend. Ze hebben jammer genoeg niet lang van een verdiende rust kunnen genieten: mijn moeder is 73 geworden.”

Opgebrand ...

Hugo: “Maar nee! Dat is romantiek, je brandt niet op van hard te werken, je brandt op van niets te doen. Mijn ouders hebben hun plicht gedaan, dat is alles. Ik heb zelf ook vier kinderen en negen kleinkinderen. Dat lijkt veel, maar het is niets in vergelijking met negen. En nu ik met pensioen ben, probeer ik andere mensen te helpen, dat hebben we ook van onze ouders geleerd. Niets is dankbaarder, toch?

Als mijn patiënt naar Leuven moet, moet alles daarvoor wijken. Ik zit hier nu toch alweer vijf uur op hem te wachten. Dat doe ik graag. Ik heb dat mijn hele leven graag gedaan: mensen helpen. Ik heb 27 jaar als vrijwillige ambulancier gewerkt bij de toenmalige 100, het noodnummer, en hielp mee met verkeersongevallen, branden, ik bleef er zelfs inslapen. Ik heb alles bijgehouden. (*haalt een piepklein boekje boven*): Kijk, 1 756 diensten gedaan, 1 791 oproepen, 80 overlijdens voor we in het ziekenhuis aankwamen. Weekends, nachten, feestdagen, terwijl ik overdag les gaf. En dat allemaal voor een kleine vergoeding. Dat maakte me wel boos. Wie van niets komt tot iets, heeft een grote afkeer van onrecht, maar toch bleef ik het doen. Ik deed het te graag. Soms vonden ze geen vrijwilliger voor oudejaarsavond. Ik ging dan.”

Dan ben je niet veel thuis geweest, bij vrouw en kinderen.

Hugo: “Er moet gewerkt worden, je kan toch niet altijd samen thuis zijn? Thuis komen mag geen routine worden, thuis komen moet een blijge gebeurtenis zijn. Kijk, daar is mijn patiënt.”

In de verte daagt een man op met een dossier in de hand. Terug naar Vormezele.

DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG!



Gratis computergestuurde meting. Uniek in België!

OUTLETSHP op www.bedking.be



Keuze uit meer dan 100 relaxen en salons.

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

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



Ergopolis[®]
Bedking

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

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

LENTESTOOFPOTJE MET ZEEWOLF

Als de lente komt dan stuur ik jou ...
een stoofpotje vol kleur en vitamines.
Met dit recept begint de zon
spontaan te schijnen.

HOE MAAK JE HET?

- 1 Snipper de sjalot en knoflook fijn. Maak de wortelen, boontjes en broccoli schoon en snijd in stukken.
- 2 Fruit de sjalot en look in wat boter. Voeg de aardappelen en wortel toe. Kruid met peper en zout. Roerbak tot de groenten glazig zijn.
- 3 Blus met de witte wijn en de bouillon. Laat 15 minuten onder het deksel garen.
- 4 Leg er de boontjes, broccoli, erwten en de blokjes zeewolf bij en laat acht minuten mee garen, tot de vis niet meer glazig is. Breng verder op smaak met peper, zout en gehakte peterselie.

WEG MET DE AARDAPPEL? TIPS VAN DE UZ LEUVEN-DIËTISTE

Heel wat mensen volgen tegenwoordig een dieet waarbij ze koolhydraten schrappen: daarom eten ze geen aardappelen meer. Aardappelen bevatten inderdaad koolhydraten en zetmeel, maar ook heel wat goede vezels, vitamines en mineralen. In vergelijking met volkoren pasta en zilverrijst bevat een aardappel zelfs minder calorieën. De gouden tip: let vooral op de juiste porties. Vul de helft van je bord met groenten. De andere helft verdeel je tussen vlees of vis en koolhydraten (aardappelen, rijst of pasta). Een gekookte aardappel is een betere keuze dan puree, gebakken aardappel of frieten.

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



INGREDIËNTEN

- ☐ 500 g zeewolffilet in blokjes
- ☐ 200 g boontjes
- ☐ 500 g jonge wortelen
- ☐ 1 sjalot
- ☐ 100 g erwten
- ☐ 100 g broccoli
- ☐ 300 g krieltjes
- ☐ 200 ml droge witte wijn
- ☐ 300 ml groentebouillon
- ☐ 3 el gehakte peterselie
- ☐ 1 knoflookteentje

COLOFON

REDACTIEADRES:

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

HOOFDREDACTIE:

Suzy Van Hoof

EINDREDACTIE:

Ann Lemaître

FOTO'S:

Lies Willaert, Stijn Knapen,
Wim Feyaerts

REDACTIEADVIESRAAD:

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

RECLAMEREGIE:

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

PRODUCTIE EN VORMGEVING:

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

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:

Suzy Van Hoof, Herestraat 49,
3000 Leuven

MEER INFO OVER UZ LEUVEN:

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

COPYRIGHT:

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

THUISZORGWINKEL OP MAAT VAN PROFESSIONELEN

**SPECIALE
KORTING**
VOOR ARTSEN EN
VERPLEEGKUNDIGEN!
VRAAG ERNAAR
IN DE WINKEL

- INCONTINENTIEMATERIAAL
- COMPRESSIEKOUSEN
- BANDAGISTERIE
- BRACES EN BANDAGES
- MEDISCH MATERIAAL EN INSTRUMENTEN
- ANTIDECUBITUSMATERIAAL
- MOBILITEITSHULPMIDDELEN
(ROLSTOELN, ROLLATORS ...)
- MEETTOESTELLEN
(BLOEDDRUKMETERS, GLUCOSEMETERS ...)
- ADL-HULPMIDDELEN



VF MEDICALS: DESKUNDIG ADVIES, KWALITEITSMATERIAAL EN AANTREKKELIJKE KORTINGEN

Bij VF Medicals* kan je als arts of verpleegkundige terecht voor een brede waaier aan gezondheids- en welzijnsartikelen voor je patiënten. Denk maar aan incontinentiemateriaal, bandagisterie, medisch materiaal, compressiekousen, antidecubitusmateriaal, mobiliteitshulpmiddelen en meettoestellen. Hierop geniet je als arts of verpleegkundige bovendien van scherpe prijzen.



WAAR VIND JE VF MEDICALS?

Mgr. Van Waeyenberghlaan 36, 3000 Leuven
vfm@vf-medicals.be - tel. 016 20 76 07

Openingsuren

maandag: 9u-12u30 en 13u-18u
dinsdag: 9u-13u
woensdag: 9u-12u30 en 13u-18u

donderdag: 9u-12u30 en 13u-18u
vrijdag: 9u-12u30 en 13u-18u
zaterdag: 10u-13u

* OZ is de overkoepelende naam van een aantal entiteiten die elk hun eigen activiteiten organiseren, zoals oa. OZ501/
Onafhankelijk Ziekenfonds 501: ziekteverzekering en aanvullende diensten en OZ Shop nv: thuiszorgwinkel.



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


VERHULST
LEUVEN

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

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

**VAN HARTE
WELKOM!**