

UZ-MAGAZINE



Versijnt driemaandijks
jg 31 - nr 4 - dec 2015 - jan - feb 2016

Verantwoordelijke uitgever: Suzy Van Hoof, Herestraat 49, 3000 Leuven

EEN ORGAAN GEVEN
TIJDENS JE LEVEN

BURN-OUT?
BLIJF NIET BINNEN

LIEF EN LEED
VERHALEN UIT DE KOFFIESHOP

BEVALLEN

ANNO 2016

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

TRIOPTIC LEUVEN wordt ELS OPTICS

els
els optics

OPTIEK - CONTACTLENSLABO

GESPECIALISEERD IN
MULTIFOCAL BRILGLAZEN



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

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

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

els optics

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

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

IN DIT NUMMER



LEVENDE DONATIE **08**
 Een orgaan afstaan aan een ander terwijl je nog leeft: hoe zit dat in elkaar?



12
BEVALLEN ANNO 2016

Is er een verschil tussen bevallen twintig jaar geleden en vandaag? Jazeker.



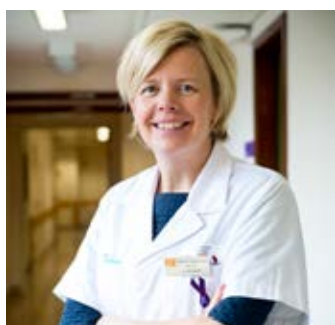
15
COLUMN - NIEUW!

Frieda Van Wijck ken je van radio en tv, maar ze schrijft nu ook voor UZ-magazine.



16
BURN-OUT

“Ik ben helemaal opgebrand”: het overkomt alsmaar meer mensen.



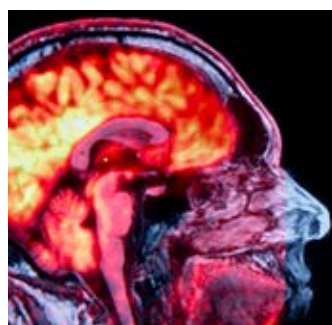
20
NIEUWE CROHN-GENEESMIDDELEN

Hoopgevend nieuws voor wie lijdt aan de ziekte van Crohn.



24
DORP IN DE STAD

Zij praten, Jan Van Rompaey luistert: verhalen van wachten-de mensen in de koffiешop.



32
OOK IN BELGIË: PET-MR

De nieuwe PET-MR-scanner in UZ Leuven is een primeur voor ons land.

EN VERDER


06
JOURNAAL
 Nieuws uit UZ Leuven

18
COLUMN
 Pastor Danny is grote fan van stilte.

34
RECEPT
 Kleurrijke wok met runderreepjes.

CONTACT

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

 Like ons op facebook.com/uzleuven







DUURZAME

DAGELIJKSE KOST

In een groot ziekenhuis als UZ Leuven is koken voor duizenden patiënten, bezoekers en medewerkers een hele uitdaging. Toch wordt zowat alles wat je hier eet vers in huis gemaakt: van de saladbowls tot de soep, van het brood tot de spruitjes. De facilitaire dienst van het ziekenhuis engageert zich om zo gezond en duurzaam mogelijk te koken. Met meer groenten, minder zout en minder rood vlees. Met lokaal geteelde en seizoensgebonden producten: geen tomaten in de winter dus. Met meer vegetarische gerechten en duurzaam gevangen vis. En regelmatig wordt de frietketel bewust een dag niet gebruikt. Wil je weten hoe gezond jouw maaltijd is? Kijk in de bezoekers-cafeteria dan uit naar de smileys naast de gerechten op het menu: een groene smiley staat voor een hoge voedingswaarde en weinig calorieën of vet.

1 OP DE 7 HEEFT ZWANGERSCHAPS- DIABETES

De BEDIP-N-studie bestudeert een nieuwe manier om diabetes tijdens de zwangerschap op te sporen. De studie, een samenwerking tussen zeven ziekenhuizen, is nu halfweg en kan de eerste cijfers voorleggen. Daaruit blijkt dat het percentage vrouwen met zwangerschapsdiabetes schommelt rond 13 procent of 1 op de 7 vrouwen, een hoger percentage dan oorspronkelijk gedacht. Omdat ziekenhuizen de screening naar zwangerschapsdiabetes elk op hun eigen manier organiseerden, waren cijfers tot nu toe moeilijk te vergelijken. Aan de overkoepelende BEDIP-N-studie hebben ondertussen een duizendtal vrouwen meegedaan. UZ Leuven coördineert de studie onder leiding van dr. Katrien Benhalima.

Meer info: www.bedip.be.



TEDDYBEER IS ZIEK

Sommige kinderen zijn gefascineerd door ziekenwagens, anderen zijn een beetje bang voor de dokter. Om kinderen spelenderwijs te laten kennismaken met het ziekenhuis, begonnen enthousiaste studenten geneeskunde met het Teddy Bear Hospital. Het concept is eenvoudig: kinderen komen die dag naar het ziekenhuis met hun knuffel. Ze krijgen een rondleiding in het ziekenhuis en ontdekken hoe een echte ziekenwagen eruitziet. Met een arts en verpleegsters aan hun zijde mogen ze hun eigen knuffelbeer onderzoeken en verzorgen. Teddy Bear Hospital wordt jaarlijks georganiseerd in UZ Leuven: www.uzleuven.be/teddybear.

Bekijk ook de nieuwe site van kindergeneeskunde, gemaakt op maat van kinderen: kinderziekenhuis.uzleuven.be.



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 verpleegkundige? Je vindt de infodesk in campus Gasthuisberg aan de bibliotheek, elke maandag en donderdag tussen 14 en 16 uur. Een afspraak is niet nodig.



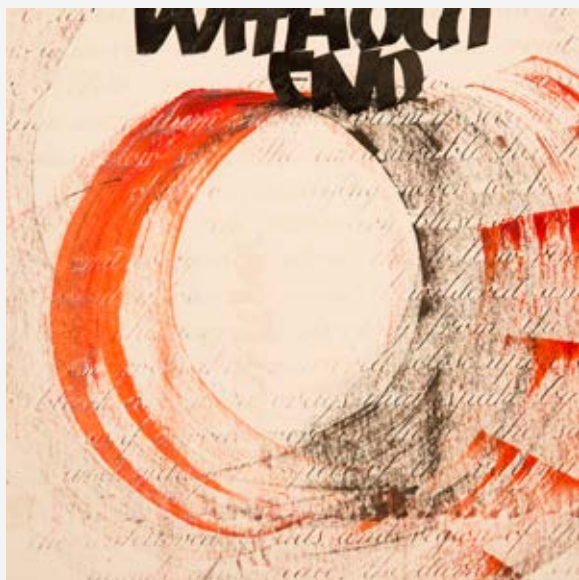


NIEUWBOUW

1 000 000 CONSULTATIES

Wie maar af en toe naar campus Gasthuisberg komt, schrikt wel eens van het tempo waarin er nieuwe gebouwen verrijzen. En wat is dat nieuwe gebouw aan de ingang, op de plaats waar vroeger de vijver lag? Die nieuwbouw met vijf verdiepingen is het nieuwe ambulante centrum, dat tegen 2018 af zal zijn. Met 13 000 vierkante meter zal de bestaande consultatieruimte van het ziekenhuis verdubbelen. Daardoor kunnen in heel campus Gasthuisberg tot een miljoen consultaties per jaar gebeuren. In het nieuwe ambulante centrum komen consultaties als neurologie en interne geneeskunde, maar ook dermatologie, oogziekten en neus- keel- en oorziekten, die momenteel nog in campus Sint-Rafaël gevestigd zijn. Als het nieuwe gebouw af is, krijgt ook het bestaande consultatiegebouw een grondige renovatie.

Alle info over de bouwwerken op campus Gasthuisberg vind je op www.uzleuven.be/bouw.



26 LETTERS

In de wandelgangen van campus Gasthuisberg is er ook plaats voor kunst: schilders, fotografen en kunstenaars laten hier het beste van zichzelf zien. Vanaf 11 januari 2016 is het de beurt aan Gin Van Nerom, die de kunst van de kalligrafie beoefent. Haar werk materiaal: pennen van riet of hout, papier, kleur, alle soorten lettertypes en de 26 letters van het alfabet.

Meer info over kunst in het ziekenhuis:
www.uzleuven.be/kunstinhetziekenhuis.

EEN ORGAAN GEVEN TIJDENS JE LEVEN

Bij orgaandonatie denk je in de eerste plaats aan het schenken van een orgaan na je overlijden. Nochtans kun je ook tijdens je leven iemand een orgaan of een stuk ervan geven. Zoiets heet levende donatie.

TEKST: AN KESTENS

Tenzij je je daar tijdens je leven uitdrukkelijk tegen verzet, ben je in België bij wet altijd orgaandonor na je overlijden. Dankzij die wettelijke regeling behoort ons land al geruime tijd tot de landen met het hoogste aantal donoren per inwoner. Toch blijven de wachttijden lang en sterven er ook in België nog elk jaar patiënten door een tekort aan donororganen. Levende donatie is daarom voor sommige mensen een oplossing.

