

UZ-MAGAZINE



Verschijnt driemaandelijks
jg 33 - juni-juli-augustus 2017



MEDISCH DOSSIER ONLINE
NIEUW IN UZ LEUVEN

ANGST
TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

SPIJT
VAN EEN TATTOO?

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



*Standingvolle service-residenties
als investering of eigen bewoning*

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

*Met een uiterst volledig gamma
residentiële diensten*

*Beleggen in serviceflats
veilig, rendabel, zeker*

www.Select-Residence.be

els

els optics

OPTIEK - CONTACTLENSLABO

GESPECIALISEERD IN
MULTIFOCAL BRILLENGLAZEN



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

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

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

els optics

Vital Decosterstraat 28A - 3000 Leuven

016/23 85 02 - www.els-optics.be

ma-vrij: 10u-18u - zat.: 10u-17u
donderdag gesloten

IN DIT NUMMER



26 TATTOOS LATEN VERDWIJNEN

Laseren is de meest efficiënte manier om een tattoo te verwijderen.



8

ANGST TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Emotionele turbulenties tijdens de zwangerschap of na je bevalling? Je bent niet alleen.



12

DE ZIEKENHUISBIB

Het begint met een zoektocht naar een boek, het eindigt vaak met een koffie en een babbel.



18

MEDISCH DOSSIER ONLINE

Kijk je eigen medische verslagen in via pc of een app op de smartphone.



22

WACHTEN OP MUCOSCREENING

België is zowat het enige Europese land dat nog geen pasgeboren baby's test op mucu.



25

COLUMN

Annemie Struyf verhuist: mijmeringen over bananendozen en boekenkasten.



30

DORP IN DE STAD

Nachtmerries en hallucinaties: verhalen van patiënten in campus Pellenberg na hun ongeval.

EN VERDER

06

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

17

COLUMN

Pastor Eva over de kracht van de hoop

28

JOURNAAL

Nieuws uit UZ Leuven

38

RECEPT

Briochetaart met aardbeien en pruimen

CONTACT

REDACTIEADRES

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



Like ons op facebook.com/uzleuven



74%

VROUWEN

Is een jaarverslag droog leesvoer? Niet noodzakelijk. Achter elk cijfer zit een mens en een gezicht. Zo leer je uit het jaarverslag 2016 van UZ Leuven dat er 2 231 bevallingen waren in dit ziekenhuis en 70 longtransplantaties. Dat er maar liefst 57 438 ziekenhuisopnames waren en dat er op de spoedgevallendienst 6,2% meer mensen kwamen dan het jaar voordien. In 2016 kwamen 34 091 mensen met kanker naar ons ziekenhuis. Er werken in UZ Leuven 9 178 personeelsleden, waarvan 74% vrouwen. In totaal lopen hier 1 526 artsen door de ziekenhuisgangen en 3 020 verpleeg- en vroedkundigen. Wil je meer weten over het reilen en zeilen in een van de grootste ziekenhuizen van het land?

Check het online jaarverslag op <http://jaarverslag.uzleuven.be>.



KUNST IN HET ZIEKENHUIS



De oma van kunstenares Loes was een krachtige vrouw. Een alerte dame die een sterke band met de natuur had en die haar kleindochter altijd aanmoedigde om door te gaan met haar schilderkunsten. Na oma's overlijden – snel, zoals ze het zelf wilde – maakte Loes Besieux het schilderij *Crossroads*, gebaseerd op een foto van haar overleden oma. Haar schilderijen, die je nog tot 28 juli in de bezoekersgang van campus Gasthuisberg kan zien, hebben bijna altijd een persoonlijke betekenis en vertrekken vaak vanuit een foto. Het schilderij *Pink* vertelt het contrast tussen de schoonheid en gewelddadigheid van een wild dier.

Loes Besieux is ook beeldend therapeut: samen met haar cliënten gebruikt ze foto's, verf of papier om tot verdieping en inzichten te komen. Via een beeld komen vaak onbewuste processen naar boven. En net zoals het schilderproces is een therapie iets waaraan je begint zonder te weten waar het zal eindigen.

Elke twee maanden krijgen nieuwe kunstenaars de kans om hun werken te presenteren in de bezoekersgang van campus Gasthuisberg. Check ook de andere geplande tentoonstellingen van Kunst in het ziekenhuis: www.uzleuven.be/kunstinhetziekenhuis. Meer info over Loes op www.loesbesieux.be.



