

UZ-MAGAZINE

 UZ
LEUVEN

Jaargang 36
Mei 2023

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN



**WAT DOET DEPRESSIE
MET JE LICHAAM?**

**DE WEEFSELBANK
VAN UZ LEUVEN**

**GETUIGENIS
SEKSUEEL GEWELD**

Gratis
Neem mee!

ERGONOMISCHE BOXSPRING

op maat van úw rug

Bij de keuze van een boxspring kijk je meestal naar het comfort en de uitstraling in je slaapkamer, terwijl een correcte ondersteuning van je rug uit het oog wordt verloren. Bij Sit & Sleep Leuven kijken we eerst naar je rug en dan naar de looks.



Professioneel advies OP MAAT!

Onze kinesisten en licentiaten LO geven jou een aangepast advies en stellen de boxspring in op maat van jouw rug. Dit is mogelijk dankzij het unieke concept waarmee we door middel van verschillende verpakketten de ondersteuning zelf kunnen instellen, en na de verkoop eventueel nog kunnen aanpassen.

Kom langs en ervaar het comfort!

Geniet van **zorgeloze nachten** dankzij onze **10 jaar goed-slapen garantie**.

Tiensesteenweg 69 - 3360 KORBEEK-LO
T 016 29 45 63 - leuven@sit-and-sleep.be
Bekijk onze openingsuren op www.sit-and-sleep.be.

Volg ons op   



 Website



Dé advieswinkel voor GEZOND ZITTEN, SLAPEN EN WERKEN

IN DIT NUMMER



16 CHECK-UP

Gesprekken met toevallige passanten in het ziekenhuis: waar kijken ze naar uit?



12

WEEFSELBANK

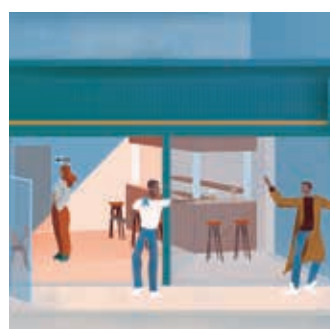
UZ Leuven verzamelt huid, botten en pezen.



15

COLUMN

Rudi Vranckx praat met getuigen van orgaanhandel in Afghanistan.



20

GETUIGENIS

In het Zorgcentrum na Seksueel Geweld kan je dag en nacht terecht.



26

JE LIJF ALS NOODREM

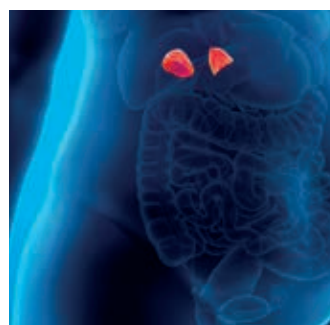
Over de lichamelijke klachten van depressie.



8

OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

Hoe keer je het tijd: de endocrinoloog vertelt.



28

5X DE BIJNIER

Klein maar levensbelangrijk.

EN VERDER

6-7

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

24-25

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

30

COLUMN

Pastor Anne Gessler vindt magie in het ziekenhuis

CONTACT

REDACTIEADRES

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



Volg ons op Instagram
@uzleuven.be

Like ons op
facebook.com/uzleuven



Volg ons op Twitter
@UZLeuven

Volg ons op



WORKSHOP

HECHTEN

Hoe doe je een operatiekapje aan? Hoe sta je de chirurg bij tijdens de ingreep? En hoe hecht je een open wonde weer aan elkaar? Niet minder dan 30 studenten verpleegkunde kwamen langs voor een rondleiding in het operatiekwartier van campus Gasthuisberg. Na afloop kregen ze een aantal workshops, zoals steriel wassen en een basiscursus hechten. “Het operatiekwartier spreekt tot de verbeelding”, vertelt verpleegkundig consulent David Beckers. “Daarom proberen we de tweedejaarsstudenten goed te informeren voor ze hun stage bij ons komen doen. Als ze kiezen voor het operatiekwartier, weten ze wat hen te wachten staan.”





HUISDIER OP BEZOEK



Een verblijf in het ziekenhuis is op zich al ingrijpend. Je trouwe viervoeter enkele weken moeten missen, zorgt voor huisdier en baasje vaak nog voor extra verdriet. Mooi nieuws dus voor de eigenaars van een hond of kat: wie voor een week of langer in het ziekenhuis verblijft, kan voortaan aibaar bezoek krijgen in het huisdierenlokaal van UZ Leuven. Je gezonde hond of kat komt samen met maximaal drie bezoekers langs buiten naar het lokaal. Een vrijwilliger komt je halen op de ziekenhuisafdeling en vergezelt je naar het huisdierenlokaal. Dat heeft een afgesloten binnen- en buitenruimte, waar het dier vrij kan rondlopen.

Een bezoek in het huisdierenlokaal reserveer je via de verpleegkundige op je afdeling. Meer praktische info over het verloop en de voorwaarden van een huisdierenbezoek vind je op www.uzleuven.be/huisdierenlokaal.



WEGENWERKEN BIJ CAMPUS GASTHUISBERG

Het is soms even schrikken als je campus Gasthuisberg oprijdt: nog meer bulldozers, werkmannen en opengebroke wegen? Inderdaad, er wordt hard gewerkt aan de uitbouw van een moderne Health Sciences campus Gasthuisberg. Een aparte busbaan, meer groen op de campus en comfortabele fietspaden naar het ziekenhuis zullen tegen 2025 een feit zijn. Maar je kunt geen omelet maken zonder eieren te breken: ook de komende maanden rij je langs wegenwerken bij toegang Oost en de zuidelijke ringweg. Check daarom altijd de verkeersinfo op de website van UZ Leuven voor je naar het ziekenhuis komt.

Benieuwd hoe het er in de toekomst zal uitzien? Je leest er alles over op onze website.
www.uzleuven.be/gasthuisberg/wegenwerken
www.uzleuven.be/herinrichting-ring-zuid



2.390 BEVALLINGEN

Zoveel baby's werden er geboren in UZ Leuven in 2022. In datzelfde jaar kregen 55.991 mensen een chirurgische ingreep en kwamen er 72.097 mensen naar spoed. Nog meer straffe cijfers over onze activiteiten én medewerkers vind je in het jaarverslag en de video over UZ Leuven in 2022.

www.uzleuven.be/jaarverslagen/2022



LIEVER ONLINE?

UZ-magazine is een blad voor patiënten, familie en bezoekers van UZ Leuven. Het combineert medische artikels met praktische weetjes, beschouwende columns, menselijke verhalen en een blik achter de schermen van een van de grootste ziekenhuizen van het land. Zoek je een artikel uit de vorige UZ-magazines of lees je dit magazine liever online? Je vindt alle voorgaande edities op onze website.
www.uzleuven.be/uz-magazine



STIL LICHAAM



Ze studeerde voor ingenieur, maar werd bewust huismoeder om de kinderen op te voeden. Toen die kinderen ouder werden, kreeg Annemie Verboomen weer tijd voor zichzelf en begon ze met fotografie. Wat eerst een leuke hobby was, werd een echte passie. De fotoreeks Silent Body kreeg vorm tijdens de coronacrisis en lockdown. “Een periode waarin heel wat mensen een eenzame periode doormaakten en worstelden met hun gevoelens”, vertelt de fotograaf. “Ook tijdens een opname of consultatie in het ziekenhuis worstelden mensen met eenzaamheid of heftige gevoelens. Daarom ben ik blij mijn fotoreeksen aan een breder publiek te kunnen tonen in campus Gasthuisberg.”

De fotoreeks hangt van 12 juni tot 11 augustus 2023 in de bezoekersgang van campus Gasthuisberg. Elke twee maanden krijgen nieuwe kunstenaars de kans om hun werken te presenteren aan een groot publiek in de ziekenhuisgangen.

Check ook de andere geplande tentoonstellingen:
www.uzleuven.be/tentoonstelling

OVERGEWICHT BIJ

Een kwart van de kinderen tussen 2 en 4 jaar heeft overgewicht: dat zijn confronterende cijfers. Waarom wordt het ene kind dik en het andere niet? En hoe kun je het tij nog keren als je kind zwaarlijvig is?

TEKST: RIA GORIS

Zes op de tien Belgen heeft overgewicht of obesitas, zo leert het laatste rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, 2022). En die zwaarlijvigheid begint soms al op jonge leeftijd. “Ach, een dikkere peuter of kleuter groeit er vanzelf wel uit”, zegt de volksmond dan. Helaas is dat niet correct: het is belangrijk om er vroeg bij te zijn voor het gewicht escaleert.

Prof. dr. Anne Rochtus is kinderneuro-endocrinoloog in UZ Leuven en is, samen met prof. dr. Kristina Casteels, verantwoordelijk voor de obesitasraadpleging bij kinderen: “Bij volwassenen zijn de gewichtscurves de laatste twintig jaar vrij stabiel gebleven, in tegenstelling tot de stijging die we zien bij kinderen. Het is zorgwekkend dat bijna een kwart van de 2- tot 4-jarigen nu overgewicht heeft en dat bijna 12 procent obees is. Dat is echt te veel. Van de Belgische kinderen tussen de 5 en 9 jaar heeft een kwart overgewicht en is 8,7 procent obees. Ook bij tieners zijn de cijfers zorgwekkend. In alle leeftijdsgroepen zijn er verhoudingsgewijs meer zware jongens dan meisjes.”