HECHTE BAND

“Levende donatie gebeurt het meest voor een nier en de lever”, vertelt prof. dr. Jacques Pirenne, diensthoofd abdominale transplantatiechirurgie en -coördinatie. “Voor alle andere organen is levende donatie zeldzaam. In België mogen ook alleen mensen met een familiale relatie een orgaan aan elkaar afstaan, of als ze een niet-familiale maar langdurige relatie hebben. Hebben donor en ontvanger een niet-compatibele bloedgroep, dan zijn er twee mogelijkheden. Ofwel voert men een bloedgroepincompatibele niertransplantatie uit. In dat geval filteren we de bloedgroepantistoffen een paar weken voor de transplantatie uit het

“Een kandidaat-levende donor mag zich op elk ogenblik bedenken”

lichaam van de ontvanger. Ofwel is een kruis- of ruildonatie mogelijk. De donor van donor-ontvangerpaar A kan dan zijn orgaan afstaan aan de ontvanger van paar B en omgekeerd.” Een altruïstische anonieme donatie kan in België ook. “Een nier afstaan is geen kleine ingreep. Dat iemand zomaar anoniem aan een onbekende een nier schenkt, is dan ook zeldzaam. Overweeg je zo’n donatie, dan word je eerst grondig geïnformeerd over de risico’s. Blijf je na zes maanden bedenktijd bij je beslissing, dan kun je je laten screenen.”

OBSESSIONEEL

Wie kandidaat is om levende donor te zijn, wordt eerst uitgebreid geïnformeerd over de procedure. “Op dat vlak zijn we in UZ Leuven bijna obsessieel. Een gezond iemand opereren is namelijk in strijd met onze deontologische code. Een kandidaat-levende donor mag zich daarom op elk ogenblik bedenken. Hij moet bovendien beseffen dat er een kans bestaat dat hij niet geschikt is. Of dat de transplantatie mislukt en zijn getransplanteerde orgaan verloren gaat.” De gezondheid van de kandidaat-levende donor wordt uitvoerig



getest. “Die gezondheid is prioritair. Daarom screent een multidisciplinair team van onder meer een internist, een chirurg, een psycholoog en een sociaal werker hen heel strikt. De transplantatiecoördinator begeleidt die screening. De medisch afgevaardigde van de donor neemt de eindbeslissing om de kandidatuur te aanvaarden of niet.”

LEVENSVRWACHTING


Ben je een geschikte donor en heb je toestemming gegeven voor het wegnemen van (een deel van) je orgaan, dan word je op de dag van de transplantatie als eerste geopereerd. Een klein uur later wordt de ontvanger in een aangrenzende operatiezaal klaargemaakt voor de transplantatie. Je orgaan wordt er pas uitgenomen als de ontvanger klaar is. Zo blijft de tijd

‘FACEBOOKNIEREN’ UZ LEUVEN BLIJFT VOORZICHTIG

Mensen die bereid zijn om een orgaan af te staan aan een patiënt waarmee ze geen enkele band hebben: het blijft een moeilijke situatie waarmee UZ Leuven uiterst voorzichtig omgaat. Misbruik of verkeerde bedoelingen zijn namelijk moeilijk te achterhalen. Met die zorgvuldige aanpak wil het universitaire ziekenhuis donor en ontvanger beschermen tegen mogelijke financiële dwang en eventuele schadeclaims. Het zoeken naar een geschikte nier mag bovendien geen schoonheidswedstrijd worden waarbij de patiënt met het meest aangrijpende verhaal of het meest aantrekkelijke uiterlijk meer aanbod krijgt dan de anderen. Begin 2015 kwam UZ Leuven omwille van zijn aanpak in de pers. Ons transplantatiecentrum ‘weigerde’ namelijk acht mogelijke donornieren, gevonden via sociale media. De waarheid is dat UZ Leuven vooral voorzichtig wil zijn. Ondertussen werden de acht kandidaat-levende donoren geïnformeerd over de altruïstische donatie. De kandidaten die na alle uitleg nog altijd een nier wilden afstaan, maar dan anoniem, worden ondertussen gescreend.

tussen het bij jou wegnemen en de transplantatie zelf kort en de kwaliteit van je donororgaan optimaal. Na de operatie kun je als donor normaal gezien na zeven dagen naar huis. Na ongeveer zes weken ben je hersteld. Je overblijvende orgaan zal 75 % van de functies van je oorspronkelijke orgaan overnemen. “De gezondheid van levende nierdonoren is overigens zo goed dat hun levensverwachting hoger is dan die van de algemene bevolking. Zelfs na het wegnemen van één nier”, zegt professor Pirenne. “Als levende donor word je in UZ Leuven bovendien voor de rest van je leven jaarlijks opgevolgd.”

GEPLAND

En wat zijn de voordelen voor de ontvanger, naast het wegvallen van het transport en de korte bewaartijd van het donororgaan? “Door alle onderzoeken vooraf zijn we zeker dat het orgaan van de donor gezond is. Bij levende donatie valt de wachttijd voor de ontvanger ook weg. De wachttijd voor een orgaan van een overleden donor is namelijk al makkelijk twee tot vier jaar. Bij levende donatie kunnen we de operatie ook inplannen. Bij een transplantatie met een orgaan van een overleden donor kan dat niet. Verder gebeurt een klassieke transplantatie vaak pas als een patiënt al dialyse nodig heeft. Een transplantatie met een levende donor kan nog voor de patiënt in dialyse gaan. Dankzij al die voordelen zijn de resultaten van een levende donatie opvallend beter dan die van een donatie na overlijden. “Tijdens je leven een orgaan afstaan is dus zeker iets moois. Toch zullen we altijd voorzichtig blijven. De veiligheid en de gezondheid van de levende donor gaan voor.” 

Meer info?

www.uzleuven.be/orgaandonatie



GETUIGENIS

LUC STOND EEN NIER AF AAN ZIJN ZON, STIJN

Bij de geboorte van Stijn in 2001 werd al snel duidelijk dat zijn nieren niet goed werkten. Maar kleine Stijn komt pas in aanmerking voor een transplantatie vanaf het moment dat hij tien kilogram weegt.

Omdat de wachtlijst voor transplantatie lang was, besloot zijn moeder op dat moment om een van haar eigen nieren af te staan. “De transplantatie vond plaats in mei 2005”, vertelt Luc, Stijns papa. “Bij mijn vrouw heeft het zeker een jaar geduurd voor ze weer de oude was. Stijn recupereerde gelukkig snel, voor hem begon een nieuw leven. Zijn gezondheid was drie jaar lang uitstekend ... tot hij plots een epilepsieaanval kreeg, een teken dat zijn lichaam de nier aan het afstoten was. Hij moest opnieuw aan de dialyse. Toen heb ik mij kandidaat gesteld als levende donor.”

“Ik had bij mijn vrouw gezien dat je een normaal leven kunt leiden met één nier, dus ik wist wat me te wachten stond. Toch waren de operatie en het herstel veel zwaarder dan ik had gedacht. Stijn zat na twee dagen recht op in zijn bed. Mijn lichaam moest zich volledig aanpassen aan het leven met één nier. In het begin raakte ik zelfs buiten adem door gewoon te babbelen. Maar elke dag ging het beter.”

“Omdat ik met één nier leef, leef ik bewust gezond. Ik luister naar mijn lichaam, ik forceer niets. Volgens de gemiddelden kan Stijn vijftien tot dertig jaar leven met de nieuwe nier. We gaan voor de dertig. Stijn zelf is nog te jong om het echt te beseffen. Het eerste jaar na een transplantatie is het meest kritieke, maar een afstoting kan altijd gebeuren. Dat weten wij maar al te goed. We zijn er continu mee bezig, maar aan Stijn en de buitenwereld willen we onze bezorgdheid niet tonen. We willen een normaal leven leiden. Daarom leven we vandaag en niet morgen. We stellen niets uit.”

Meer info en getuigenissen op

Over Leven Door Geven: www.oldg.be



maatwerk

voor u en uw mantelzorg

Zorg voor jezelf of voor een oudere thuis, dag in dag uit, is niet te onderschatten.

Dagopvang of tijdelijk verblijf kunnen een oplossing zijn !

In het **dagcentrum** kan je elke werkdag gedurende de dag rekenen op de zorg en een zinvol gevulde dag in een huiselijke en veilige omgeving. Je bepaalt zelf, hoe vaak en welke dagen je wenst te komen.

Het **kortverblijf** biedt tijdelijk huisvesting aan ouderen met beperkte of uitgebreide zorgvragen. Je bent dan te gast in het woonzorgcentrum en kan er 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 rekenen op professionele zorg.

Woonzorgnet-Dijleland groepeert vier woonzorgcentra:

De Wingerd en **Dijlehof** in Leuven, **Ter Meeren** in Neerijse en **Keyhof** in Huldenberg, elk met een eigen cultuur en andere accenten.

Het aanbod varieert van zorg- en dienstverlening aan zelfstandig wonende ouderen tot meer complexe en multidisciplinaire **residentiële zorg**. De aanwezigheid van een **dagcentrum** en een **centrum voor kortverblijf** gaat in op de wens om zo lang mogelijk thuis te verblijven.

Wij laten ons leiden door de principes van vraaggestuurde en belevingsgerichte zorg die zo nauw mogelijk aansluit bij de eigenheid van de persoon en de individuele behoeften. Maatwerk en ondersteuning van de mantelzorg staan centraal.

Contacteer ons vandaag nog !

WZC Ter Meeren:
WZC De Wingerd:
WZC Dijlehof:
WZC Keyhof:

Wolfshaegen 186, 3040 Neerijse
Wingerdstraat 14, 3000 Leuven
Minderbroedersstraat 9b, 3000 Leuven
Stroobantsstraat 75, 3040 Huldenberg

016 47 13 51 - www.termeeeren.be
016 28 47 93 - www.wingerd.info
016 29 31 42 - www.dijlehof.be
016 47 71 75

WWW.WOONZORGNET-DIJLELAND.BE

BEVALLLEN

ANNO 2016

Is er een verschil tussen bevallen twintig jaar geleden en vandaag? Absoluut. Van baarkrukken over vroedvrouwen tot navelstreng: gynaecoloog Roland Devlieger vertelt hoe het er anno 2016 aan toegaat in het verloskwartier.