TROPISCH ADVIES

Wie het geluk heeft om naar een tropische bestemming te reizen, weet dat hij zich goed moet voorbereiden. Van malaria tot gele koorts, van hepatitis tot hondsdolheid: een gewaarschuwd reiziger is er twee waard. Maak op tijd een afspraak om medisch advies te vragen over vaccinaties en reisgeneesmiddelen. Bij UZ Leuven doe je dat het best twee maanden op voorhand bij de consultatie reisadvies en vaccinaties (tel. 016 34 47 75). Op de website kun je alvast de vragenlijst invullen. Goeie reis!

www.uzleuven.be/reisvaccinaties



Professor Johan Swinnen is kankeronderzoeker aan de KU Leuven en ondervoorzitter van het Leuvens kankerinstituut (LKI). Hij is ook papa van een zoon met kanker, Pieter. Uit dankbaarheid omdat Pieter er vandaag nog is en uit respect voor de moed die kankerpatiënten elke dag moeten opbrengen, onderneemt Johan een heel bijzondere tocht. Op maandag 21 augustus begint hij aan een looptocht van campus Gasthuisberg naar Santiago de Compostela. Met in zijn rugzak brieven en berichten van mensen die vechten tegen kanker. Bij zijn aankomst zal Johan de post op een symbolische manier afleveren.

Johan wil Compostela eind september al bereiken: dat betekent dat hij 80 tot 100 km per dag zal moeten lopen. Wie zin heeft om hem een eindje lopend of fietsend te vergezellen, is welkom.

Zijn tocht kun je elke dag volgen via de website www.post-voor-compostela.be.

Wil je zelf nog een kaartje sturen?

Schrijf naar LKI, Post voor Compostela, UZ Leuven, Herestraat 49, 3000 Leuven.

Of mail naar info@post-voor-compostela.be.

NIPT-TEST TERUGBETAALD

De NIPT-test, een bloedtest voor zwangere vrouwen die nakijkt of de ongeboren baby downsyndroom heeft, wordt vanaf 1 juli 2017 terugbetaald. Dankzij NIPT hoeven vrouwen geen risicovolle vruchtwaterpunctie meer te ondergaan. Als patiënt betaal je voortaan nog 8 euro remgeld, de overheid betaalt de overige 260 euro.

Het centrum menselijke erfelijkheid van UZ Leuven optimaliseerde de standaardmethode, waardoor het de betrouwbaarheid van de test aanzienlijk kon vergroten. Die unieke analysemethode kreeg het ISP15189-kwaliteitslabel van de overheid en werd in verschillende wetenschappelijke tijdschriften gepubliceerd. Ook andere laboratoria in binnen- en buitenland gebruiken ondertussen de nieuwe methode. In UZ Leuven wordt niet alleen het syndroom van Down (trisomie 21), maar ook het syndroom van Edwards (trisomie 18) en het syndroom van Patau (trisomie 13) opgespoord. Zonder meerkost worden er ook andere chromosoomafwijkingen opgespoord, waaronder afwijkingen bij de moeder zelf.

UZ Leuven deed sinds november 2013 al meer dan 20 000 NIPT-analyses en is daarmee het grootste centrum van het land voor de zwangerschapstest. De test heeft een uitzonderlijke gevoeligheid van bijna 100% voor het opsporen van trisomie 21, 18 en 13. Er werd tot nu toe geen enkel geval van het downsyndroom gemist.

Meer weten?

www.uzleuven.be/nipt





ANGST TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Zwanger zijn is voor alle vrouwen een indrukwekkende gebeurtenis, zeker als je psychisch kwetsbaar bent. Tijdens een zwangerschap komen wel eens oude spoken naar boven, zoals trauma's of een moeilijke jeugd. Sinds kort kun je met angsten over zwanger zijn terecht bij het zorgtraject perinatale psychiatrie.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Acht jaar lang, na een opname in psychiatrie, nam Leen angstremmers en slaapmiddelen. Zij en haar man wilden graag kinderen en haar gynaecoloog en psychiater raadden haar aan de medicatie af te bouwen. "Met de angstremmers lukte dat, met de slaapmedicatie niet meteen", vertelt Leen. "Toen ik eenmaal zwanger was, was mijn eerste grote angst meteen dat ik met die slaapmiddelen mijn kindje schade had berokkend."