Wordt een dik kind later een dikke volwassene? Ja en neen, stelt professor Rochtus. Het klopt als je het eet- en bewegingspa-

troon van kind en volwassene ongewijzigd laat. Het goede nieuws is dat je met een aanpassing van voeding en beweging het overgewicht kan laten wegsmelten door de groei. “Er is enorm veel mogelijk als je op tijd aandacht geeft aan het overgewicht van een kind. Gezonde eetgewoonten inprenten is daarbij beter dan een dieet met beperkingen.”

BOOSDOENERS

Hoe komt het dat zoveel kinderen in onze samenleving te veel wegen? “We vermoeden dat er drie factoren een grote rol spelen. Ouders met overgewicht geven al in de baarmoeder via de genen en voedingsstoffen een aanleg voor overgewicht door. Daarnaast is voeding al in de eerste duizend dagen van een kinderleven belangrijk. Kinderen die de eerste duizend dagen te snel bijkomen, hebben een hoger risico op overgewicht en obesitas, vooral als ze bij de geboorte klein waren. Ten derde speelt het



KINDEREN



moment van gewichtstoename een rol. De meeste kinderen zijn op hun dunst rond de leeftijd van 6 jaar, daarna nemen ze toe in gewicht. Maar bij sommige kinderen gaat die curve al omhoog vanaf 2,5 of 3 jaar. Aan die kinderen moeten we extra aandacht geven en zo nodig ingrijpen.”

Naast die drie factoren in de prille kindertijd kunnen er psychologische factoren meespelen, zoals bij kinderen die een familielid verliezen of gepest worden. “Het is dan niet altijd duidelijk wat er eerst was: het pestgedrag of het overgewicht.”

Verder hebben sommige ouders te weinig kennis over gezonde voeding. “Dat een hele fles frisdrank drinken niet gezond is, weten de meesten wel, maar over appelsap hoor ik wel eens: ‘Het is maar appelsap, dat is toch gezond?’ Fout dus, want in de meeste sappen zitten te veel suikers. Ik zie nog heel wat ongezonde eetpatronen in gezinnen. ‘Eén koekje kan toch geen kwaad?’, is nog zo’n overtuiging. Een koekje van maximum 100 kcal kan inderdaad geen kwaad, maar koekjes mogen niet in de plaats van soep of boterhammen komen. Het helpt ook niet dat er in de omgeving van scholen vaak verleidelijke snacks te koop zijn. En zowel de media als de hele maatschappij doen volop aan food marketing. Nog een factor die zeker meespeelt: schermtijd verdringt beweging. Het is sterk af te raden om kinderen onder de 2 jaar voor tv- of computerschermen te laten zitten. Ook kinderen tussen 2 en 5 jaar zitten best niet langer dan 1 uur per dag voor een scherm.” →

TE KOOP
Prachtige woning
TE GOETSENHOVEN

KARAKTERVOLLE WONING
MET BIJGEBOUWEN EN
ZWEMBAD MET VERGEZICHT.



TE KOOP



Herenhuis te Leuven centrum



Te renoveren hoekwoning Nieuw Kwartier



Multifunctioneel gebouw Haasrode



Luxueuze loft te Vaartkom



Villa te Hoegaarden



Villa te Haasrode

**STRAKS
JOUW
WONING?**



“Aanleg voor overgewicht begint al in de baarmoeder”

prof. dr. Anne Rochtus



NEFAST PATROON

Zware kinderen worden dus al te vaak zware volwassenen, met een groter risico op te hoge bloeddruk, leververvetting, gewrichtsproblemen, diabetes en slaapapneu, waarbij je plots wakker schrikt uit je slaap. Behalve de medische problemen die later kunnen opduiken, lijden kinderen en jongeren vooral onder de psychologische en sociale gevolgen: een lager zelfbeeld, pesten of een depressie liggen dan op de loer. Vaak zorgt dat voor een vicieuze cirkel: het overgewicht leidt tot psychologische problemen en omgekeerd. Op de duur wordt dat een nefast patroon.

Het goede nieuws is dat je dat kan vermijden. Hoe vroeger, hoe beter. “Als kinderen met overgewicht opgroeien in families waarin ze zich ondersteund voelen, hebben ze veel meer kans op een gezond gewicht.

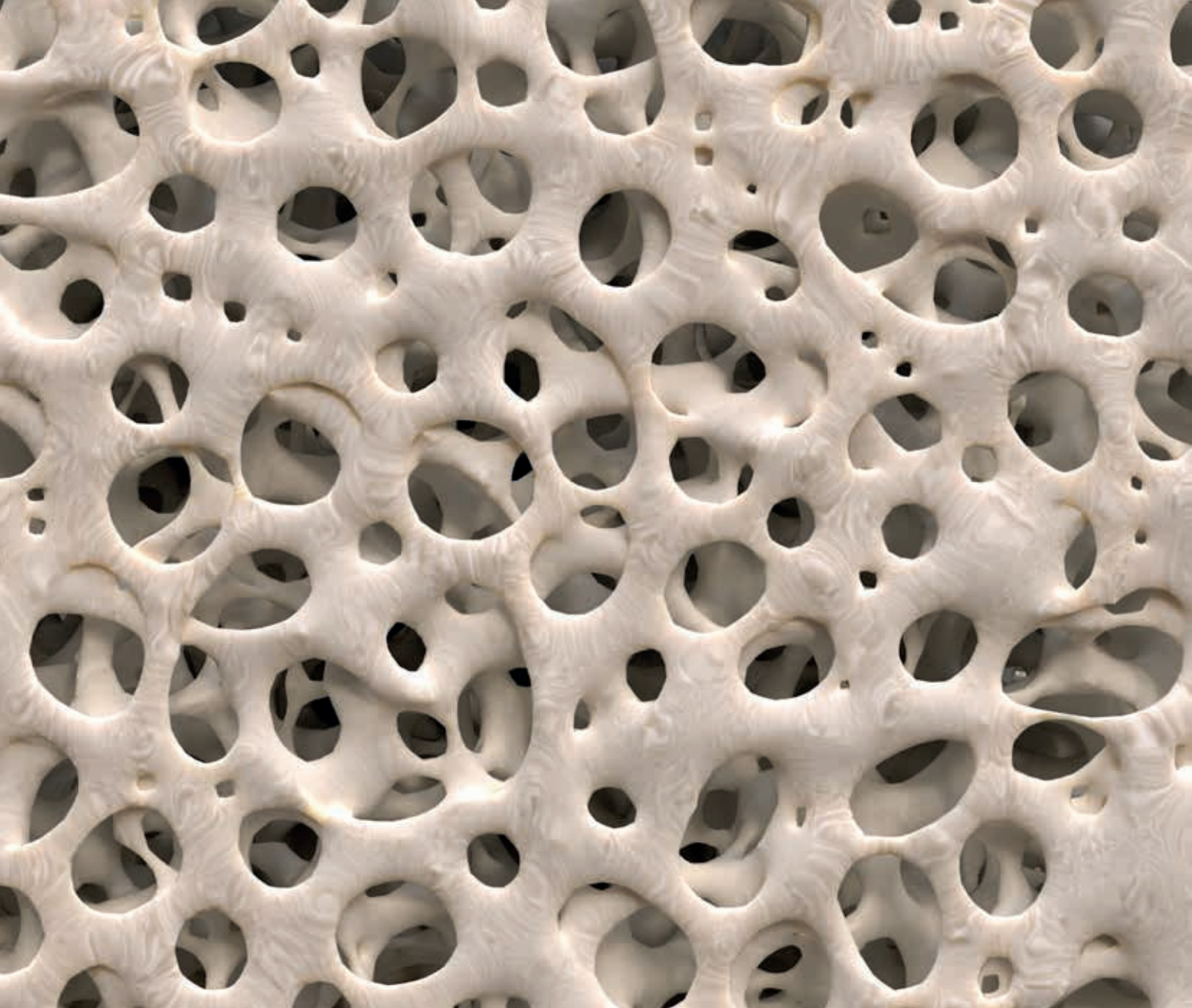
Door ouders de nodige kennis en opvoedingstips mee te geven, zodat ze veranderingen van levensstijl kunnen doorvoeren, kun je het tij nog keren.”

OBESITASRAADPLEGING

Er is een grote vraag naar consultaties bij de obesitasraadpleging voor kinderen in UZ Leuven, waardoor de wachttijd kan oplopen tot een half jaar. Professor Rochtus: “Eens we iemand zien, nemen we alle tijd om voeding, levensstijl, medische en andere factoren in kaart te brengen. Op basis daarvan stellen we meteen een behandelpun op. De inhoud is voor iedereen anders, maar gezonde voeding en voldoende beweging zijn kernelementen. Een fijn hulpmiddel voor kinderen is het stippenboek, een uitgebreide map met afbeeldingen van voedingsmiddelen. Stippen onder het voedingsmiddel geven aan hoeveel calorieën het bevat.

Een kind dat 40 stippen per dag mag innemen, kan zelf zien hoeveel verschil er zit tussen aardbeien en een gebakje: zo kan het kind zelf keuzes maken. Voor oudere kinderen werken we eerder met een app.”