TEKST: JAN BOSTEELS



Zwangerschap is geen ziekte. Toch kiezen vrouwen massaal voor het ziekenhuis om te bevallen en niet voor thuisbevallingen. Een goede zaak, vindt prof. dr. Roland Devlieger van de dienst gynaecologie en verloskunde. “We zijn erin geslaagd om in onze verloskamer en op de kraamafdeling een zo huiselijk mogelijke sfeer te creëren. We zijn ook voorstander van een zo natuurlijk mogelijke bevalling, dus bij voorkeur zonder de bevalling in te leiden en zonder knip, epidurale verdoving of keizersnede. Maar als er complicaties optreden, moet je daar klaar voor zijn: dat kan alleen in een ziekenhuis. In een thuissituatie kom je dan vaak te laat. De mensen voelen dat ook zo aan. Het aantal thuisbevallingen bedraagt minder dan 1 procent in Vlaanderen en is de laatste jaren niet gestegen. In Nederland is het aantal thuisbevallingen in vrije val.”

Vroedvrouwen zijn door de jaren heen een belangrijkere rol gaan spelen bij de bevalling. Wat brengt de toekomst? “Op dit moment is een pas afgestudeerde vroedvrouw nog onvoldoende in staat om de juiste maatregelen te treffen als er iets misgaat tijdens een bevalling”, zegt professor Devlieger. “Er wordt volop gewerkt aan een verbetering van de opleiding. Ik verwacht dat het in de toekomst mogelijk zal zijn dat zelfstandige vroedvrouwen de nodige expertise hebben. Zij zullen een alsmäär belangrijkere rol spelen bij de bevalling in het ziekenhuis.”

NAVELSTRENG

Het streven naar zo natuurlijk mogelijke bevallingen betekent dat er dag en nacht, zeven dagen op zeven een gynaecoloog gespecialiseerd in hoogrisicozwangerschap op de afdeling verloskunde aanwezig is. “Vroeger sprongen we snel in onze auto om een bevalling te begeleiden: dat doen we niet meer”, vertelt gynaecoloog Devlieger. “Omdat er altijd iemand van wacht is op de afdeling, gebeurt het al eens dat je niet door je vaste gynaecoloog begeleid wordt, maar vaak is het iemand die je wel al bij een consultatie hebt gezien.”

Het aantal keizersnedes en epidurale inspuitingen bleef de afgelopen jaren constant. De



“De knip wordt zoveel mogelijk vermeden”

prof. dr. Roland Devlieger

knip wordt zoveel mogelijk vermeden. Nieuw is wel dat gynaecologen proberen om iets langer dan vroeger te wachten met het doorknippen van de navelstreng. Volgens een kleine studie in Zweden zou dat ijzertekort helpen voorkomen bij kleuters. “In UZ Leuven wachten we in principe minstens twee minuten om de navelstreng door te knippen. Zo wordt er nog veel bloed naar de baby gepompt. Maar te veel is ook niet goed, want dat zou tot geelzucht kunnen leiden. Bovendien hebben heel wat moeders ook ingestemd om navelstrengbloed af te staan: daaruit kan men stamcellen halen om zieke mensen te helpen.”

BAARKRUK

De tijd dat vrouwen uitsluitend plat op hun rug liggend bevielen, is voorbij. De baarkruk, de zitbal en het bubbelbad deden hun intrede in het bevallingskwartier. De bevallingskamers in UZ Leuven zijn voorzien van een cd-speler, ontspanningskussens, massageolie, een zitbal en vaak ook een hydromassagebad. Massage en warm water helpen om te ontspannen en de pijn van de weeën beter op te vangen. Professor Devlieger: “Voor een vrouw is het een kwestie om zelf de gemakkelijkste houding te vinden. Sommigen zitten liever op hun zij, anderen op armen en knieën en sommige vrouwen lopen liever rond.”

“De traditionele horizontale bevallingstafel, die vooral op het comfort van de gynaeco-

loog was ingesteld, is niet meer van deze tijd. Heel wat vrouwen op onze kraamafdeling vangen de eerste weeën comfortabel in een warm bad op. Of ze kiezen voor een kruk om op te bevallen. De bevallingstafels van vandaag zijn trouwens zo instelbaar dat vrouwen beter rechtop zitten en de zwaartekracht zo haar werk kan doen.”

AFWIJINGEN

We weten alsmäär meer over ons ongeboren kind dankzij de huidige scherpere echografieën en een ruim scala aan prenatale onderzoeken. Maar willen we dat ook allemaal weten? “Dat hangt af van ouder tot ouder”, zegt prof. dr. Roland Devlieger. “We zien een brede doorsnede van de maatschappij. Aan de ene kant de ouders die rotsvast in de wetenschap en individuele keuzevrijheid geloven en alles willen weten over hun toekomstige kind, zoals afwijkingen bij de foetus. Aan het andere uiterste heb je mensen die vaak om religieuze redenen alles willen nemen zoals het komt. Veel mensen bevinden zich ergens tussenin. Wij kiezen er bewust voor om de ouders grondig te informeren en hen die keuzevrijheid te geven. Al vergeten mensen wel eens dat gewoon op een echo ook al heel gedetailleerde informatie te zien is.”

HOTEL

Is de kraamafdeling een hotel geworden, waar we liefst zo snel mogelijk weer vertrekken? “Vrouwen verblijven er nu gemiddeld vier dagen, maar de regering wil dat om budgettaire redenen graag terugbrengen tot drie dagen of minder. Uit een testproject van UZ Leuven leerden we dat zoiets voor hogeropgeleide vrouwen geen probleem is, maar dat het daarom nog niet voor alle vrouwen aangewezen is. We zullen er de komende jaren over moeten waken dat de thuisomkadering voor pas bevallen moeders dezelfde goede zorg biedt als de ziekenhuismaterniteit. Ik vrees daar eerlijk gezegd een beetje voor. Bovendien kan het niet tijdig oppikken van ernstige verwickelingen zoals geelzucht of een hartafwijking bij pasgeborenen dramatische gevolgen hebben.”

Meer info?

www.uzleuven.be/bevalling



INZET

RESPECT

VERTROUWEN

INTEGRITEIT

OPENHEID ZORG

TRANSPARANTIE

AUTHENTICITEIT

ENGAGEMENT



Schitter jij in 2016 in één van onze jobs?



Topreferent zijn in patiëntenzorg, opleiding en onderzoek, dat zijn de drie hoofdopdrachten van UZ Leuven. In België en Europa spelen we een toonaangevende rol die we willen behouden en verder uitbouwen. Daarvoor bundelen meer dan 8 800 gedreven medewerkers elke dag hun expertise.

**Wil jij in 2016 ook deel uitmaken van het UZ Leuven-team?
Bekijk dan snel onze vacatures op www.uzleuven.be/jobs.**

UZ Leuven wenst al zijn medewerkers en sollicitanten een gezond en gelukkig nieuwjaar!

LEKKER LIGGEN

Voor een matrassenfabrikant moet UZ Leuven een superklant zijn. Ik heb het even voor u uitgezocht: er zijn 1 800 bedden, en dus evenveel matrassen, die gemiddeld om de 7 jaar worden vervangen. Die bestellen ze natuurlijk niet bij de eerste de beste matrassenkoning. Daar gaat wetenschappelijk onderzoek aan vooraf, bestekken en offertes. Gasthuisbergmatrassen moeten de juiste schuimdensiteit hebben, een correcte drukverdeling en gemakkelijk en hygiënisch in onderhoud zijn.

Voor ons eigen bed moeten we helaas naar de markt voor particulieren en kunnen we geen beroep doen op dat kritische onderzoek. En daar begint de ellende al: veren of schuimrubber? Hard of zacht? Met lattenbodem of iets gesofisticeerder? Meestal mag je er in de winkel even op gaan liggen om ze uit te testen, maar ook niet te lang. Na een half uur gaan ze al gauw denken dat je er slaap komt inhalen. En een halfuur is natuurlijk geen hele nacht. Een mens woelt wat af tijdens die 7 à 8 uur in bed, maar het lijkt me gênant om in een winkel heen en weer te liggen rollen op een bed, met een verkoper die erop staat te kijken. En als echtpaar wil je evenmin je bedgeheimen in de etalage zetten terwijl je de matras lepeltjesgewijs uitprobeert.

Wie zich vooraf informeert op het internet, leest overal dat ‘de juiste ondersteuning’ belangrijk is. En als richtlijn krijgen we vaak een mevrouw uit de reclamefolder, die ietwat kouwelijk op haar zij ligt, met alleen een slipje aan. Het is namelijk de bedoeling dat we vaststellen hoe goed ondersteund en vooral hoe kaarsrecht haar rugwervel erbij ligt op het aangeprezen ledikant. Daarvoor ligt zij met haar rug naar ons gekeerd.

Maar ik vind dat raar, dat zij wegstijgt. Je wil in dat geval toch zien of zo iemand er tevreden en ontspannen bij ligt? Uit eigen bedervaring blijkt dat een mens in die positie al gauw de neiging heeft om de bovenste heup naar voren te kantelen voor iets meer comfort. Of om het ene been hoger op te trekken dan het andere, zodat de knieën niet keihard op mekaar liggen. En waar blijft die mevrouw met haar armen, om die wervel op schouderhoogte zo kaarsrecht te houden? Helemaal overtuigend is het beeld niet, het lijkt alles bij elkaar eerder een inspannende evenwichtsoefening die snel inslapen in de weg staat.

Soms vraag je je af: wat is er met ons gebeurd de voorbije eeuwen? Vroeger spreidde een man zijn bed van droge bladeren en legde hij

“

“Mevrouw ligt ietwat kouwelijk op haar zij, met alleen een slipje aan”

zijn hoofd te ruste op een omgevallen tak. En als hij in goeden doen was, had hij een zak gevuld met stro om op te liggen. Iets later hadden ze korte bedjes waarin ze, volgens mijn historische informatie, de hele nacht rechtop zaten! Maar goed, ze moesten toen ook geen hele dagen aan een bureau zitten, uren doorbrengen in files of opeengevouwen in vliegtuigen zitten. En dus moet die wervel nu gestrekt worden tijdens de nacht. Mijn advies: als u een aankoop overweegt, kijk bij een volgend ziekenbezoek misschien eens naar het etiketje op de matras van de patiënt?