Leen, die eerder al een miskraam kreeg, beleefde een heel angstige zwangerschap. Haar gynaecoloog hielp haar zo goed ze kon door haar regelmatig op controle te laten komen en haar gerust te stellen, maar het mocht niet baten. "Lichamelijk verliep de zwangerschap zonder enig probleem, maar psychisch was het een hel. Ik ontwikkelde smetvrees: onze katten zag ik als wandelende toxoplasmoses, die moesten het huis uit. Ik durfde niet meer op restaurant, bij vrienden met kleine kinderen durfde ik niet meer naar het toilet. Ik stuitte op onbegrip en raakte geïsoleerd."



“Doel is dat er tussen moeder en kind een veilige hechting ontstaat”

prof. dr. Titia Hompes

De bevalling verliep goed, maar daarna belandde Leen, lichamelijk en geestelijk uitgeput, in een postnatale depressie. Ze kreeg veel steun en kon de juiste hulpverleners om zich heen scharen, maar de eerste jaren waren enorm moeilijk.

HORMONEN

Tien tot twintig procent van de moeders krijgt tijdens de zwangerschap of na de geboorte te maken met psychische moeilijkheden. De roze wolk kleurt dan erg donker. Prof. dr. Titia Hompes leidt als psychiater het perinataal psychiatrisch team van UPC KU Leuven. De dienst is ongeveer een jaar aan het werk en richt zich op mensen zoals Leen, die psychisch kwetsbaar zijn en het daardoor extra te verduren krijgen bij een zwangerschap.

“Een zwangerschap heeft sowieso een enorme impact op alle vrouwen”, zegt professor Hompes. “Hormonale veranderingen en de verandering van je immuunsysteem kunnen een rol spelen bij een postnatale depressie. Als toekomstige vader en moeder heb je bepaalde verwachtingen en droombeelden

over het ouderschap, maar in realiteit draait het vaak anders uit.”

“Er zijn heel wat vrouwen die het tijdens de zwangerschap of na de bevalling emotioneel moeilijk krijgen. Je sociale leven en je relatie veranderen, en het moederschap kan ook gevolgen hebben voor je werk. Een zwangerschap is vaak ook het moment waarop oude spoken naar boven komen, zoals trauma's of een moeilijke jeugd. Vrouwen zeggen me dan: ik dacht dat ik dit al lang een plaats had gegeven, maar dat blijkt niet zo te zijn.”

VEILIGE HECHTING

Het team voor perinatale psychiatrie wil moeders met een psychische kwetsbaarheid zo goed mogelijk ondersteunen in die turbulente periode. Professor Hompes: “Het doel is ervoor zorgen dat de overgang van twee gezinsleden – man en vrouw – naar drie – vader, moeder en kind – goed verloopt. En dat er tussen moeder en kind een veilige hechting ontstaat. Dat betekent dat een moeder haar kindje goed kan aanvoelen, dat ze weet wat het nodig heeft, dat ze goed kan reageren op de signalen van het kind en het met warmte kan omringen. Een veilige hechting geeft zelfvertrouwen, zorgt dat kinderen op een positieve manier naar zichzelf kijken en kunnen omgaan met anderen. Omgekeerd lopen kinderen die niet veilig gehecht zijn meer risico's om zelf psychische problemen te krijgen.”

De begeleiding van toekomstige mama's met een psychische kwetsbaarheid begint best al voor de zwangerschap. “We proberen samen de zwangerschap en het nieuwe ouderschap zo goed mogelijk voor te bereiden. Ik vraag de vrouwen wat hun kindwens precies betekent, waar ze op hopen en wat ze willen doorgeven aan hun kinderen. Maar we bespreken ook aan welke alarm-symptomen ze tijdig kunnen herkennen dat het minder goed gaat, wie hen kan helpen als het moeilijk gaat en welke ondersteuning ze kunnen krijgen van hulpverleners en familie. We bekijken kortom samen hoe ze een moeilijke fase kunnen aanpakken.”


“Onze katten zag ik als wandelende toxoplasmoses”

“Ik geef mama's die zwanger willen worden zo goed mogelijk raad. Soms is dat geen gemakkelijke raad. Het gebeurt bijvoorbeeld dat we aanraden om eerst te zorgen dat ze zelf psychisch meer stabiel zijn.”