Als het probleem echt uit de hand gelopen is of wanneer de omgeving te weinig ondersteuning kan bieden, is een opname mogelijk. Maar dat gebeurt eerder zelden, vertelt professor Rochtus. “Wie niet meteen terecht kan in UZ Leuven, kan ook kiezen voor een samenwerking tussen huisarts en diëtist. Gezonde eetgewoontes en meer beweging zijn trouwens niet alleen interessant voor dat ene kind met overgewicht, het hele gezin kan er zijn voordeel mee doen. Het vraagt soms veel moed om die eerste stappen te zetten en het is niet makkelijk om gewoontes te wijzigen, maar vroeg begonnen is half gewonnen.”



EEN BANK VOL **BOTTEN EN PEZEN**

Transplantaties van een hart, longen of een nier kennen we allemaal. Maar wist je dat ook weefsels zoals huid, pezen of botten bij een andere mens getransplanteerd kunnen worden? In UZ Leuven worden weefsels afkomstig van levende mensen en overledenen bijgehouden in de banken voor menselijk lichaamsmateriaal.

TEKST: ANN LEMAÎTRE

UZ Leuven staat bekend als een van de grootste beheerders van weefsels uit het locomotorische stelsel: botten en pezen vormen het grootste luik van de weefselbank. Daarnaast zitten in de weefselbank ook huid, oogweefsels, gehoorbeentjes en amnionmembranen, dunne vliesjes afkomstig uit de nageboorte.

HUZARENWERK

Dr. Kristel Van Landuyt is sinds eind 2020 beheerder van de weefselbanken. “Tijdig en veilig het lichaamsmateriaal verzamelen, testen, bewaren en ter beschikking stellen van artsen om er patiënten mee te behandelen: dat is in een notendop onze opdracht. Het is een huzarenwerkje om dat elke keer weer rond te krijgen en om te blijven voldoen aan de strenge procedures en inspecties.”

Dat er veel vraag is naar weefsels bewijzen de cijfers: in 2022 leverde de bank met locomotorische weefsels bijna 2.500 weefsels af. Oogweefsels worden gemiddeld 200 keer per jaar aangevraagd. “Voor oogweefsels is er zelfs een internationale schaarste, ook omdat het afstaan ervan soms gevoeliger ligt voor de nabestaanden van een donor. Daarom is samenwerking met andere ziekenhuizen erg belangrijk.”

Is er dan geen alternatief voor menselijke weefsels? “Er zijn natuurlijk projecten om weefsels artificieel te produceren, maar tot nu toe bestaat er niet zoiets als een kunstpees of artificieel corneaweefsel van het oog. En er is niets dat zoveel op bot lijkt als echt bot. Een orthopedisch chirurg heeft dit soms echt nodig om een defect in het bot op te vullen. Donorhuid is nog altijd een unieke manier om brandwonden snel en tijdelijk te behandelen, in afwachting van een transplantatie met eigen huid van de patiënt. En amnionmembranen zijn dan weer ideaal om ernstige zweren te bedekken.”



“Niets lijkt zoveel op bot als echt bot”

dr. Kristel Van Landuyt

DONOREN

Van wie komen de menselijke weefsels in de weefselbank? Een aantal komen van levende personen, zoals stamcellen uit het bloed, een placenta die na de geboorte afgestaan werd of bot uit een versleten heupkop. Andere weefsels zijn afkomstig van overleden donoren. “We werken nauw samen met de collega’s van transplantatiechirurgie. We volgen de strikte regels over toestemming

geven om weefsels af te staan bij je overlijden. Iedere burger in België is automatisch donor van zowel organen als weefsel, tenzij je verzet aantekent. In de praktijk is er ook afstemming met de familie. Na het wegnemen van weefsels zorgen we voor een zorgvuldige reconstructie van het lichaam, uit respect voor de donor en de gevoelens van de nabestaanden.”

Cruciaal in het hele proces zijn de weefselbankcoördinatoren, speciaal opgeleide verpleegkundigen die samen met de arts het weefsel wegnemen bij de donor en meewerken aan de strenge medische selectie ervan. De coördinatoren verwerken het weefsel en zullen het testen, bewaren en later afleveren aan een arts. Daarnaast zijn er ook weefselbanktechnologen betrokken. Zij zorgen voor de verwerking van botten en pezen: die worden schoongemaakt, gezaagd, eventueel gemalen of geboord, gemeten, ingepakt en nog uitgebreid getest. Pas daarna wordt het weefsel beschikbaar in de weefselbank voor patiënten die het nodig hebben.

SOLIDARITEIT

Het kwaliteitsteam van de weefselbank controleert doorlopend de procedures, de werkingsruimtes en de bewaring van de weefsels. “Oogweefsels worden maar heel kort bewaard, maar botten en pezen kunnen tot 5 jaar na wegname in de weefselbank blijven. Sommige weefsels worden bewaard op -80°C, andere worden eerst radioactief bestraald en op kamertemperatuur bijgehouden. Net zoals er een lange wachtlijst is voor nieuwe nieren en longen, zijn ook weefsels als huid, hoornvlies of botstukjes veelgevraagd. “Weefsel donatie is een eerder onbekend stukje geneeskunde”, bevestigt dokter Van Landuyt. “Maar gelukkig zien we veel solidariteit: dankzij onze donoren en door de medewerking van andere ziekenhuizen kunnen wij onze patiënten nieuw weefsel blijven aanbieden.”

OOK VOOR ONDERZOEK EN CELTHERAPIE

De weefselbank is niet te verwarren met twee andere grote banken die in UZ Leuven bestaan. De UZ Leuven - KU Leuven Biobank houdt menselijke weefsels en cellen bij voor wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast zijn er de banken voor stamcellen en navelstrengbloed, die gebruikt worden voor celtherapie. Ook deze bevinden zich op campus Gasthuisberg.

HELEMAAL JIJ OOK MET XTRA HAAR



Je haar verliezen heeft een impact op je leven.
Wij bieden je graag een oplossing. Op jouw ritme, op jouw maat. En helemaal jij.

Samen gaan we op zoek naar wat voor jou veilig, fijn en comfortabel voelt. Dat kan een pruik zijn die zo natuurlijk oogt als je eigen haar. Of een haaraanvulling die je haar voller of kale plekken onzichtbaar maakt. Altijd werken we ze tot in de

puntjes af in ons eigen atelier. Of we creëren ze volledig op maat met onze eigen innovatieve techniek **Fillmaze**. En jou geven we graag alle tijd, aandacht en discretie. Wees welkom. Bij ons team van ervaren haarspecialisten. En bij jezelf.



XTRA HAIR | *Fillmaze*
BY MATTISS

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

NIER TE KOOP

Een wereldconflict in Oekraïne, een eeuwige oorlog in Israël en Palestijns gebied, een opstand in Iran: de wereld staat in brand. En ik wil overal naartoe. Als een hamster die doldraait in een rad. Maar wat gisteren groot nieuws was, is vandaag al vergeten. Zo vluchten uit Afghanistan nog elke dag jongeren weg, op een levensgevaarlijke tocht naar het Westen. Sinds de Taliban de macht overnam in Afghanistan wordt het land gewurgd door de eigen extremisten, maar ook door de buitenwereld. Zet er een hek rond en gooi er af en toe een bom op, vertelde een wereldleider.

Maar een probleem ontkennen, heeft nog nooit geholpen. Dus trek ik naar Herat, een Afghaanse stad vol geschiedenis aan de grens met Iran, op een oude handelsroute. Vandaag is het vooral een doorgangspoort voor de vluchtelingen naar een beter leven. Maar Herat heeft ook nog een andere reputatie. Een ietwat macabere: hier kun je terecht om een nier te kopen en te laten overplanten. Voor een zacht prijsje. Een paar duizend euro en je hebt een nieuwe nier. De adresjes zijn gekend.

We rijden naar Shaysshanbe-bazaar. Het is een heuse zoektocht naar een groep lemen huizen die verschroeien onder de hitte, midden in een dorre vlakte. Gevonden! De straatventers van Herat kennen de reputatie van Shanshanbay, het dorp van de nierverkopers, en wijzen me de weg. De bewoners hier zijn al jaren geleden gevlucht voor de oorlog en de droogte. Hier woedt de strijd om te overleven.

Een jonge man met witte tulband en met een zachtmoedig gezicht wil me zijn huis tonen. Het is de mollah, de leraar-priester van het dorp. Het huis bestaat uit lemen muren, een tapijt, een paar kussens en karton om de ramen af te sluiten. Geen water, geen elektriciteit. Bittere armoede. “Ik krijg van de dorpelingen 5 euro per maand”, vertelt de man. Hij toont twee koorden waartussen een doek gespannen is: het is de wieg van zijn vier maanden oude baby. “De kleuters gaan om brood bedelen en eten dat met wat heet water”, vertelt hij. Maar er is zo weinig te eten dat hij zal moeten kiezen tussen zijn kinderen. Hij vreest dat hij de baby zal moeten verkopen om de andere kinderen te kunnen voeden. Er is nog een laatste andere mogelijkheid: morgen zal hij zijn nier gaan aanbieden in het ziekenhuis in de stad.