Frieda Van Wijck

Frieda Van Wijck ken je van radio en tv, maar ze heeft ook altijd graag geschreven. Alles waar een mens ‘tiens’ bij denkt, is voor haar een bron van inspiratie.



**BURN-
OUT?**
BLIJF NIET BINNEN

Iemand met een burn-out kan zich totaal uitgeput voelen. Toch is 'slapen en nog eens slapen' niet het beste antwoord. Maar wat dan wel?

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Er compleet door zitten op je werk: het overkomt alsmaar meer mensen. Niet verwonderlijk, in deze tijd waar steeds meer en meer gevraagd wordt van werkenden. Het was de Amerikaanse psychologe Christina Maslach die voor het fenomeen de term burn-out ontwikkelde: opgebrand zijn. Zo'n burn-out herken je aan drie belangrijke kenmerken: je voelt je mentaal totaal uitgeput, je hebt het gevoel niet meer jezelf te zijn en je begint plots hard aan jezelf en je vaardigheden te twijfelen.

“Burn-out komt het vaakst voor bij mensen die werken met andere mensen, zoals hulpverleners of leerkrachten”, legt psychiater Philippe Persoons van UPC KU Leuven uit. “Ze hebben het gevoel overbevraagd te zijn, merken dat ze zich niet meer echt betrokken voelen bij hun leerlingen of patiënten en ze worden cynisch. Vaak blijven ze erg geëngageerd en gefocust, want het zijn meestal toegewijde personen, maar hun werk geeft hen niet meer de voldoening van vroeger. Mensen die altijd vertrouwen hadden in hun eigen vaardigheden, beginnen plots te twijfelen aan zichzelf en hebben het gevoel dat ze niet meer kunnen presteren zoals het hoort. Vaak komen er ook lichamelijke klachten bij: vermoeidheid, spierpijn, maagpijn, buikpijn, een gevoel van ademnood, snel uitgeput zijn. Met de huidige meetmethoden kunnen we nochtans geen lichamelijke oorzaak voor die symptomen vinden. Een burn-out is niet iets wat je door bijvoorbeeld een bloedanalyse of een hersenscan kan vaststellen.”

DEFECT

Toch is er wel degelijk iets aan de hand. “Bij een burn-out is het stress-responsstelsel uit evenwicht”, legt professor Persoons uit. “Ons lichaam beschikt over complexe mechanismen om met stress om te gaan én om na de acute stress de gevolgen daarvan op ons lichaam opnieuw te temperen. Die mechanismen zijn bij een burn-out als gevolg van langdurige dagdagelijkse stress ontregeld geraakt.”

Een goede balans tussen je werk en ontspanning behouden, is natuurlijk de beste manier om je te beschermen tegen een burn-out. Maar dat is niet altijd evident. De eerste signalen dat er iets misloopt kunnen overdreven prikkelbaarheid zijn, vermoeidheid die maar niet overgaat, ook niet na voldoende nachtrust, gebrek aan concentratie, *down* zijn zonder goed te weten waarom. “Het probleem is dat mensen die signalen meestal negeren. Vaak heeft je omgeving sneller dan jij door dat er iets niet in de haak is. Door die symptomen te negeren kom je echter in een negatieve spiraal terecht.”

Kalmeerpillen nemen als je eronderdoor dreigt te gaan, is geen goed idee. “Daarmee onderdruk je de symptomen. Je voelt je even wat beter waardoor je voort kan doen. Maar het is zoals een sporter met een verzwikte voet die een pijnstiller neemt en verder sport: zo maak je het alleen maar erger. Het is ook belangrijk om op zo'n moment geen impulsieve beslissingen te nemen. Je ontslag indienen of je baas 'eens goed de waarheid vertellen' doe je beter niet. Neem wat afstand van de situatie en onderzoek door welke factoren je in een burn-out bent terechtgekomen. Het is heel belangrijk om daarbij hulp te zoeken. Je huisarts of bedrijfsarts is daarvoor de beste keuze.”

TELEFOONLIJNEN IN DE HERSENEN

Burn-out zit ook in het hoofd, en wel heel erg letterlijk. Uit recent neurobiologisch onderzoek blijkt namelijk dat de functionele connectiviteit in de hersenen beïnvloed wordt door chronische werkstress. “Waar onderzoekers al langer inzicht proberen te krijgen in de verschillende hersenzones en hun functies, gaat de laatste jaren veel aandacht naar het in kaart brengen van het connectoom”, legt psychiater Philippe Persoons uit. “Dat zijn de neuronale of wittestofverbindingen, een soort telefoonlijnen zeg maar, tussen de verschillende hersenzones. Normaal gezien hebben we een vrij goede controle over onze emoties en onze reactie op stress. Nu blijkt uit nieuwe studies dat bij mensen bij wie burn-out is vastgesteld, de functionele verbinding tussen de prefrontale cortex en ons angstcentrum verzwakt is. Het lijkt erop dat mensen met burn-out meer vanuit een stressrespons reageren en dat hun emotieregulatie beïnvloed is. Dat toont aan dat chronische werkstress een impact heeft op de hersenfunctie en dat burn-out een neurobiologische basis heeft.”

STAP VOOR STAP

Als mensen crashen is de balans tussen wat energie geeft en wat energie vraagt uit evenwicht. “Na zo’n crash is je draagkracht veel kleiner. Veel mensen denken dat ze dan vooral moeten rusten, maar dat is geen goed idee. Daardoor gaat je conditie erop achteruit en riskeer je in een vicieuze cirkel van chronische vermoeidheid en andere klachten terecht te komen. Vergelijk het met een sporter die een blessure heeft: die probeert ook zijn conditie op peil te houden. Je kan best snel werk maken van een goed begeleide reïntegratie. Onderzoek wijst uit dat hoe langer het ziekenverlof duurt, hoe moeilijker het is om terug te keren naar je werk.”

Waar het op aankomt, is dat je beetje bij beetje je draagkracht weer vergroot. “Zeker als je merkt dat je er niet meer in slaagt om nog positieve gevoelens te ervaren, is professionele hulp aangewezen. Relaxatietherapie, voor mentale en lichamelijke relaxatie, helpt je om je algemene stressniveau te verlagen. Cognitieve gedragstherapie helpt je op zoek te gaan naar realistische doelen. En het werkt zeer goed tegen de angst die met een burn-out gepaard gaat.”



“Hoe langer het ziekenverlof, hoe moeilijker om terug te keren naar je werk”

prof. dr. Philippe Persoons

GOED GEVOEL

Je goed in je vel voelen, in het vakjargon ‘positief affect’ genoemd, is de beschermende factor bij uitstek tegen een burn-out. “Zo’n positief affect kan betekenen dat je beseft dat iedereen weleens een slechte dag heeft. Je ziet stressvolle situaties als een uitdaging in plaats van een bedreiging. En gelukkig is dat iets wat je kunt leren.” Zit je met een burn-out, dan is een van de uitdagingen om dat positieve gevoel terug te vinden. Professor Persoons: “Mensen durven dikwijls niet buiten te komen als ze met een burn-out thuis zitten. Ze zijn bang dat anderen hen als profiteurs gaan beschouwen. Ik maak soms voorschriften met ‘naar de kapper gaan’ of ‘naar een wellnesscentrum gaan’, om mensen ervan te overtuigen dat het belangrijk is dingen op te zoeken die hen een goed gevoel geven.”

De federale overheid erkent vanaf 2016 burn-out officieel als een werkgerelateerde ziekte.

Voor een vermoeden van burn-out kun je terecht op de consultatie ‘angst en depressie’: www.upckuleuven.be

Contacteer ons voor al uw medisch vervoer van/of naar Groot-Leuven

Aanvragen ziekenvervoer 24/24u:
dispatching@ambulancedienst-leuven.be
 016 23 24 12 - 0492 23 24 12
www.ambulancedienst-leuven.be

 **Ambulancedienst Het Vlaamse Kruis** vzw
 Afdeling Leuven

- Liggend vervoer
- Rollend vervoer
- Kwaliteitsvol ziekenvervoer



KWALITEITSVOL ZIEKENVERVOER


Voor wie het leven belangrijk vindt.



Blijf dichtbij

VERBLIJF VOOR FAMILIE

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

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

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



VIVANTIA ZORGEXPO 'MOBILITEIT EN WONEN' IN SCHERPENHEUVEL



De ZorgExpo is een showroom en hersteldienst waar we steeds de nieuwste producten kunnen aanbieden op vlak van manuele en elektrische rolstoelen, scooters, driewielfietsen, elektrische fietsen of andere mobiliteitshulpmiddelen.

Bovendien is er een testparcours aangelegd, zodat u steeds optimaal uw keuze kan testen.



Bovendien is er een showroom met allerhande hulpmiddelen, zetels en bedden voor een grotere zelfstandigheid in eigen huis.

Want langer leven in uw vertrouwde omgeving is de wens van iedereen.



Scherpenheuvel: Mannenberg 257 (afrit 23 E314)

Open: ma-di-wo-vr: 9u-12u30*13u15-17u30
do-za: 9u-12u30

016 20 84 83 - www.vivantia.be

Uiteraard kan u ook nog steeds terecht in één van onze vier Thuiszorgwinkels (in Leuven, Sint-Joris-Winge, Linter of Boortmeerbeek) voor advies over mobiliteit en/of woningaanpassing. Ook voor kleine herstellingen kan u hier nog altijd terecht!