GOEDE SAMENWERKING

Het team begeleidt vrouwen tijdens de zwangerschap en na de bevalling: de psychiatisch verpleegkundige coacht de mama's, ook thuis als dat nodig is, de psychotherapeute geeft individuele therapie en koppeltherapie.

Professor Hompes: “We ondersteunen vrouwen die een zwangerschapswens hebben maar psychisch kwetsbaar zijn, zoals vrouwen met een bipolaire stoornis of een verslavingsproblematiek. Maar we zijn er ook voor mensen die tijdens de zwangerschap of na de bevalling voor het eerst geconfronteerd worden met depressieve klachten, angstklachten of een psychose. Of voor mama's die tijdens een vorige zwangerschap psychische problemen hadden. Daarom werken we nauw samen met de kinderpsychiaters, de gynaecologen en neonatologen in het ziekenhuis. Zij kunnen naar ons moeders doorverwijzen waarover ze zich zorgen maken. Wij voelen dat veel moeders blij zijn met die ondersteuning.”

www.upckuleuven.be/nl/zorgaanbod/zwangerschap-postpartum 

WAT MET MEDICATIE?

Sommige psychisch kwetsbare vrouwen nemen medicatie. Maar over medicatie tijdens een zwangerschap denk je best op tijd na, bij voorkeur al voor een vrouw het verlangen heeft om zwanger te worden. Bepaalde medicijnen zijn niet veilig tijdens de zwangerschap: ze verhogen het risico op geboortefwijkingen zoals een open ruggetje. Psychiater Titia Hompes: “Plots stoppen met medicatie is geen goed idee. Liever bekijken we tijdig wat de beste optie is. We wegen samen af of het beter is de medicatie af te bouwen of voort te zetten. Het medicatieschema wordt dan aangepast naar een zo veilig mogelijke keuze voor moeder en kind.” Het is belangrijk dat toekomstige mama's met of zonder medicatieveranderingen een hele periode stabiel zijn alvorens ze zwanger worden. Dat laatste verkleint de kans op mogelijke problemen tijdens of na de zwangerschap. Tijdens de zwangerschap zelf is het veel moeilijker om grote aanpassingen in de medicatie door te voeren.



VERBLIJF IN Baron's House B&B



Even herademen in een historische, groene en gezellige omgeving!
5 km van UZ Gasthuisberg - 9 min directe buslijn (395) elke 30 min

www.baronshouse.be

+32 (0) 468 41 86 79

Vroedvrouw aan huis



Bij het Wit-Gele Kruis zit je goed, elke dag, 24/24 u

Waarvoor kan je terecht bij onze vroedvrouwen?

- begeleiding van je zwangerschap, in samenspraak met je huisarts en gynaecoloog
- opvolging en ondersteuning van jou en je baby na de geboorte
- begeleiding bij borst- of flesvoeding
- tips en antwoorden op al je vragen

Wie kan terecht bij ons?

Elke toekomstige of reeds bevallen mama, ongeacht bij welk ziekenfonds ze aangesloten is.

Meer info

016-66 06 00 of www.witgelekruis.be

→ THUISKOMEN IN DE BIB ←



Het begint met de zoektocht naar een boek, het eindigt vaak met een koffie en een babbel. Zeg dus niet zomaar bibliotheek tegen de ziekenhuisbib.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

An de ingang van de patiëntenbib van campus Gasthuisberg staat al meteen een opvallend rek: dat met de anderstalige boeken. Frans, Engels, Duits, maar ook Italiaans, Servisch, Albanees, Hebreeuws, Turks ... “Het is onze bedoeling om voor iedere groep mensen die naar dit ziekenhuis komt, een klein aanbod in hun eigen taal te hebben. We hebben boeken in 17 verschillende talen”, glundert bibcoördinator Marc Vandenberghen. “Als anderstalige ben je in het ziekenhuis al wat geïsoleerd. Je hebt angst, je weet niet wat je boven het hoofd hangt. Dan kan het deugd doen om iets in je eigen taal te vinden. Ooit zochten we een boek voor een patiënt die wekenlang in een isolatiekamer lag en alleen Punjabi kon lezen. Uiteindelijk vonden we er enkele in een klein winkeltje in Brussel.”