De mollah is niet de eerste. In het huis van de dorpsoudste wachten een vijftal mannen me op. Een van de mannen trekt zijn kleed omhoog en toont een lange snede over zijn linkerzij. Zijn nier is weggehaald, voor 2.000 euro. “Wat als je problemen krijgt met je tweede nier?”, vraag ik hem. “Dan is het gewoon wachten op het einde”, zegt hij gelaten. Zijn buurman zucht dat hij altijd moe is en niet meer op het veld kan werken. Wie zijn nier laat wegsnijden,

“

“Hij vreest dat hij anders de baby moet verkopen”

wordt na twee tot drie dagen van het hospitaal naar huis gevoerd, met de centen op zak. Van nazorg is geen sprake. Deze mensen zouden speciaal op hun eten of hun levenswijze moeten letten, zegt de mollah, maar dat zit er helaas niet in. In dit dorp hebben ongeveer veertig mensen hun nier al verkocht. Vijftien staan er op de wachtlijst. De mollah wordt nummer zestien.

Een nier verkopen is business in Herat. Het ziekenhuis en de dokters die de operaties uitvoeren zijn gekend, maar houden hun deuren gesloten voor pottenkijkers. “Wij doen gewoon wat de klant vraagt”, zo klinkt het. Mensen komen uit heel Afghanistan naar hier. Sommigen beweren dat er zelfs patiënten uit Iran en Pakistan komen om een nier te kopen. Vroeger gebeurden die vreselijke praktijken ook al, maar door de miserie in Afghanistan zijn er steeds meer kandidaat-verkopers. En de prijzen zijn gehalveerd. “We moeten aanvaarden wat ze ons willen geven”, zegt een man die zijn nier wil weggeven. De kinderen bedelen in de stad. De mannen halen afval op in Herat. En verkopen hun nier. En nog volstaat het niet om te overleven.

We drinken nog een uurtje thee. Dan krijgen we de boodschap dat we weg moeten. Snel. Hier is duidelijk een maffia aan het werk. Drugs, kindersmokkel, orgaanhandel: alles is te koop. Te veel aandacht is niet goed voor de zaken. Volgende keer als ik een Afghaanse vluchteling tegenkom in Leuven, zal ik discreet vragen waar hij vandaan komt. En heel misschien ... of hij ook een litteken heeft?

Rudi Vranckx

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



CHECKUP

Onze reporter trekt door de gangen van campus Gasthuisberg en meet de hartslag van mensen die hier passeren. Het jaar is alweer halweg: in deze editie polsen we naar de plannen en vooruitzichten van patiënten in 2023.

TEKST: RIA GORIS



📍 SPOED

MARIA (82) EN JOSÉE (73)

Ze waken als engelen bij het bed van hun zus en schoonzus Wivina. Die wacht op een scan om te weten of haar heup gebroken is of niet. “Ik vond haar in bed deze ochtend, ze kon er niet meer uit.”

Josée kijkt bezorgd. Zal het wel goedkomen met haar schoonzus? “Ze heeft iets gekregen tegen de pijn, anders zou ze daar niet zo rustig liggen”, zegt Maria. Elke dag gaat Maria langs bij haar oudere zus Wivina. En elke dag kookt ze voor haar, helpt ze met de afwas en zorgt ze voor de was en de strijk. “We denken dat ze ’s nachts gevallen is en toch nog in bed gesukkeld is, maar zij weet het zelf niet meer. Haar *kop* is er niet meer goed bij.”

“Nee, ik ben niet gevallen”, zegt Wivina wat later vanuit haar bed. Wat er wel gebeurd is, kan ze niet zeggen. Josée: “Wivina woont nu in een serviceflat, maar zal ze daarnaar kunnen terugkeren? Ik vrees van niet.” Maria: “Vorige week nam ik haar nog mee naar een komedie, daar geniet ze altijd zo van. Maar ze was niet meer mee met het spel. Misschien moeten we nu wel denken aan een woonzorgcentrum. Ze kan daar ook naar *Blokken* kijken.”



📍 KINDERZIEKENHUIS

ILYAS (36) EN NARGIZ (30)

Kleine Yade (5) en Sinan (3) mogen na de raadpleging nog even spelen in het speelhuisje van het kinderkniekenhuis. Dadelijk rijden ze met hernieuwde moed terug naar Limburg.

Ilyas en Nargiz maken zich ongerust over hun jongste, Sinan. Ze zijn al enkele jaren op zoek naar de reden waarom hij zo klein van gestalte blijft. Nargiz: "Hij groeide als baby veel te weinig, dat zagen we in vergelijking met zijn oudere zus. Sinan had last van reflux. Er zijn wel meer baby's die dat hebben, maar ze groeien er meestal uit. Hij niet." Er volgden veel testen, in Limburg en in UZ Leuven. "Het was heel frustrerend, de artsen begrepen maar niet wat er aan de hand was. Nu hebben we eindelijk meer duidelijkheid: onze zoon heeft een ontsteking in de slokdarm, waardoor hij veel zuur te verwerken krijgt en moeite heeft met eten."

"Onze oudste is een rustig meisje, Yade tekent en knutselt graag. Sinan is echt een spring-in-'t-veld." Ilyas lacht: "Hij mag dan klein zijn, hij stoeit en vecht het liefst, er zit veel energie in ons kereltje." De nieuwe medicatie die de arts vandaag heeft voorgeschreven, stemt de ouders hoopvol. Als hij nu toch maar eens zou beginnen groeien!

Het zijn heftige jaren geweest, met corona, twee kleine kinderen, medische testen en tussendoor

"De artsen begrepen niet wat er aan de hand was"

ook nog de bouw van een huis. Nargiz weet wat ze nog wil doen in 2023: "Ik hoop dat we dit jaar eens op vakantie kunnen gaan." Zij is afkomstig uit Azerbeidzjan en kwam als kind naar België. De familie van Ilyas is al sinds drie generaties in België. Veel mogelijke bestemmingen dus om met hun kroost op vakantie te gaan. "Ik wil ook wel eens tijd om een goed boek te lezen!", droomt Nargiz. "Niks voor mij, laat mij maar klinkers leggen in de tuin", zegt Ilyas.



ONCOLOGIE

ELLADA (36)

Na een half jaar vechten tegen kanker, kan Ellada een moeilijke bladzijde omslaan: "Ik moet nog beseffen dat ik genezen ben."

Ellada en haar man hebben net een verlossende consultatie achter de rug en moeten het goede nieuws nog laten bezinken. Haar stem breekt wanneer ze vertelt dat ze net genezen verklaard werd. Ze gaat dadelijk naar huis, naar haar kinderen van 2 en 5.

Het zag er nochtans niet goed uit. Ellada meldde zich een half jaar geleden in het ziekenhuis met pijn op haar borstkas. De diagnose was ongewoon en hard voor haar leeftijd: kwaadaardige lymfeklierkanker. Haar wereld stortte in elkaar, een lastige tijd brak aan: pijn, morfine, chemo en onzekerheid. Ellada: "Mijn moeder woont in Rusland, ik had haar graag bij mij gehad. Maar door de oorlog kreeg zij geen visum. Dat was heel moeilijk. Onze kindjes zijn nog zo jong, ze begrepen niet dat ik ziek was en moest rusten."

De behandelingen sloegen gelukkig aan. De ziekte heeft haar geholpen om duidelijker prioriteiten te stellen. "Ik wil bewuster keuzes maken. Ik heb een eigen make-upbedrijfje en ben creatief in het opsteken van haren van bruiden. Dat is mijn passie. Maar daarnaast nam ik vaak werk aan uit bezorgdheid voor het financiële. Dat wil ik nu afbouwen om helemaal te gaan voor wat mij het meest voldoening geeft." Het komende weekend komt Ellada's moeder aan uit Rusland. Dat wordt een feestje! "En deze zomer hoop ik mijn oma in Rusland te kunnen bezoeken."

Selena herstelt nog van de keizersnede waarmee dochter Shayliënne ter wereld kwam. Ook hun zootje werd twee jaar geleden via een spoedkeizersnede geboren. Vandaag hebben ze een afspraak voor een ruis in het hartje van hun pasgeboren baby. Artsen in het ziekenhuis van Geel verwezen hen naar hier voor verder onderzoek.

"Eerlijk, ik heb vannacht geen oog dichtgedaan", vertelt jonge papa Rafiël. "Het idee dat er met ons meisje iets mis kan zijn, geeft me veel stress. Maar we hebben net goed nieuws gekregen. Er is een klein gaatje in het tussenschot in haar hart, maar het zal waarschijnlijk vanzelf goedkomen." Shayliënne is zich van niets bewust, ze slaapt warm ingeduffeld in haar papa's armen. Het koppel wil eerst even bekomen, van de bevalling en van de ongerustheid. "Maar dan willen



KINDERZIEKENHUIS

SELENA (25) EN RAFIËL (22)

Kleine, zwarte haartjes pieken uit het wollige pakje van Shayliënne, 13 dagen oud. Haar ouders hebben net geruststellend nieuws gekregen.

we op vakantie gaan", vertelt Selena. Waar naartoe weten ze nog niet. "Als het maar een warm land is", lacht Rafiël.

Lange tijd genoot Jeannine een goede gezondheid, tot vijf jaar geleden. “Ik werd zo moe, ik was constant op. Mijn huisarts dacht eerst dat het de leeftijd was. Niet dus, ik had kanker op mijn milt. Die is weggenomen, maar daarmee is het probleem niet van de baan. Ik kreeg ook verschillende herniës en stents voor mijn hart. Het geeft me stress om naar hier te komen: wat gaat die kanker nog doen met mij?”