THUISZORGWINKELS: ONZE DIENSTEN/ADVIES



Vlot vooruit
Mobiliteit



Discrete zekerheid
Incontinentie & stoma



Comfort in huis
Ergonomie & wooncomfort



Mooi en vrouwelijk
Borstzorg, lingerie & badmode



Stevig gesteund
Braces & bandages



Op gezonde voet
Kousen, zolen & schoenen



Moeder en kind
Zwanger, borstvoeding & verzorging



Stop allergie
Allergie & luchtwegen



De Wolf Opticiens

ZORG VOOR UW OGEN

-20%

VOOR PATIËNTEN EN UZ-PERSONEELSLEDEN*
OP MONTUREN - GLAZEN - ZONNEBRILLEN

*op vertoon van deze bon of UZ-kaart

VOORDEELBON

KIES UIT ONS BREED ASSORTIMENT



De Wolf Opticiens | Leuven - L. Venderkekenstraat 25 | Puurs - Heilig Hartplaats 1 | Schilde - Turnhoutsebaan 175b



ALS DARMEN DWARSLIGGEN

Minder operaties en meer behandelingen op maat: dat is het doel van het intensieve onderzoek naar gloednieuwe geneesmiddelen om de ziekte van Crohn te behandelen.

TEKST: AN SWERTS

In de afgelopen vijftien jaar verschenen er geen nieuwe geneesmiddelen tegen de ziekte van Crohn. Maar het onderzoek ernaar, met UZ Leuven als een van de ijverigste partners wereldwijd, lag niet stil. En dat begint zijn vruchten af te werpen in de vorm van vernieuwende medicatie.

ONTSTEKINGSEIWIT

De ziekte van Crohn is een chronische ontstekingsziekte die het hele spijsverteringskanaal kan treffen, maar toch vooral de overgangszone tussen de dikke en dunne darm. Om nog niet volledig gekende redenen keert het afweersysteem zich tegen de eigen darmflora. Dat uit zich in klachten als

diarree met bloed- en slijmverlies, buikpijn, verminderde eetlust, vermagering, vermoeidheid en koorts. Sinds 2001 gebruiken artsen een behandeling met TNF-alfa-remmers: TNF-alfa is een eiwit dat ontstekingen in de hand werkt en in stand houdt. Crohn-patiënten maken er meestal te veel van aan. “De TNF-alfaremmers doen in veel gevallen

“Momenteel hebben **8 op de 10** Crohnpatiënten nog een operatie nodig. Met de nieuwste medicatie hopen we naar **4 op de 10** te gaan.”

prof. dr. Severine Vermeire

de klachten volledig verdwijnen én laten de darm genezen”, vertelt prof. dr. Severine Vermeire, gastro-enterologe in UZ Leuven. “Maar helaas vermindert het effect na verloop van tijd in 30 procent van de gevallen. En bij 10 tot 20 procent van de Crohnpatiënten werken de geneesmiddelen van in het begin niet. Dan moeten we vaak terugvallen op oudere geneesmiddelen, zoals cortisone met zijn vele bijwerkingen, waaronder het typische vollemaansgezicht en – op lange termijn – osteoporose. En jammer genoeg is er dan wel eens een operatie nodig, terwijl we dat liefst zo lang mogelijk uitstellen. De ziekte keert namelijk terug in de resterende darmdelen en je kunt de levensnoodzakelijke dunne darm niet blijven inkorten.”

WITTE BLOEDCELLEN

Gelukkig worden chirurgische technieken alsmaar meer darmsparend en zoeken wetenschappers onafgebroken voort naar nieuwe soorten geneesmiddelen. Zo is geconstateerd dat bij Crohnpatiënten massaal witte bloedcellen naar de zieke darm trekken om er de ontsteking te onderhouden. “Die migratie kunnen we nu een halt toeroepen met een geneesmiddel dat de actieve stof vedolizumab bevat”, vertelt professor Vermeire. “Door de darmselectieve werking van vedolizumab verwachten we van het gloednieuwe geneesmiddel ook geen algemene bijwerkingen, bijvoorbeeld

aan de huid. De TNF-alfa-remmers daarentegen kunnen wel psoriasisachtige huidletsels geven.” Het nieuwe geneesmiddel met vedolizumab verscheen in september 2015 op de markt.

MEDICIJNEN OP MAAT

Wat brengt de toekomst? “Er wordt volop gewerkt aan prototypes van nog twee andere nieuwe soorten geneesmiddelen, met elk een specifiek aangrijpingspunt in het ontstekingsmechanisme. We vermoeden namelijk dat niet bij iedere Crohnpatiënt precies hetzelfde misloopt in dat mechanisme. En dat hopen we ook spoedig in het bloed of het ontstekingsweefsel te kunnen meten. Het eerste type geneesmiddel remt de interleukines 12 en 23 die, zoals TNF-alfa, ontstekingseiwitten zijn. Het tweede type neemt enzymen met een brede ontstekingsmediërende rol in het vizier. Zo evolueren we naar een heus arsenaal aan geneesmiddelen om patiënten meer op maat te kunnen helpen. En als het even kan ook in de toedieningsvorm die ze verkiezen. Zo zou een van de nieuwe soorten niet in infuusvorm maar in de vorm van pilletjes worden toegediend. Die gepersonaliseerde aanpak draagt bij aan ons ultieme doel: dat mensen, ondanks hun ziekte die vaak al op jonge leeftijd opduikt, met een goed gevoel aan de slag kunnen blijven.”



HOTLINE VOOR IBD-PATIËNT & HUISARTS

Bij een chronische inflammatoire darmziekte, ook wel *inflammatory bowel disease* of *IBD* genoemd, komt heel wat kijken. Patiënten met de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa hebben dus vaak nog vragen of bezorgdheden. Wil je na de consultatie meer uitleg over de ziekte, medicatie, praktische beperkingen of opduikende klachten? In UZ Leuven is er voor IBD-patiënten én hun huisartsen een eerste aanspreekpersoon: IBD-verpleegkundige Ellen Weyts, die zich gespecialiseerd heeft in zorg en sociale begeleiding van IBD-patiënten. Samen met drie collega's uit drie andere Vlaamse ziekenhuizen richtte zij in 2011 de *Belgian IBD Nurse Association (BINA)* op.

Meer info?

www.uzleuven.be/ziekte-van-crohn

Beter zitten, beter liggen.
Daar gaat het om!



Meer keuze, niet ver, wel anders!

Bedking

Ergopolis

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

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



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

STILTE

Bij deze titel zou ik eigenlijk moeten stoppen met schrijven. Er is nog nooit zo veel 'lawaaï' gemaakt rond stilte als vandaag. Er verschijnen ontelbaar veel boeken die te maken hebben met stilte. Er zijn blogs en cursussen. Er worden stiltegebieden aangelegd. Er zijn stiltewandelingen, stiltedagen en -meditaties, stiltecoaches ... Is het gewoon een nieuw modeverschijnsel? Of is er iets essentieels, iets levensnoodzakelijks dat we nodig hebben en dat we schijnbaar aan het verliezen zijn?

Het woord 'stilte' begrijpen we meestal als de afwezigheid van geluid en lawaaï. Het is datgene wat we horen, of juist niet horen, met onze oren. En dat doet deugd. In ons meestal jachtige leven zijn we soms op zoek naar een plaats waar het stiller is. Het doet ons minder snel rondhollen en maakt ons rustiger. Maar eenmaal terug in de mallemolen van het leven is die stilte vlug weg. Vaak is ze even snel verdwenen als ze gekomen is. Het is zoals even opwarmen na een frisse winterwandeling: eenmaal buiten worden we terug overvallen door de koude.

Naast die stilte is er nog een heel andere stilte. Het is een stilte die vanbinnen zit in elke mens, een innerlijke stilte. De uitwendige stilte kan ons zeker helpen om die inwendige stilte op het spoor te komen, maar ze hoeft niet noodzakelijk aanwezig te zijn. Vraag is of we die stilte willen toelaten in ons leven. Hoewel we ernaar smachten om rustiger te worden, gaan we er meestal voor op de loop of willen we ze zo snel mogelijk invullen met woorden en gedachten. Weg stilte.

Stilte laat onszelf en de dingen zien zoals ze zijn. Alles wat er leeft in ons hart, wat we denken en voelen, wat we doen of juist niet doen: stilte brengt dat aan het licht, zoals het is. Ze sluit niets uit en maakt ons niet onverschillig, integendeel. Mij laat ze zien hoe ik in het leven sta, hoe ik met mensen en de dingen rondom mij omga. Hoe ik mijn soep haastig binnenslurp als het druk is en hoe ik omga met leven en dood. Niets ontsnapt aan het oog van stilte.

Stilte helpt ons zien wie we echt zijn en onszelf te aanvaarden zoals we zijn. Soms kunnen we in die stilte een diep gevoel van vrede gewaarworden. En dat vaak op een moment dat we het niet verwachten. Ik denk daarbij aan Louis, die heel angstig was de dag voor een zware en moeilijke ingreep. Maar 's avonds, op het moment dat hij echt geen uitweg meer zag, kwam er een diepe rust over hem. Ondanks, of juist in al zijn angst en beklemdeheid kon hij zich overgeven. Er kwam een vertrouwen over hem dat het zo goed was.

“

“Vroeg of laat staan we er allemaal voor”

Dat vertrouwen kunnen we zelf niet maken. We kunnen niet anders dan alles loslaten. Vroeg of laat staan we er allemaal voor. Dan kan het ons geschonken worden. Noem het een vorm van genade. Het vertrouwen doet ons leven en geeft ons oprechte hoop, zelfs door alle lijden en dood heen. Door wie of wat het geschonken wordt, of we het een naam geven of niet, het gaat alleszins veel verder dan we zelf kunnen reiken. Dat is waar elke stilte in uitmondt. Stilte is transcendent en religieus.