LITERAATUUR EN CHICKLIT

“Met de bibliotheek willen we vooral het verblijf in het ziekenhuis proberen aangenaam te maken”, legt Vandenberghen uit. “Hier bieden we de mensen een stukje normaal leven, ontspanning, escapisme ... Er worden in de bib bijvoorbeeld heel wat reisverhalen en reisgidsen uitgeleend. Mensen maken hier plannen: als ik weer beter ben, gaan we iets leuks doen. Ook kookboeken en tuinboeken doen het goed.”

De bibcollectie bevat maar liefst 11 000 boeken, 3 000 strips en 2 000 dvd's. En ze is ook verrassend ruim: er is een hele gang non-fictie, en wel drie gangen fictie. Je vindt er zowel klassiekers als chicklit. Detective-romans staan broederlijk naast literaire meesterwerken. Ik zie een dik boek van Gabriël García Márquez in de rekken staan. “Mensen die veel lezen, grijpen eerst naar het soort boeken dat ze normaal gezien lezen. Maar na een tijdje komen ze vaak



“Reisverhalen en reisgidsen zijn populair”

Marc Vandenberghen

vragen naar iets lichters. Het is niet zo gemakkelijk je te concentreren op een moeilijk boek, als je in het ziekenhuis ligt.” Hij wijst naar het rek met de groteletterboeken: “Veel mensen zien bijvoorbeeld tijdelijk niet goed door de medicatie.”

Verrassend is dat die hele collectie opgebouwd is zonder enig aankoopbudget. “70 procent van deze boeken zijn schenkingen. We zijn daar heel streng op: boeken moeten pico bello in orde zijn. De andere 30 procent komt van de Rodekruis-zorgbib. Twee keer per jaar ga ik er daarvan 200 omruilen. Zo zorg ik dat ik ook recente boeken in huis heb.”

RUSTIGE PLEK

Op een jaar tijd bedient de bib zo'n 15 000

lezers, goed voor 40 000 uitleningen. Ook medewerkers van UZ Leuven, een dikke 500 vaste klanten, komen er hun boeken halen. Maar de bibliotheek is er toch in de eerste plaats voor patiënten. Een man in een rolstoel wielt zich een weg door de rekken. “Ongeveer 30 procent van de patiënten komt zelfstandig naar de bib. Vaak eindigt zo'n bezoek met een koffie en een babbel. Eigenlijk is dit hier de enige rustige ruimte

HOE HYGIËNISCH IS EEN BOEK UIT DE PATIËNTENBIB?

Het lijkt een gekke vraag, maar Marc Vandenberghen krijgt ze wel vaker te horen: een boek uit de ziekenhuisbib, is dat eigenlijk wel hygiënisch? Boeken gaan toch van de ene ziekenkamer naar de andere? “Ja hoor. Een boek is helemaal geen broeihaard. En als een boek ook maar een klein vlekje heeft, wordt het hier met alcohol gepoetst. Boeken met echte vlekken worden afgevoerd.”

Extra oppassen is het wel met boeken die naar geïsoleerde patiënten gaan. “Er zijn twee redenen waarom mensen in een isolatiekamer liggen: omdat ze niet besmet mogen worden of omdat ze zelf erg besmettelijk zijn. Voor de eerste groep is er geen probleem. De boeken worden extra gereinigd voor we ze aan hen geven. Boeken die uitgeleend worden aan erg besmettelijke mensen, worden daarna vernietigd. Ik heb een hele voorraad boeken die niet in de bib zelf staan. Dubbels bijvoorbeeld. Daar ga ik in snuisteren voor die patiënten. Want ik vind het belangrijk dat ook die patiënten iets aangeboden krijgen.”

in het ziekenhuis, buiten de kapel. Vooral na de middag komen patiënten hier graag even zitten. Je hebt ook mensen die tussen twee consultaties in hier graag wat tijd doorbrengen, of mensen die familieleden op intensieve hebben liggen.”

Marc Vandenberghe vindt zijn job als bibliotheekcoördinator een droomjob. In 1984, het begin van campus Gasthuisberg, kreeg hij carte blanche om een bibliotheekwerking uit te bouwen. “Ik heb van mijn hobby mijn beroep kunnen maken: fantastisch toch?” Marc heeft niet alleen een hart voor boeken én voor zijn patiënten, service staat voor hem voorop. Heeft een patiënt een specifieke vraag, dan zoekt hij in alle ziekenhuisbibliotheken tot hij het boek gevonden heeft. “Op een halve dag is zo’n boek met de pendeldienst van het ene in het andere ziekenhuis.”