Jeannine leeft op hoop. De lente komt eraan, binnenkort wil ze weer in haar tuin werken. “Die verwildert nu, want tuinieren is niets voor mijn man.” Jeannine krijgt veel hulp van haar dochter. Twee achterkleinkinderen heeft ze intussen, een bron van vreugde. “Ik weet ook wat verdriet is”, zegt ze, terwijl haar ogen volschieten. “Onze zoon is tijdens een mountainbikerace neergevallen met een hartaderbreuk. Een plotse dood, veertien jaar geleden. Ik mis hem nog altijd.” Werken in de tuin, tussen haar bloemen, brengt haar tot rust. “Ik neem een lichtgewicht tuinstoel mee naar de tuin. Dan snoei ik wat, rust wat, en snoei dan verder. Zo lukt het hopelijk de komende weken.”

ONCOLOGIE

JEANNINE (76)

Ondanks de onzekerheid die haar gezondheidsproblemen met zich meebrengen, is Jeannine vastberaden om te genieten van het leven en van haar tuin.



OOGHEELKUNDE

CORINA (50)

Haar rechteroog is zo goed als blind, maar haar passie voor fotografie blijft onverminderd. Binnenkort fotografeert ze een oehoe: “Het geeft me een kick, zo’n schitterend roofdier op mijn arm mogen houden.”

“Al meer dan tien jaar heb ik een ontsteking op de spieren van mijn rechteroog. Dat hangt samen met mijn reuma en ziekte van Crohn.” Haar ex-man en goede vriend

Lorenzo vergezelt haar vandaag op de raadpleging. Ze zijn allebei hobbyfotograaf. Het liefst fotografeert Corina dieren en natuurbeelden. Lorenzo: “Ze zal het zelf niet zeggen, maar ze heeft al twee boeken over konijnengedrag uitgegeven.” Voor ze haar werk om gezondheidsredenen moest staken, was Corina dierenartsassistent. “Nu werk ik als vrijwilliger in een bibliotheek, al zijn er dagen dat ik in bed moet blijven.”

Binnenkort zal ze een heel bijzonder dier fotograferen: een grote oehoe. “Daar kijk ik echt naar uit.” Zo’n beest is enorm groot, zal die wel te houden zijn op haar slanke arm? Corina lacht: “Vergis je niet, die oehoe heeft lichte beenderen om te kunnen zweven. En mocht mijn lichaam lastig doen die dag, dan heb ik al twee vervangdata.”



HULP NA SEKSUEEL GEWELD



Sinds juni 2022 heeft UZ Leuven een Zorgcentrum na Seksueel Geweld. Kim, een jonge studente, is een van de mensen die het voorbije half jaar hulp zocht in het nieuwe centrum. Dit is haar verhaal.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Kim had het prima naar haar zin, die eerste maand dat ze in Leuven op kot zat. Ze volgde een kunstopleiding, maakte vrienden in het studentenhuus en op school. Tot die avond in oktober, toen ze met haar klas naar een theatervoorstelling ging. Kim: “Na de voorstelling gingen we iets drinken. Toen ik naar het toilet ging, kwam een klasgenoot me achterna. Hij kwam mee het toilet in en daar heeft hij me verkracht. Ik zei steeds maar dat ik het niet wilde, maar hij trok mijn broek naar beneden en pene-treerde me. Ik probeerde hem van me af te duwen, maar hij duwde me steeds weer tegen de muur aan. Nadat ik hem voor de derde keer van me af duwde, zei hij: ‘Oké, we maken het een andere keer af, lieverd’. En toen ging hij gewoon weer het café in, waar de rest van mijn klasgenoten zaten.”

VERDOOFD

Kim vertelt hoe ze op dat moment totaal verdoofd was. “Ik was heel erg geschrokken en had totaal nog niet door wat er eigenlijk gebeurd was. Ik ging gewoon op het toilet zitten en probeerde na te denken. Terwijl ik het in mijn hoofd kleiner probeerde te maken, begon ik heel hard te huilen. Ik kon niet meer stoppen met huilen.”

Twee klasgenoten kwamen aankloppen en vroegen wat er aan de hand was. Kim vertelde hen het hele verhaal, nog in shock. “Toen ik uiteindelijk uit het toilet kwam, zat die jongen daar nog steeds. Ik vertelde een andere vriendin wat er gebeurd was. Zij is naar de barman gegaan en die heeft de jongen gezegd dat hij weg moest gaan. Hij

heeft daar eerst nog ruzie over gemaakt. Hij zei dat hij het niet eerlijk vond, dat het niet zijn schuld was.”

Kim ging samen met klasgenoten weer naar huis. “Ik voelde me heel slecht, maar had nog altijd niet door wat er gebeurd was. Pas toen iedereen vertrokken was, besepte ik hoe erg het met me gesteld was. Ik heb toen een andere huisgenote wakker gemaakt en haar alles verteld. En heel veel gehuild. Zij heeft ervoor gezorgd dat ik naar bed ging en is bij mij komen liggen tot ik in slaap viel.”

“Er zijn dagen dat ik er niet in slaag mijn bed uit te komen”

Kim

Het was die huisgenote die de volgende ochtend zei: “Ik denk dat je naar de politie moet gaan.” Kim: “Ik wilde dat eerst niet, maar zij had vroeger ook iets heftigs meegemaakt en kreeg er later spijt van dat ze geen aangifte had gedaan.” Terwijl Kim doodmoe op de bank lag, vond haar huisgenote online informatie over het Leuvense Zorgcentrum na Seksueel Geweld. “We leerden dat je daar aangifte kan doen als je dat wilt, maar als je het niet wilt, kunnen ze in ieder geval bewijsmateriaal van je lichaam afnemen. Dan heb je nog een half jaar om te beslissen of je wel of niet aangifte wil doen.”

OPLUCHTING

“In het zorgcentrum werd ik heel vriendelijk ontvangen. Nadat ik de verpleegkundige mijn verhaal had gedaan, zei zij: ‘Ja, dat is een verkrachting.’ Op zich was dat misschien vrij duidelijk, maar tot dan had ik het woord nog niet durven gebruiken. Ik dacht: ik maak het misschien allemaal groter dan het is, misschien moet ik me niet zo aanstellen. Maar toen zij het woord verkrachting uitsprak, voelde ik een soort opluchting: ik mag voelen wat ik voel, want het is wel echt erg wat er gebeurd is.”

Die hele eerste dag bleef Kim redelijk kalm. Ze vulde formulieren in, beantwoorde vragen. “Het ene moment barstte ik in de wachtzaal in huilen uit, het andere moment at ik rustig een broodje alsof er niets gebeurd was.” Kim besloot om toch meteen aangifte te doen. “De politie kwam in burger, om niet te veel aandacht te trekken. Ook tegen hen kon ik heel kalm mijn verhaal vertellen. Nu, een half jaar later, is dat heel anders. Als ik er nu over vertel, voel ik spanning in mijn hele lichaam en heb ik moeite met ademen. De politie nam de zaak meteen ernstig en dat was fijn. Ik ben blij dat ik de aangifte in het zorgcentrum kon doen. Als ik daarvoor naar het politiekantoor had moeten gaan, was me dat waarschijnlijk niet gelukt.”

GEKMAKENDE GEDACHTEN

Ook al twijfelde niemand in haar omgeving aan wat er gebeurd was, Kim bleef met vragen zitten. “In het begin denk je: heb ik dit misschien uitgelokt? Maar ik was net

“Toen zij het woord verkrachting uitsprak, voelde ik opluchting”

Kim

gaan sporten, had vormeloze kleren aan, helemaal niet sexy. En zelfs als ik een minirokje had aangehad, dan nog had ik hier natuurlijk niet om gevraagd. Ook: ik heb niet geschreeuwd in de wc. Mijn vader had me vroeger geleerd: als zoiets gebeurt, moet je krabben, bijten en schreeuwen. Maar dat heb ik allemaal niet gedaan. Ik ging ook heel erg in overdrive bij de gedachte: wat als ik die jongen opnieuw tegenkom? Wat moet ik dan doen? Dat maakte me helemaal gek.” Haar vader leerde haar die gedachten af te sluiten. Kim: “Ik leerde tegen mezelf zeggen: ik hoef dit niet te denken, ik kan ook aan leukere dingen denken. Een tijdlang ging dat goed.”

Toch merkte Kim dat het niet zo eenvoudig lag. “Er is me zoveel ontnomen. Zeker in het begin was ik echt aan het rouwen. Mijn vertrouwen is me afgenomen. Ik wil zonder angst over straat lopen en niet bang moeten zijn voor donkere steegjes. Alleen als ik omringd ben door mensen bij wie ik me veilig voel, ben ik niet bang. Op school ben ik goed in de theoretische vakken, maar alles wat met creativiteit te maken heeft, lukt niet, omdat dat creatieve deel van me helemaal in beslag genomen is door wat me is overkomen.”



HET ZORGCENTRUM NA SEKSUEEL GEWELD (ZSG)

Slachtoffers van acuut seksueel geweld kunnen dag en nacht, zeven dagen op zeven, terecht in het ZSG. Speciaal opgeleide verpleegkundigen zorgen voor opvang en ondersteuning, samen met een team van spoedartsen, gynaecologen, pediaters en speciaal daartoe opgeleide psychologen. Het zorgcentrum biedt medische hulp, psychologische begeleiding en verdere medische en psychische begeleiding aan de slachtoffers. Ook vertrouwenspersonen van het slachtoffer kunnen er opvang en advies krijgen. Bovendien kan je er in alle discretie aangifte doen bij de politie. Praktische info over het zorgcentrum vind je op www.uzleuven.be/zsg.