Is het die levende stilte die we dreigen te verliezen en waar we terug naar op zoek zijn? Of blijft het bij een tijdelijke trend? Wat de toekomst ook zal uitwijzen, stilte is er. Anders is er geen leven. Ik wens iedereen dan ook toe dat deze wintermaanden 'stil' en hartverwarmend mogen zijn.



Danny Dierckx

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



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

TEKST: JAN VAN ROMPAEY

“MISSCHIEN EEN NIEUWE MAN?”

Ze zit ingespannen op haar laptop te werken. Koffie, koekje, oortelefoontjes. Zenuwachtig trekje om haar mond. Ze lacht vaak en vrolijk. Een gesprek is welgekomen, als je moet wachten.

Hanne (28): “Op dit moment wordt mijn vriend geopereerd. Een vreemd gevoel, ik durf er niet aan te denken hoe hij nu op de operatietafel ligt. Het is écht nu bezig (*slikt*). Een chirurg hanteert het scalpel en ik zit hier een broodje met gehakt te eten. Het leven gaat verder, maar ik voel me gespannen. De artsen hebben gezegd dat er een uiterst minieme kans is op verlamingsverschijnselen in zijn gezicht. Je weet maar nooit. Hij hoorde aan één oor bijna niets meer en dat was op den duur een handicap. Als je aan tafel aan de verkeerde kant zat, was het bijna onmogelijk om met hem een normaal gesprek voeren. Als hij in bed op het verkeerde oor sliep, hoorde hij helemaal niets. Niet leuk.”

Was het aangeboren?

Hanne: “Op zijn twaalfde werd hij al eens geopereerd aan dat oor. Stiekem dacht hij dat er toen iets misgegaan was, waardoor het gehoor helemaal uitgevallen was. Daarom heb ik zo moeten aandringen. Hij heeft zijn hele leven maar de helft gehoord en nu

zal hij vrijwel alles horen. Dat is een fundamentele verandering in ons leven. Wat zullen de gevolgen zijn? Het is voor hem een verbetering natuurlijk, maar ik denk dat ik meer last had van zijn handicap dan hijzelf (*lacht*). Het gaat natuurlijk over kleine dingen. De sleutel steekt nog op het slot aan de binnenkant van de voordeur, ik moet aanbellen, hij zit binnen en hoort het niet. Dat soort vervelende details.”

Wat doe je hier in de koffieshop?

Hanne: “Ik ben aan het werken. Er is altijd wel wat te doen en dankzij mijn laptop blijf ik hier in de cafetaria in verbinding met de hele wereld. Fantastisch toch? Ik ben muziekmanager bij Musickness, een bedrijf dat het management verzorgt van pop- en rockartiesten, zoals de band dEUS.”

Wat houdt dat in?

Hanne: “Eigenlijk doen we alles behalve muziek maken. Van platencontracten tot videoclipps en vliegtuigtickets. Zorgen dat de

optredens geregeld zijn. We werken voor grote internationale en Belgische groepen, zoals Admiral Freebee. Stel dat dEUS een concertaanvraag krijgt uit New York, dan overwegen we of het interessant is hen daar te laten optreden. We checken of het contract correct is, of het in de planning van de groep past. Maar we volgen ook alles op wat te maken heeft met de cd's en de dvd's, zoals het ontwerp van de hoes. Poprock is een wereldje apart, het zijn niet altijd even gemakkelijke jongens. In geval van conflicten nemen we het op voor de artiest. Ook als ze op tournee gaan, volgen we hen op. Zij moeten verschrikkelijk hard werken en zijn lang van huis weg: we moeten er dus voor zorgen dat ze het goed hebben, anders houden ze dat niet vol.”

Wat kan er zoal mislopen?

Hanne (*lacht*): “Alles, echt alles. De vlucht kan te laat landen, zodat ze niet op tijd in de concertzaal geraken, het hotel kan overboekt zijn. Af en toe ga ik mee, maar meestal is er te veel werk op het thuisfront.



HANNE (28)

Goedlachse *problem solver* in de muziekbusiness. Klein hartje nu haar man geopereerd wordt.

Intensief werk, vaak 's avonds. Overall heb ik mijn laptop bij. Het is een onvoorspelbare job. Een gigantisch concert in Chicago ... en precies dan breekt er een staking uit."

Een wereldje waar drugs en drank legio zijn, denken sommigen.

Hanne: "Dat dacht ik ook, maar ik heb er nog niets van gemerkt. Voor die muzikanten is het ook een beroep. Ze beseffen dat je het niet volhoudt als je aan de drugs of aan de drank zit. Er is veel veranderd, het beroep is veel zwaarder geworden en er zijn meer belangen mee gemoeid."

Heb je dan niet de ultieme droom om zelf te gaan musiceren?

Hanne: "Neenee, ik denk er niet aan. Die ambitie heb ik niet. Het zou ook een beetje zielig zijn, de muziekmanager die het zélf wil proberen en op het podium wil staan. En het is ook een hard en uitputtend beroep. Mijn ambitie is de artiesten groot te maken, niet om zelf groot te worden."

En je vriend?

Hanne: "Die maakt websites voor bedrijven. Maar hij musicert ook. Hij is bassist, niet evident voor iemand die slecht hoort."

We hebben een tijd gedacht dat zijn gehoor daardoor was beschadigd, zoals bij zoveel muzikanten. Ik ben wel een beetje bang: hoe zal het zijn als zijn gehoor weer perfect functioneert en hij alles in stereo hoort? Je hoort verhalen van mensen die een hoorapparaat krijgen en opeens schrikken van elk geluid. Best mogelijk dat hij nu van zijn eigen gesnurk wakker ligt, (*lacht*). En ik zal moeten leren niet zo luid tegen hem te praten.

Over een uurtje mag ik naar het chirurgisch dagcentrum. Misschien vind ik daar wel een nieuwe man."

“

“Ik denk dat ik meer last had van zijn handicap dan hijzelf”

DANY (32) MET BEA (52)

Toegewijde opvoeder met zijn
'volwassen kleuter'.
Knuffelen graag.



KIND IN VOLWASSEN LIJF

Ze heten Benno en Dany en ze zijn de opvoeders. Aan hun tafeltje zitten ook Bea en Peter. Dat zijn de gasten. Bea schatert nu en dan heel luid, Peter maakt rare geluiden en zit overal aan. Ik moet soms bliksemsnel mijn recorder in veiligheid brengen. Bea en Dany knuffelen. Ze hebben bekijks. Mensen fluisteren, hoofden draaien in onze richting, soms verontwaardigde blikken. Zo'n herrie in de koffieshop! En dat geknuffel! De opvoeders blijven onverstoord. Ze komen uit de instelling Sint-Oda. Daar hebben ze 250 gasten.

Benno: “Je moet het zo zien: het zijn kinderen in een volwassen lichaam. Mentaal zijn ze twee tot drie jaar en zo gedragen ze zich ook. Lang geleden waren we eens met een groep gasten in een restaurant aan zee. Ik ging de rekening vragen en zag toevallig hoe onze tafel bij de kassa genoteerd stond: *tafel van debielen*. Die mentaliteit is veranderd. Onlangs zaten we in een restaurant en de gasten waren alweer luidruchtig. Enkele klanten gingen mopperen bij de eigenaar, maar die zei: ‘Die mensen zijn ook mijn klanten en het staat jullie vrij om de zaak te verlaten ...’ Hoed af!”

“De gasten vertoeven fulltime in de instelling: wij doen eigenlijk alles voor hen. We halen hen uit bed, wassen hen, helpen hen op het toilet, geven eten en dan beginnen de

‘activiteiten’: wandelen, fietsen, paardrijden, zwemmen. Ze kunnen niet zonder ons, we kunnen hen geen halve minuut alleen laten. Als wij hier even de tafel zouden verlaten, zou Peter rondwalen in het ziekenhuis en Bea op zoek gaan naar eten. In de instelling is er een nachtwaker en iedere kamer wordt bewaakt via schermen met beeld én geluid. Wie voor zo’n scherm zit, mag zijn aandacht geen moment laten verslappen.”

Dany: “Je moet hen benaderen op het niveau van een kleuter, maar dat betekent niet dat we hen betuttelen. We kijken met hen geen tekenfilms, maar volwassen films. Ze hebben dezelfde rechten en noden als een volwassene. De moeilijkheid is het juiste evenwicht te vinden.”

Benno: “Je laat hen doen wat ze kunnen,

niet minder, maar ook niet meer. Vraag niet iets dat ze niet kunnen, want dan krijg je herrie. Je ziet hier twee gasten uit dezelfde leefgroep, maar we hebben ook gasten met een hoger mentaal niveau: daar werk je helemaal anders mee. Bij deze twee gaat het in de eerste plaats om verzorgen. (*Bea maakt jammerende geluiden*) Rustig, Bea. We hebben een programma voor iedereen afzonderlijk en op die manier hebben ze allen iets waar ze goed in kunnen zijn.”

Benno: “Het is ons werk, maar we bekijken het niet als werk. Het is meer, veel meer. Je doet dit niet voor de centen. Je moet het met hart en ziel doen, anders lukt het niet. Je gaat ’s avonds naar huis en denkt: Bea was vandaag wat ziek, Peter was niet in vorm. Dus de volgende dag wil je weten hoe het geëvo-

lueerd is, zijn ze genezen? Het laat je geen moment los.”

Wat krijg je terug? Wat beschouwen jullie als een beloning?

Benno: “Ja ... Dany, hoe moet ik dat zeggen? Een glimlach? Voor mij volstaat het als je ziet dat de gasten gelukkig zijn.”