BEZOEKERS MET BOEKEN

Geraak je niet bij de bib, dan komt de bib naar je toe. Maar liefst 16 vrijwilligers heeft Vandenberghe in campus Gasthuisberg, en nog één die campus Pellenberg bedient. Ze gaan van kamer naar kamer om te horen of iemand zin heeft in een boek. “Ik heb niets met het medische verhaal van patiënten te maken”, legt J. uit, een stralende vrijwilligster die net terug is van haar ronde. “Ik kom binnen met een brede glimlach, niet om over medische zaken te praten. We doen veel meer dan boeken uitlenen: vaak is de babbel met een patiënt zeker zo belangrijk. Onlangs bijvoorbeeld sprak ik een man aan met de vraag waarover hij graag een boek wilde lezen. Zijn antwoord was ‘paarden’. En zo begonnen we een gesprek. “Hoe heb je dat voor elkaar gekregen”, vroeg een verpleegkundige achteraf. Bleek dat geen van de verpleegkundigen er al in geslaagd was contact te maken met de man.”



PRAKTISCH

- De bib bevindt zich aan de trap naar de bezoekerscafetaria.
- Openingsuren: maandag 9-13 uur, dinsdag en woensdag 9-16.30 uur, donderdag 9-13 uur en vrijdag 12-16.30 uur.
- Elke week komen vrijwilligers langs op de kamers. Wil je zelf een boek bestellen, dan kan je contact opnemen met Marc Vandenberghe, 016 34 86 34.
- De bib heeft ook een Facebookpagina: www.facebook.com/BibliotheekUzLeuvenCampusGasthuisberg
- Je mag vier boeken lenen en acht strips. Bij vertrek uit het ziekenhuis geef je ze af aan de verpleegkundige op de afdeling of breng je ze zelf terug naar de bib.

ALTIJD MOOI
TOUJOURS BELLE

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

ALTIJD MOOI IS ER VOOR JOU.

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

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

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

Wij bieden een oplossing voor iedereen.

Kapucijnenvoer 209 | 3000 Leuven | Tel. 016 880 296 | 0476 45 50 83 | leuven@altijdmooi.be | altijdmooi.be

Ontdek de unieke assistentiewoningen van Time for Quality.



Slim wonen, onbekommerd genieten.

Een nieuwe benadering van wonen voor de 65-plusser. Nu denken aan later.
Wonen op uitzonderlijk niveau, veilig en comfortabel wonen.
Zorgeloos genieten, dankzij de dienstverlening op maat!
Levensbestendig wonen dankzij een sterk uitgebouwd gezondheidsconcept.



Ontdek nu ons uitgebreid aanbod aan assistentiewoningen in heel Vlaanderen op www.t4q.be.

Telefoon: +32 2 454 13 13 | www.t4q.be



Residentie Zilverhof
Diegem - 0495 32 51 71



Residentie De Druivelaar
Overijse - 0494 79 16 61



Residentie De Maalbeek
Grimbergen - 0495 32 51 71



Residentie Riverpark
Vilvoorde - 0492 58 78 92



Residentie De Ark
Leuven - 0475 85 91 28



DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG!



Gratis computergestuurde meting. Uniek in België!

zie **OUTLET** op www.bedking.be



Keuze uit meer dan 100 relaxen en salons.

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

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



Ergopolis[®]
Bedking

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

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

FRISGROENE HOOP

Ik fiets naar het ziekenhuis en kijk, plots is ze daar: de lente. Voorheen nog een bos van takken, nu knopjes die hun eerste groen tevoorschijn toveren en prille bloesems die doen wegdromen door hun zoete geur. Ik mijmer over mijn toekomstige huis in het groen en lange zomeravonden in de tuin.

Als ik in het ziekenhuis toekom, lijken de bezoekers en patiënten plots energiever en vrolijker nu de lente doorbreekt. Ik ga opnieuw langs bij een patiënt die ik de voorbije maanden regelmatig opzocht voor een gesprek. Vandaag lijkt hij op het eerste zicht weinig oog te hebben voor en weinig deugd te hebben van de zon die door de ramen naar binnen schijnt. Hij is er al een hele tijd slecht aan toe, ondanks de ontelbare behandelingen en goede zorgen van artsen, verpleging en familie. Hij weet goed dat hij niet onsterfelijk is en af en toe ontglipt het hem: "Dat zal ik niet meer halen." Meestal wordt het naderende einde met niet veel woorden benoemd.