**ZSG campus Gasthuisberg,
Herestraat 49, 3000 Leuven.
24 uur op 24 bereikbaar via
tel. 016 34 11 11 en
e-mail zsg@uzleuven.be**

THERAPIE

De hulp van het zorgcentrum bleef niet bij die ene dag. Kim werd medisch opgevolgd, bijvoorbeeld ook om te checken of ze geen soa had opgelopen. Maar ook emotioneel bood het centrum blijvende zorg: “De verpleegkundige belde me een tijdlang iedere week op om te horen hoe het met me ging. Ik kreeg ook begeleiding van een therapeut. We spraken over mijn jeugd, de relatie met mijn ouders, hoe ik omging met moeilijke dingen. Dat was belangrijk om emotioneel te kunnen herstellen. Op een gegeven moment hadden de therapeut en ik de indruk dat ik wel oké was en hebben we de therapie stopgezet. Maar na een tijdje merkte ik dat het helemaal niet goed met me ging. Er zijn dagen dat ik er niet in slaag mijn bed uit te komen. Binnenkort heb ik een afspraak met een andere therapeut in het centrum. Het fijne is dat ik me daarbij geen zorgen moet maken over geld. Voor alles wat binnen het zorgcentrum zelf gebeurt, hoef ik niet te betalen. Dat geeft rust.”

Wat Kim andere mensen in een gelijkaardige situatie zou aanraden? “Blijf er niet mee zitten, probeer het niet in je eentje op te lossen, want wat je is overkomen, is erg, dat mag zijn plek hebben. En denk niet te snel dat je weer verder kan omdat het een beetje beter met je gaat. Voor mezelf hoop ik dat ik weer gelukkig kan zijn, weer zin krijg om dingen te doen, om te leven. En ik hoop dat mensen beseffen wat je iemand anders kan aandoen. Toestemming vragen bij seks is echt nodig en heel gemakkelijk. Je moet gewoon vragen: is het oké?”



"Ik ben net geopereerd en moet nog een tijdje revalideren. Ik ben zo blij dat dat gewoon thuis kan, daar ben ik op mijn gemak. Ik trek al goed mijn plan, maar opstaan en aankleden kan ik niet op mijn eentje. Maar daarvoor is er Katrien: elke ochtend komt ze langs en zorgt ze ervoor dat ik om door een ringetje te halen ben. Welk weer het ook is: zij brengt de zon mee. En een vers brood!"

Ik ben Tina, 56, en elke ochtend ontvang ik Katrien van Ferm Thuiszorg.

Heb je tijdens je herstel hulp nodig?
Ferm Thuiszorg ondersteunt met een zorg op jouw maat.
Gezinszorg – Nachtzorg – Kraamzorg – Dagopvang –
Karweidienst – Woningaanpassing

Ferm
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05

SamenFerm.be/thuiszorg

BETER SLAPEN – BETER ZITTEN!



swissflex
Finest sleep technology



OUTLET TOONZAALMODELLEN TOT -50%*

DE BESTE MATRASSEN • LATTENBODEMS • BEDDEN • BEDTEXTIEL
BUREAUSTOLEN • RELAXZETELS • BEDBANKEN • SALONS

Bedking
Ergopolis®



SitOké
Ergopolis®

BAAN LEUVEN - MECHELEN 338, BOORTMEERBEEK | Tel. 015 52 03 60
www.bedking.be | www.sitoke.be

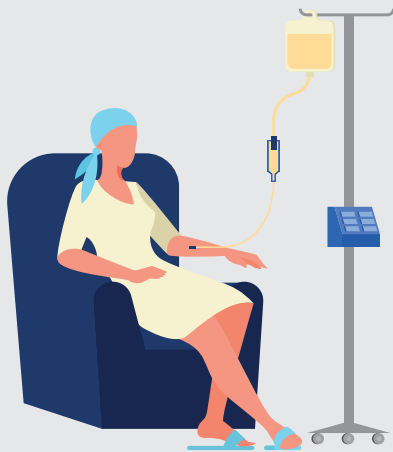
* Actie geldig tot einde mei '23



INTENSIEF DUURSPORTEN VEROORZAAKT MEER ADERVERKALKING

Een onderzoek van Vlaamse cardiologen bracht verrassende resultaten aan het licht: wie al zijn of haar hele leven intensief aan duursport doet, heeft meer kans op kransslagaderverkalking dan wie matig sport of op latere leeftijd begint. De boodschap is duidelijk: sporten blijft gezond en een absolute must, maar wie extreem sport, is daarom niet extra gezond.

Prof. dr. Rik Willems: “Voor sporters is het belangrijk om te onthouden dat je niet extreem moet sporten voor een betere gezondheid. Als je toch intensief wil sporten, moet je het doen uit passie en moet je je medisch goed laten begeleiden, zeker op oudere leeftijd.”
De Master@Heartstudie is een mooie samenwerking tussen Jessa Ziekenhuis, UZA en UZ Leuven.

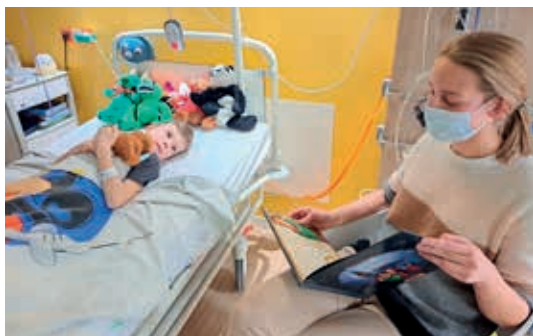


INFORMATIEVE FILMPJES VOOR KANKERPATIËNTEN

Wie met een kankerbehandeling begint, heeft vaak nog heel wat vragen en bezorgdheden. In drie nieuwe informatieve filmpjes leggen zorgverleners uit wat bepaalde kankerbehandelingen precies inhouden. Van chemotherapie over immuuntherapie tot een kankerbehandeling in pilvorm: de filmpjes op de website van UZ Leuven geven massa's informatie. “We merken dat extra info geruststellend kan zijn voor wie met een kankerbehandeling moet starten”, vertelt oncologisch verpleegkundige Annemarie Coolbrandt.

www.uzleuven.be/videokankerbehandelingen

INSTA-NIEUWS



Masterstudenten geneeskunde van KU Leuven hebben veel meer in hun mars dan dikke cursussen blokken: ook hun voorleestalent is legendarisch. Van november tot mei lazen ze elke woensdagavond een verhaaltje voor op verschillende kinderafdelingen van UZ Leuven. De patiëntjes droomden weg bij een verhaal, de ouders genoten van een momentje rust. En de toekomstige artsen kwamen zo op een andere manier in contact met het ziekenhuis waar ze later misschien zullen werken.

Meer hartverwarmend nieuws vind je op het Instagramaccount (@uzleuven.be) en de Facebookpagina (@uzleuven) van het ziekenhuis. Volgen maar!

VERBLIJF VOOR FAMILIE

Terug van weggeweest: het verblijf voor familie op campus Gasthuisberg. Soms wil je in de buurt blijven van je ernstig zieke partner of ziek kind in het ziekenhuis. UZ Leuven heeft enkele kamers waar naasten van patiënten kunnen verblijven onder bepaalde voorwaarden. Het verblijf is bedoeld voor familieleden van patiënten op intensieve zorg, spoed en het kinderziekenhuis. De kamers kun je telefonisch reserveren via het onthaal, ten vroegste vijf dagen op voorhand: tel. 016 34 58 02.

www.uzleuven.be/familieverblijf



GRENsverleggers- MENTALITEIT

Samen grenzen verleggen: dat is het motto van UZ Leuven. Grensverleggers vind je overal in het ziekenhuis. Een arts die naar nieuwe behandelingen zoekt, een verpleegkundige die de patiëntenzorg verbetert, een administratieve medewerker die net dat tikje meer doet: samen willen we ervoor zorgen dat elke patiënt de beste zorg kan krijgen. UZ Leuven is daarom voortdurend op zoek naar mensen met diezelfde drive en grensverleggersmentaliteit. Iets voor jou?

Bekijk onze vacatures op
www.uzleuven.be/jobs



ALS JE LIJF AAN DE NOODREM TREKT

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Een depressie houdt meer in dan sombere gedachten hebben: ook lichamelijk is er heel wat aan de hand. Soms zijn de lichamelijke klachten zelfs het meest opvallend, waardoor je omgeving of artsen niet direct aan een depressie denken.

Wim moest begin 2022 een online werkvergadering leiden toen het plots niets meer ging. “Mijn hele lichaam zei ‘neen.’” De huisarts vermoedde een depressie en schreef ziekteverlof en psychotherapie voor. Wim nam enkele maanden voltijds ziekteverlof en dat was nodig: “Ik voelde me heel moe, kon me niet meer concentreren. Ik voelde me somber, piekerde veel, zag alles buiten proportie en voelde me heel kwetsbaar. Ik voelde ook geen verbinding meer met andere mensen. Er waren de voorbije jaren bovenop de pandemie allerlei zaken samengekomen die te zwaar waren. Maar ik heb gewoon doorgedaan en de signalen dat het niet goed met me ging, genegeerd.”