Dany: “Deze mensen zijn doodeerlijk. Ze tonen zich niet vriendelijk in de hoop dat ze er een voordeel bij halen. Ze zijn niet bezig met de schijn hoog te houden, zoals wij allemaal doen. Ze zeggen: jou moet ik, jou moet ik niet. Ze spelen geen rolletje, ze zullen je niet bedriegen. Peter, bijvoorbeeld, kan erg boos worden, maar dan moet je op zoek gaan naar de reden. En die ligt dan vaak bij ons: hun reactie is eerlijk, daar zit niets achter.”

Leer je van hen iets wat je bij je eigen kinderen kan gebruiken?

Benno: “Geduld (*lacht*). Ik heb mijn kinderen, van toen ze heel jong waren, meegenomen naar Sint-Oda. Ze leerden een rolstoel duwen toen ze er nauwelijks bovenuit kwamen. Ze leerden geen verschil te maken tussen zichzelf en de gasten. Ik wilde hen de waarden leren die ik in Sint-Oda had opgestoken.”

Hebben jullie het gevoel echt contact te hebben?

Benno: “Ja, maar dat komt niet door lange

gesprekken te voeren, dat lukt niet. Soms is een blik voldoende om te weten wat een gast bedoelt. Je krijgt er veel van gedaan en dat creëert een hechte band. Onlangs is een van mijn gasten overleden: ik mis hem nog elke dag. Het is zoals iemand van de familie die sterft. Als ik 's morgens om zeven uur begin, weet ik al hoe laat het is. Ik zie dat Peter bijvoorbeeld slecht gehumeurd is. Dan moet je kinderlijk reageren, je schuift de gordijnen open (*doet heel opgewekt*) en je zegt: ‘Zie eens! De zon schijnt! De lucht is blauw!’ Dat helpt. Zij zijn tevreden met alledaagse dingen, anders dan wij, die op vakantie aan alles hoge eisen stellen.”

(Dany knuffelt Bea) Moet je aan dat knuffelen ook grenzen trekken?

Dany: “Wij weten dat dit kinderen zijn, maar onwetende buitenstaanders kijken daar soms anders naar. Ze zien alleen dat volwassen lichaam. Ik schaam me niet om in het openbaar te knuffelen. Een peuter vraagt ook om geknuffeld te worden. Met al hun beperkingen hebben ze het moeilijk om hun gevoelens te uiten, maar knuffelen en strelen kunnen ze wél. En het is goed dat we aan die behoefte tegemoetkomen.”

Is het niet moeilijk om die tederheid af te lijnen?

Benno: “Bij een groep met een hoger

niveau is dat anders, maar deze gasten hebben nog geen seksuele behoeftes. Geborgenheid vragen ze, aandacht en tederheid. Bea is heel afhankelijk en knuffelt met iedereen. Ook in de koffieshop van een ziekenhuis. Maar ik begrijp dat mensen soms een zitje opschuiven.”

Je moet waarschijnlijk ook rekening houden met de ouders?

Benno: “Ja, in mijn leefgroep zijn dat tachtigers en ouder. Dat is de generatie die voor het eerst de gelegenheid kreeg hun kinderen in een instelling te plaatsen. Soms was dat verstoppen. In die tijd vond je veel West-Vlaamse kinderen in Limburg, hoewel er in hun eigen provincie uitstekende instellingen waren.”

Begeven de zenuwen het soms niet? Een hele dag is lang.

Benno: “Ik was vroeger erg opvliegend, om het zacht uit te drukken. Maar ik besef nu wat een beperking is en dat ik me daarbij moet neerleggen. Een van mijn gasten is spastisch en eten met hem duurt eindeloos lang: daardoor heb ik geduld geleerd. Op die manier hebben sommige gasten mij in al die jaren op hun beurt gevormd en van mij een andere mens gemaakt. Zeg maar een beter mens.”



BENNO (52) MET BEA (52) EN PETER (51)

Houdt van zijn 'gasten':
zijn werk maakte van hem een andere mens.



CHRISTIAN (49)

Opa van baby Tristan,
die in levensgevaar is. Diepgelovig.

“GOD IS GOED”

Een man met een rood petje. Hij is opa van Tristan, de baby van vijftien maanden die ergens boven in een operatiekamer ligt. De artsen gaan hem zo meteen opereren en zijn moeder is bij hem. Christian heeft al een week gelogeed in de gastenkamers van campus Sint-Pieter. Diksmuide is ver weg.

Christian: “Mijn kleinzoon is geboren met een ernstige hartafwijking: er is iets mis met de kleppen en de helft van het hartje is onvoldoende ontwikkeld. Hij is vorige week al eens geopereerd, ze hebben hem in een kunstmatige coma gehouden. En nu een nieuwe operatie. De dokters geven hoop, maar geen zekerheid. Dat maakt het zo moeilijk. Als je nu dat kindje ziet: het is om te huilen. Helemaal opgezwollen, zelfs zijn vingertjes zijn dik. Deze operatie is een wanhoopspoging.

‘Het is nu aan Tristan om zich erdoor te vechten, zeggen de dokters.’

Moeilijke momenten ...

Christian: “Vorige week heeft mijn vrouw een hartaanval gekregen, een gevolg van de problemen met onze kleinzoon. Het kindje is zo vertrouwd voor ons, wij vingen hem op toen zijn moeder een zwaar ongeval had. Ik ben hier dan ook om mijn dochter te helpen: er is zoveel te regelen, papieren in te vullen, betalingen te doen.”

“Ik heb veel gezien en meegemaakt en het geloof is altijd mijn enige houvast geweest. Mensen zeggen wel: als die God zo’n goede God is, waarom staat hij dit dan toe? Ik begrijp zo’n uitspraak wel: een goede vriend van mij heeft zijn drie zonen verloren. Hij zegt: ‘Voor mij hoeft die goede God niet meer.’ Maar voor mij wél.”

Het leven heeft jou ook niet gespaard.

Christian: “Ik heb hier ook gelegen, met tuberculose, 25 jaar geleden. En een week

GEADVISEERD DOOR
DOKTERS EN KINESIST

GETEST IN
MEDISCH MILIEU

VERMINDERT / VOORKOMT
PIJN

200.000 UREN VAN
HET LEVEN IN BED
(1/3 VAN ONS LEVEN)

N°1
KLANTTEVREDENHEID

BELGIUM MADE

PROMOTIE



1 BOXSPRING BED
(140,160,180/200)

~~3999 €~~

1999 €

1 orthopedische matras
2 viscerale hoofdkussens
1 donsdeken

De optimale oplossing in geval van pijn in rug, nekgewricht en spieren.

Gebruikt in de medische sector om doorligwonden te vermijden.

Maximum comfort en past zich perfect aan uw lichaamsvorm aan; verspreidt uw gewicht.

Biedt een weldadige rust dankzij de natuurlijke elementen.

PROMEDISLEEP

info@promedisleep.be – www.promedisleep.be

Avenue des Pâquerettes 55 – 1410 Waterloo

Tel.: 02 353 08 51

LEUVENSE STADSWONINGEN NIET GOEDKOOP WEL GOEDKOPER



VAARTKOM LEUVEN

STADSWIJK DIJLEDELTA - DE HORENBLAZER

Veel Leuvenaars verlaten Leuven op zoek naar een betaalbare woning of appartement. De stad wil deze mensen aanmoedigen om in Leuven te blijven wonen. Daarom zijn er stadswoningen die onder voorwaarden goedkoper verkocht worden. Er is nu een aanbod appartementen in De Horenblazer in de Vaartkom. Nieuw is dat, naast jonge mensen, ook ouderen meer kans krijgen op een stadswoning.



WWW.AGSL.BE - 016 27 26 77

www.dijledelta.be



Stel je kandidaat vóór 8 januari 2016

Service Residentie

Populierenhof^{vzw}

POPULIERENLAAN 10 - 3001 HEVERLEE-LEUVEN

☎ 016/20 14 64

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

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



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



Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

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

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

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

**landelijke
thuiszorg**



SERVICERESIDENTIE
PARKHOF
HERENT

Bezoek
op afspraak, ook
tijdens het weekend
016 589 500

Zorgeloos en comfortabel genieten

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



Wenst u meer inlichtingen? Neem dan gerust contact met ons op!

SERVICERESIDENTIE PARKHOF

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

“

“Wat ik nu geef aan Tristan en zijn moeder, is wat ik als kind gemist heb. Dat maakt voor mij veel goed”

nadat mijn vader stierf, had ik een zwaar ongeval: ik reed in op een vrachtwagen. Hersenbloeding, nek en rug geraakt. Voor mij is het leven toen gestopt omdat ik sindsdien niet meer mag werken. Maar ik ben God dankbaar dat ik er nog ben. Ik heb beroepen uitgeoefend die bijna niemand wil doen. Een kwarteeuw als visverwerker gewerkt in een grote viswinkel in Nieuwpoort. Ik kon vis fileren als geen ander. En ik was tegelijk slachter. Dat deed ik graag. Ik versleepte soms 170 of 180 kilogram, zelfs met een dubbele hernia. Daar heb ik de kranten mee gehaald. Ik was trots dat ik het kon, maar achteraf bekeken had ik beter mijn rug gespaard.”

Maar je moest wel dieren doden.

Christian: “Dat is logisch, vind ik: de mens moet overleven. Een slachter heeft alle dagen met de dood te maken, maar leert er ook over na denken. De dood is maar een moment in een leven. Meer nog: slachten, als het dier-vriendelijk gebeurt, brengt me tot rust.”

Wat betekent die tatoeage op je arm?