Dankzij het ziekteverlof kon Wim lichamelijk weer op positieven komen, maar minstens even belangrijk was de psychotherapie, waar hij leerde beter grenzen te stellen en ook eindelijk durfde terugkijken naar trauma's uit zijn kinderjaren. Nu, een jaar later, werkt hij weer bijna voltijds. “Ik voel me niet meer depressief. Maar ik ga verder met de psychotherapie om de zaken uit mijn verleden te verwerken.”

Voor dokter Kaat Hebbrecht, psychiater bij UPC KU Leuven en gespecialiseerd in stemmingsstoornissen, is het verhaal van Wim een vertrouwd verhaal. “Een depressie ontstaat door een combinatie van verschillende factoren. Er zijn psychologische factoren, zoals iemands persoonlijkheid. Mensen die zeer kritisch zijn en hoge eisen stellen aan zichzelf, lopen bijvoorbeeld meer risico op een depressie. Ook een seksueel of emotioneel trauma uit de kindertijd kan een belangrijke rol spelen. Verder kunnen langdurige stress, een scheiding of een ontslag een oorzaak zijn. En daarnaast zijn er biologische factoren, zoals een genetische voorbeschiktheid.”

ONTREGELDE HERSENEN

Bij mensen met een depressie zijn bepaalde functies in de hersenen uit balans. “We zien

onder andere een verstoring in de balans tussen neurotransmitters, de stoffen in onze hersenen die zorgen voor een goede signaaloverdracht tussen de zenuwcellen. Vooral serotonine en noradrenaline – boodschappersstoffen die onze emoties, eetlust en concentratie regelen – raken uit balans. Daarnaast zien we op hersenscans een verminderde activiteit in de prefrontale cortex, die verantwoordelijk is voor cognitieve en emotionele functies. Daardoor kunnen mensen minder goed plannen en organiseren, krijgen ze concentratieproblemen of verliezen ze hun interesse in de wereld. Ook heeft een deel van de mensen met een depressie een verhoging van het stresshormoon cortisol. “Cortisol is op zich goed, het helpt het lichaam om met acute stress om te gaan, maar een chronische overproductie is schadelijk.”

De emotionele kanten van depressie herkennen we: je voelt je somber, hebt geen plezier meer, je kan nog maar weinig interesse opbrengen voor zaken, je voelt je niet meer verbonden. Maar een depressie dient zich ook aan met lichamelijke klachten. “Mensen ervaren een zeer uitgesproken vermoeidheid, hebben een loodzwaar gevoel in hun armen en benen, moeten zich door de dag slepen. Ze



“Mensen met een depressie slepen zich door de dag”

dr. Kaat Hebbrecht

kunnen rug- en nekpijn hebben door de spanning in hun lichaam. Ze slapen moeilijk in of worden heel vroeg wakker. Ze verliezen hun eetlust, soms ook hun libido. Een klein groepje mensen heeft eigenlijk vooral die lichamelijke klachten. Bij hen wegen de emotionele veranderingen minder door. In zo'n geval kan het lang duren eer de huisarts vaststelt dat het om een depressie gaat.”

Dokter Hebbrecht ziet die lichamelijke factoren als een signaalfunctie: “Sommige mensen gaan zo op in hun werk en verplichtingen dat ze weinig aandacht hebben voor hun emoties. De lichamelijke klachten maken dat patiënten het gevoel krijgen dat ze controle verliezen, maar dat kan soms net positief zijn. Het lichaam zegt: ‘Stop, ik kan niet meer.’ Het trekt aan de noodrem: er is iets aan de hand en daar moet naar geluisterd worden.”

DE WEG NAAR HERSTEL

De behandeling van een depressie bestaat uit drie pijlers. De eerste is een goede basiszorg: een goed dag- en nachtritme, gezonde voeding, vermindering van alcoholgebruik, regelmatig bewegen, relaxatietechnieken en waar nodig de work-lifebalance aanpassen. Een tweede pijler is psychotherapie. Daarin leren patiënten omgaan met moeilijke emoties zoals angst, boosheid en somberheid. Ze kijken naar hoe bepaalde gebeurtenissen uit het verleden verband houden met hoe ze zich nu voelen.

Een laatste pijler is medicatie. Antidepressiva zijn erop gericht om de concentratie van serotonine en noradrenaline in de hersenen te verhogen. “Op welke van de drie behandelpijlers we het meest inzetten tijdens de behandeling, hangt af van de ernst van de depressie en van de voorkeuren van de patiënt. Zo zijn antidepressiva voornamelijk nuttig bij een matige tot ernstige depressie. Wat vooral belangrijk is: een depressie is een aandoening en die moet je ernstig nemen. Soms gaat een depressie spontaan over, maar in veel gevallen is een behandeling echt nodig.”



5x DE BIJNIER

Nog nooit van de bijnieren gehoord? Nochtans zijn die twee kleine organen vlak bij de nieren erg belangrijk: ze bepalen voor een groot deel hoe je je voelt. Onze specialist loodst ons door het mysterieuze orgaan in vijf weetjes.

TEKST: EVELIJN HEEREN

1 ORGAANTJE 'BIJ' DE NIEREN

Hoewel de naam bijnier misschien laat uitschijnen dat het familie is van de nieren, hebben ze er eigenlijk weinig tot niets mee te maken. “Aanvankelijk dacht men dat de bijnier louter een aanhangsel van de nier was, zoals de bijbal bij de teelbal hoort”, vertelt dokter Thomas Douchy, oncologisch chirurg in UZ Leuven gespecialiseerd in bijnierchirurgie. “Pas een 200-tal jaar geleden is ontdekt dat het een volledig apart orgaan is.”

De naam duidt dus gewoon op de ligging: bij de nier, vlak erboven. Ieder van ons heeft twee bijnieren, elk zo'n 12 gram. De bijnieren zijn de boodschappers van ons lichaam. Ze produceren hormonen, de chemische stoffen die in de bloedbaan worden vrijgezet en zo op allerlei organen effect hebben. Het orgaan bestaat uit twee zones: de binnenkant of het merg en de buitenkant of de schors.

2 KLEIN MAAR CRUCIAAL

De Grieken wisten al van het bestaan van het orgaan af, maar toch is het vandaag voor velen nog een mysterieus iets. “Onbekend en onbemind, zou je kunnen zeggen, want de bijnieren zijn van cruciaal belang voor ons dagelijkse leven doordat ze instaan voor de productie van broodnodige hormonen. Zo maken ze onder meer het hormoon aan dat een belangrijke rol speelt in de zouthuishouding en de bloeddruk, maar ook de hormonen cortisol en adrenaline.”

Vooraf cortisol is voor de mens erg belangrijk. Zonder kan je niet leven. Het hormoon beïnvloedt je slaap-waakritme, geheugen, concentratievermogen en humeur.



“Het stresshormoon cortisol is erg belangrijk”

dr. Thomas Douchy

Cortisol wordt ook wel het stresshormoon genoemd: bij lichamelijke of psychische stress maakt de bijnier tijdelijk meer aan, om ervoor te zorgen dat je lichaam de stressvolle situatie de baas kan.

3 SOMS WORDT DE BIJNIER MOE

Er is echter een probleem: soms gebeurt het dat je bijnieren te weinig cortisol fabriceren. Dat kan doordat een teveel aan cortisol plots wegvalt, meestal als je stopt met medicatie of als een hormoonproducerende tumor verwijderd wordt. Een auto-immuunreactie kan ook de hormoonproducerende cellen beschadigen en de functie van de bijnier tenietdoen.

De bijnier kan daardoor moe worden, en een uitgeputte bijnier maakt minder of geen cortisol aan. Dat kan gevolgen hebben voor je gezondheid en kan in extreme gevallen zelfs levensbedreigend zijn. Doordat je lichaam minder cortisol aanmaakt, kun je je onder meer moe en niet fit voelen of prikkelbaar zijn. Bijnieruitputting kun je niet zelf opmerken, maar je kan het wel met je arts bespreken.

4 JE KAN NIET ZONDER

Een mens kan dus in principe niet leven zonder bijnieren. Maar wat dan als ze niet goed werken of als er eentje moet worden

weggenomen? Sommige ziektes zorgen voor een hormoonoverproductie, andere voor een tekort. “Je kan altijd tijdelijk cortisol of andere hormonen in pilvorm innemen. In zeldzame gevallen moeten we bij patiënten beide bijnieren verwijderen. In dat geval moeten ze levenslang cortisol slikken, want de bijnier is het enige orgaan dat het kan produceren.”

Gelukkig komen bijnieraandoeningen weinig voor. Soms ontstaan er in het orgaan zelf wel zeldzame gezwellen die zelf cortisol produceren. “Als we die hormoonproducerende gezwellen wegnemen, moet je meestal al tijdelijk extra hormoon nemen. De bijnieren zijn namelijk lui geworden en produceren minder cortisol dan ze van nature zouden moeten doen.”

5 NIEUW TYPE BIJNIERCHIRURGIE

In UZ Leuven worden gemiddeld 35 tot 40 bijnier tumoren per jaar weggehaald. Kwaadaardige tumoren zijn gelukkig erg zeldzaam. Bijnierchirurgie kan met een klassieke kijkoperatie, maar sinds een goed jaar gebruikt UZ Leuven ook een nieuwe operatietechniek. Zo'n dertig jaar geleden werd die in het buitenland ontwikkeld, in Vlaanderen paste UZ Leuven deze techniek voor het eerst toe.

Het verschil zit 'm in de route naar de bijnieren: bij deze operatie gebeurt de ingreep via de rug, in plaats van via de buik zoals op de klassieke manier. De weg naar de bijnieren is daardoor korter en de ingreep minder complex. “Patiënten hebben achteraf minder pijn en herstellen sneller. Bij een klassieke kijkoperatie krijg je een hefverbod van 4 tot 6 weken, bij de nieuwe operatietechniek is er geen bewegingsbeperking. Je bent dus niet echt out, waardoor je levenskwaliteit als patiënt toeneemt.”

MAGISCH

Camillo en Carla, zo heten de cello en strijkstok van onze oudste. Voor haar zijn ze even concrete vrienden als haar klasgenoten. Sinds kort speelt ze in een groot symfonisch jeugdorkest. Na het laatste concert was het even muisstil, tot het applaus losbarstte. Meer dan 80 jonge mensen die samen musiceren, dat raakt.

Achteraf zei ze: “Dat we die muziek samen hebben kunnen maken, is zo bijzonder. En iedereen is belangrijk. We zijn allemaal deel van iets groots. Dat is magisch!” Mijn moederhart (en ook mijn pastorhart) kreeg vleugels. Magisch, je zou het ook heilig kunnen noemen.

Ik heb de indruk dat in deze woelige, onzekere tijden veel mensen op zoek zijn naar zoiets heiligs. Velen zijn heel ontvankelijk voor symbolen, rituelen, grote en kleine dingen die ons verbinden met een diepere werkelijkheid. Verzorgingsproducten heten *rituals*, mensen geven elkaar momenten cadeau in plaats van spullen en mijn dag begon met een spiritueel citaat: *Do little things with great love*. Neen, niet uit een levensbeschouwelijk boek, maar op mijn theezakje.

In de intense wereld van het ziekenhuis, waar zoveel vanzelfsprekendheden onder druk staan, is dat nog meer uitgesproken aanwezig. Een jonge vrouw is al weken opgenomen. Op haar nachtkastje staat altijd een klein boeketje van vijf verschillende bloemen. Soms in andere kleuren, maar steeds dezelfde soorten. “Die bloemen, dat is onze vriendenkring. We zijn allemaal een bepaalde bloem, ik ben bijvoorbeeld de gerbera. Door dat boeketje heb ik mijn vrienden altijd dichtbij. Op moeilijke momenten kijk ik ernaar en kan ik weer verder. Zo geven ze me steeds opnieuw moed, zonder dat ze dat zelf beseffen.”

Midden in de nacht word ik op spoed geroepen. Een man is op straat in elkaar gezakt. Hij heeft geen identiteitspapieren bij zich. Zijn toestand verslechtert zienderogen. Een verpleegkundige belt: “We kunnen hem toch niet zomaar laten sterven, zonder dierbaren, zonder naam. We moeten iets doen.” We doen iets, een klein afscheidsritueel, twee zorgverleners die elkaar niet kennen, bij een patiënt van wie ze niet eens de naam weten. Het creëert een intense verbondenheid. Kort nadien sterft de man.

“

“We kunnen hem toch niet zomaar laten sterven”

Zijn naam weten we ondertussen, maar dierbaren hebben we niet gevonden. Hij lijkt geleefd te hebben zoals hij gestorven is: stil en teruggetrokken. Hij krijgt een eenzame uitvaart. Als ik ernaartoe ga, ben ik niet verbaasd dat de spoedverpleegkundige er is, wel dat zo veel andere ziekenhuismedewerkers er ook zijn. De patiënt die we nooit bij bewustzijn gekend hebben, heeft zo veel harten geraakt, en de verbondenheid tussen de zorgverleners blijft nazinderen.

Een oudere dame met een maagsonde leest voortdurend kookboeken, terwijl ze waarschijnlijk nooit meer zal kunnen eten. Als ik haar vraag waarom ze dat doet en of dat alles niet nog veel moeilijker maakt, antwoordt ze: “Als ik de recepten lees, dan voel, ruik en proef ik het eten. Maar vooral denk ik terug aan alle gelegenheden waar ik dit soort gerechten klaarmaakte. Ik herbeleef die momenten en ik voel me verbonden met mijn dierbaren, ook met hen die er niet meer zijn.”

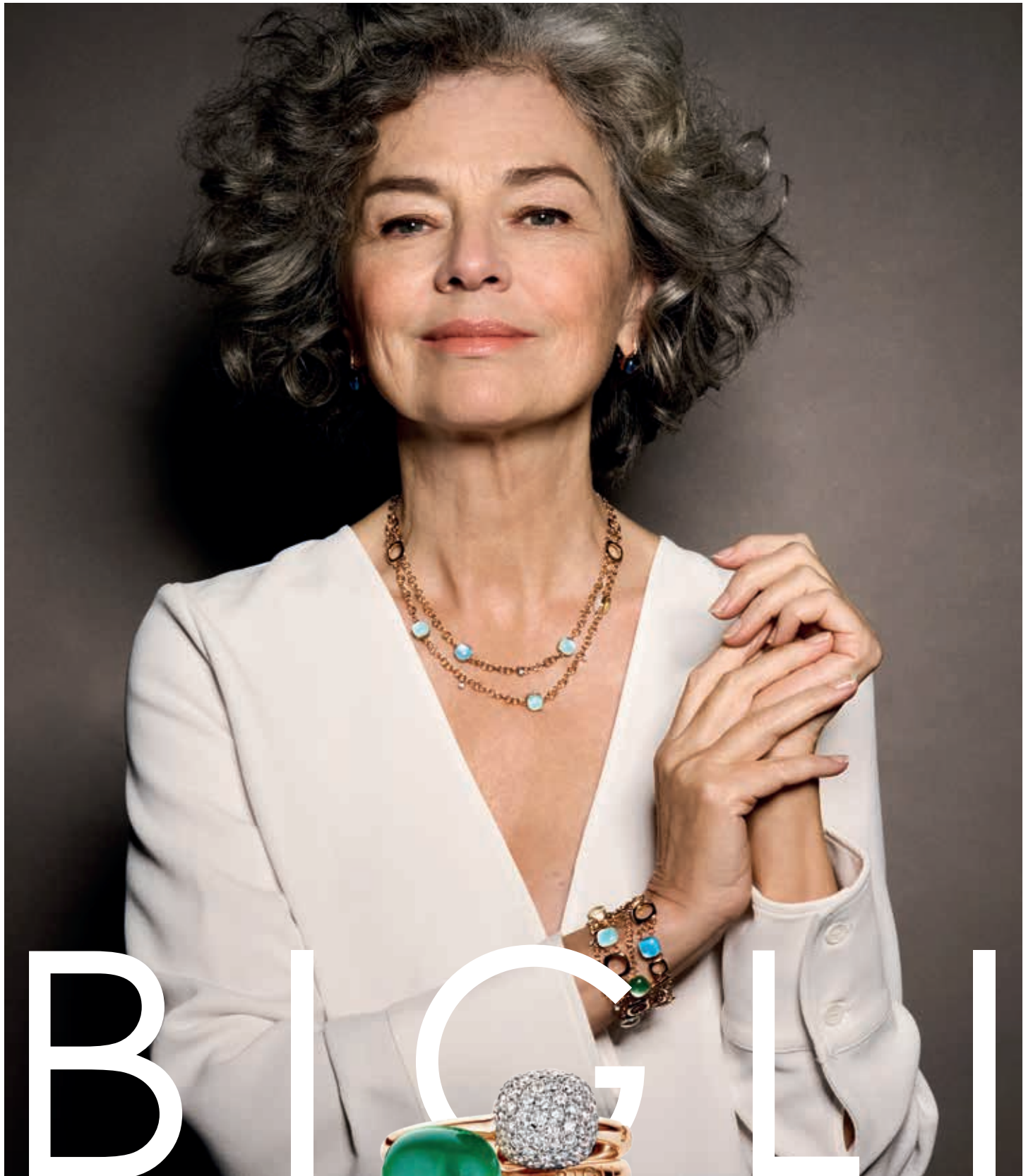
Om het met de woorden van de veel te vroeg gestorven dichter Stijn De Paepe te zeggen: “Dat je mag vinden wat je zoekt. Dat je blijft zoeken als je vindt. Dat je de dingen blijft bekijken met de wijsheid van een kind. Dat elke dag één ogenblik je overrompelt, pakt of raakt en zo de grootste afstand overbrugbaar maakt.”

Anne Gessler

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

Anne zelf kun je mailen via anne.gessler@uzleuven.be





VANDER AVORT

1985

Margarethaplein 7, 3000 Leuven - T.+32 16 20 50 18
www.juwelenvanderavort.be

www.bigli.net - @bigli_jewels

Optiek Verhulst



ONS TEAM
HELPT U
GRAAG!

-15%
OP MONTUUR
EN/OF GLAZEN

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

GRATIS
HOORTOESTEL
OP PROEF!

WELKOM IN ONS HOORCENTRUM!

We bieden het beste advies en keuze uit alle merken, mét terugbetaling. Maak een afspraak voor een gratis gehoortest.

OPTIEK VERHULST

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

100% service, daar gaan we voor! We zijn gespecialiseerd in progressieve en verdunde glazen. Met onze Zeiss meetapparatuur zorgen wij voor optimaal zicht met uw brillenglazen.



MA 14u - 18u
DI - WO - VR 9u - 18u
DO 9u - 20u
ZA 9u - 17u
JULI EN AUGUSTUS:
DONDERDAG TOT 18u



Verhulst
Optiek – Leuven