Christian: “Een vrouw, een weegschaal, een blinddoek: vrouwe Justitia. Ik wil dat recht geschiedt, want er is mij in mijn leven veel onrecht aangedaan. Ik heb het moeilijk gehad thuis. Mijn vader was niet mijn biologische vader. Ze hebben mij altijd opzijgeschoven. Ik heb nooit warmte gekend, niet letterlijk en niet figuurlijk. Als zevenjarige moest ik al in de horeca werken, de vaat doen, vaak tot laat

in de avond. Ik sliep in het hok waar de voorraden lagen, op een stapel aardappelzakken. Soms sliep ik in de ondergrondse parkeergarage aan de overkant van de straat, omdat het daar wat warmer was. Sinterklaas kende ik niet, kerstfeesten ook niet. Dat was voor de andere kinderen. Nee, ik heb geen mooie jeugd gekend. Maar mijn vader is er niet meer en mijn moeder heeft alzheimer. Ik wil hen sparen, ik vergeef hen.”

En nu help je zoveel mogelijk je dochter?

Christian: “Wat ik nu geef aan Tristan en haar moeder, is wat ik als kind gemist heb. Dat maakt voor mij veel goed. Voor een kind kan ik nog wenen, maar voor volwassenen lukt dat niet meer. Maar ik wil niet dat mijn

trieste jeugd mijn leven nog belast. Ik bid veel, nooit in grote kerken, wel in afgelegen kapelletjes. Bidden geeft me sterkte. Ik put daar kracht uit want ik weet niet of ik zonder mijn geloof nog zou overleven.”

Wat als dat kleine mensje het niet haalt?

Christian: “Dan zal ik het moeilijk hebben, maar ik zal blijven geloven. Want ik weet dat God niet iedereen kan helpen, er zijn duizenden kindjes in de wereld die nu kritiek zijn. God kan ook niet al die kindjes laten overleven, dat zou tegen de natuur zijn. Hij helpt nu en dan. Dat volstaat voor mij. God is goed.”

Baby Tristan overleefde de hartklepoperatie, maar het blijft bang afwachten.

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

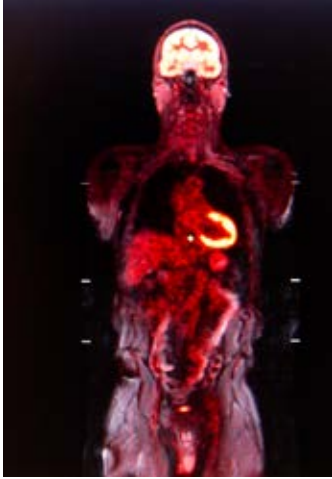
Pruiken & Haarwerken
Sjaals - Mutsen - Petten
Special Care: Lingerie - Badmode
Homewear - Borst protheses

ALTIJD MOOI
TOUJOURS BELLE
www.altijdmooi.be

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

INTERUNIVERSITAIRE SAMENWERKING

PET-MR



In UZ Leuven kunnen artsen voortaan patiënten onderzoeken met een gloednieuwe PET-MR-scanner: het snelle simultane toestel combineert de voordelen van MR met een hooggevoelige PET-scanner. Een primeur voor ons land.

Dankzij een interuniversitaire samenwerking zullen artsen en onderzoekers uit heel Vlaanderen het nieuwe toestel kunnen gebruiken. Het toestel zal gebruikt worden voor innovatief onderzoek naar de ontstaansmechanisme en gevolgen van ziekten in bijvoorbeeld de hersenen en het hart. Ook voor de diagnose en opvolging van tumorvorming, zoals bij patiënten met darm-, borst- en prostaatkanker, zal de PET-MR een meerwaarde zijn.

Het feit dat de beeldvorming met PET en MR op hetzelfde moment gebeurt, is op de eerste plaats een voordeel voor de patiënt zelf. Kinderen, ouderen of mensen met dementie worden minder belast door de twee onderzoeken gelijktijdig te doen. Daarnaast zijn er lichaamszones waarbij het moeilijk is om foto's van een afzonderlijk gemaakte MR en PET op elkaar te leggen, zoals bij tumoren in de hals of buik: organen in die zone verschuiven makkelijk, waardoor je de beelden niet haarfijn op elkaar kunt leggen.

Nog belangrijker is dat je met gelijktijdige beeldvorming ook onderzoek kunt doen naar tijdsafhankelijke fenomenen, zoals een onderzoek waarbij de patiënt taken moet uitvoeren. Met PET en MR samen geeft dat een juister en completer beeld van wat er zich op één bepaald moment in de hersenen van psychiatrische of neurologische patiënten afspeelt.

Prof. dr. Koen Van Laere, coördinator van de interuniversitaire samen-

werking: “De combinatie van deze twee technieken geeft ons het beste van twee werelden. Met dit soort gelijktijdige snelle beeldvorming kunnen we onderzoeken doen waar we tien jaar geleden nog niet van konden dromen. Om tumoren op te sporen heeft PET-CT-beeldvorming momenteel een nauwkeurigheid van ongeveer 90 procent. Met PET-MR en de nieuwere speurstoffen in het PET-onderzoek hopen we in de nabije toekomst te kunnen gaan naar een nauwkeurigheid van 95 tot 98 procent. Een nieuwe stap naar gepersonaliseerde maar kostenefficiënte precisiegeneeskunde.”

Meer info:
www.uzleuven.be/PET-MR



Hoort u minder goed? Zet u radio of tv alsmaar luider?
Heeft u soms moeite om een gesprek te volgen?

Kom langs voor een
GRATIS HOORTEST

Voor info of een afspraak: 016 20 84 84 • www.aurilis.be

Aurilis is een dienst van Vivantia in:

Betekom • Boortmeerbeek • Herent • Leuven • Linter • Oud-Heverlee • Scherpenheuvel • St.-Joris-Winge • Dilbeek • Halle • Liedekerke • Meise • Tervuren • Zaventem

aurilis
HOORCENTRUM



DE KINDERPLANEET

Baalsebaan 283 • 3128 Baal • 016 53 85 70

5800 m²
winkel-
plezier

Baby- & kinderkleding 0-12 jaar (20% korting via de klantenkaart)
Babyartikelen • Baby- & tienerkamers • Suikerbonen
Geboortelijsten • Speelgoed • Gadgets • Multimedia
Schoolbenodigdheden • Boekentassen & rugzakken

www.dekinderplaneet.be



Openingsuren:

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

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



RUNDERREEPJES UIT DE WOK

Lekker én gezond eten? Dat kan. Haal je eetstokjes boven voor dit kleurrijke wokgerecht. Met tips van de UZ Leuven-diëtisten.

HOE MAAK JE HET?

- 1 Snij het vlees in reepjes. Schil de worteltjes. Snij de paprika in reepjes.
- 2 Blancheer de broccoli en de boontjes even in licht gezouten water.
- 3 Snipper de knoflook en het chilipepertje (zonder de zaadjes) fijn. Schil en rasp de gember.
- 4 Roerbak het vlees goudbruin in een wok met hete olie. Haal het vlees uit de wok.
- 5 Roerbak in dezelfde olie de knoflook, het chilipepertje en de geraspte gember kort. Doe de hele worteltjes en de paprikareepjes in de wok en roerbak 3 minuten. Voeg er dan de rest van de groenten aan toe. Overgiet met de bouillon en laat 1 minuut verder garen, met het deksel op de pot.
- 6 Voeg het vlees bij de groenten. Breng op smaak met sojasaus.
- 7 Strooi ringetjes lente-ui en gehakte peterselie over het wokgerecht. Serveer de runderreepjes met rijst.

HOE ZIT HET NU MET ROOD VLEES?

Mogen we naar aanleiding van de berichten in de pers over rood vlees en kanker geen rood vlees meer eten? Zo'n vaart loopt het niet. Rood vlees is en blijft een goede bron van hoogwaardige eiwitten, ijzer en zink. In de huidige Belgische richtlijnen staat wel dat je rood en bewerkt vlees best beperkt tot 500 gram per week (gewicht na bereiding). Het is belangrijk om voldoende te variëren met gevogelte, vis en een vleesvervanger zoals tofu of quorn. Opgelet: ook broodbeleg telt mee in die 500 gram.

WAT IS ...

- Rood vlees? rund, varken, lam, geit en wild (ook stoofvlees, worst, hamburgers ...)
- Bewerkt vlees? gerookte of gezouten charcuterie zoals salami, bacon of knakworst



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 400 g biefstuk
- 2 tenen knoflook
- 1 rood chilipepertje
- 1 cm verse gember
- 1/2 bussel jonge wortelen
- 2 gele paprika's
- 500 g broccoli, in roosjes
- 200 g groene boontjes
- 2 dl runderbouillon
- 2 el bladpeterselie
- 1 bosje lente-ui
- 2 el olie
- sojasaus naar smaak

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

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

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

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

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

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

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

Optiek Verhulst

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

NIEUWS

De unieke 400m2 grote belevingswinkel in optiek.



SPECIALISATIE

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



TOPMERKEN

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



-15% OP MONTUUR EN/OF GLAZEN

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

Optiek Verhulst

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

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



Openingsuren:

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

juli | augustus:
do: 9 u - 18 u

Rugklachten? Zit- of slaapproblemen?



Rugvriendelijk
op uw maat



Ontdek bij Sit & Sleep

- ✓ Onze zit- en slaanalyse
- ✓ Onze prijsgarantie
- ✓ Onze tevredenheidsgarantie
- ✓ De wetten van gezond zitten
- ✓ De wetten van gezond slapen
- ✓ Onze rugvriendelijke producten
- ✓ Ons respect voor ieders budget

- ✓ Ons advies over alle zit- en slaapsystemen
- ✓ Hoe u een miskoop vermijdt
- ✓ **Gratis testservice**
- ✓ Ons thuisadvies

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

Uw rug zit en slaapt beter met ons advies.



DE ADVIESZAAK VOOR GEZOND
ZITTEN, SLAPEN EN WERKEN

Tervuursevest 30 • 3000 Leuven

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

Tel. 016 29 45 63 • Fax 016 29 45 65

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

www.sit-and-sleep.be

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



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