We spreken vaak over de hoop. Niet als vlucht maar als tegengif tegen de wanhoop, als een vorm van verzet dat het leven onder de aandacht wil brengen. Het geeft hem de kans om beetje bij beetje de pijnlijke realiteit te laten doordringen. Hij spreekt de hoop uit opnieuw in zijn tuin te kunnen werken. De hoop om af en toe "naar buiten te kunnen" (eigenlijk om een sigaretje op te steken). De hoop dat er – wie weet? – toch nog een nieuwe therapie gevonden wordt. De hoop dat hij weldra weer de kracht heeft om klimboom te zijn voor zijn jongste dochter.

Maar vandaag blijkt het einde werkelijk onafwendbaar. Hij kijkt terug op zijn leven: te kort, maar wel heel mooi. Er spreekt ontzettend veel liefde uit de blikken die gewisseld worden tussen de familie. "Ik zal jullie van daarboven wel wat in het oog houden", grapt hij. Hij is erg vermoeid, maar zijn humor heeft hij behouden. Tussen de tranen door wordt er hartelijk gelachen om het idee dat hij wel wat regen of donder zal sturen als hij ziet dat de kinderen of zijn vrouw iets uitspoken. "Ik zal me daarboven aan de joystick zetten." Op een zekere manier hoopt hij op verbondenheid, ook na de dood.

"Wat mag ik je nog wensen?", vraag ik, zoekend naar zijn hoop temidden van het verdriet. "De zon", zegt hij met een zachte glimlach om zijn lippen. Ik had me klaarblijkelijk vergist, de zon doet

“

"Ik zal me daarboven aan de joystick zetten"

hem wel degelijk deugd. Ik wens hem die van harte toe. "Tot later", zegt hij.

Het is bijzonder om te zien hoe sterk én flexibel hoop kan zijn, hoe ze kan verschuiven doorheen tijd en omstandigheden. Het is goed en bijzonder om te merken dat ieder van ons – ook in moeilijke tijden – vaak hoop koestert of zoekt, sprankeltjes of bergen hoop. Misschien is dat wat ik voelde vanmorgen toen ik toekwam op het werk: de hoop en de energie die de lente elk jaar opnieuw met zich meebrengt. Hoop op nieuw leven, op fris groen, op met hernieuwde kracht verdergaan.

Eva Buelens

Eva Buelens 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.

Eva zelf kun je mailen via eva.buelens@uzleuven.be.





MEDISCH DOSSIER ONLINE

Patiënten van UZ Leuven, AZ Diest en AZ Groeninge kunnen sinds 18 april 2017 rechtstreeks hun patiëntendossier inkijken via pc of een app op de smartphone. Transparant zijn in patiëntengegevens wordt niet alleen een wettelijke verplichting, maar zal ook leiden tot een beter ziekte-inzicht en een meer gelijkwaardige relatie tussen artsen en patiënten.

TEKST: ANN LEMAÎTRE

Je eigen medische dossier inkijken is op zich niet nieuw. Als patiënt kon je vroeger, en nu nog altijd, bij het ziekenhuis een afschrift vragen van wat er in je patiëntendossier staat. Al is het een tikje omslachtig: mensen vullen een formulier in en krijgen het verslag thuis

opgestuurd tegen een vergoeding. Sinds 18 april 2017 kan dat makkelijker en vooral sneller. Elke patiënt van UZ Leuven kan zijn eigen medische dossier rechtstreeks bekijken via de website van mynexuzhealth of een app. Daarmee heb je online inzage in gevalideerde eindverslagen van bijvoorbeeld

onderzoeken, radiologische scans, raadplegingen, ziekenhuisopnames, functiemetingen of labresultaten. Een patiënt krijgt zijn resultaat wel pas te zien als het gevalideerd is door de behandelende arts. Inloggen op de website of de app doe je met een nexuzhealth-codekaart, aan te



“Patiënten nemen zelf het stuur in handen”

Prof. dr. Bart Van den Bosch

vragen bij het ziekenhuis, of met een e-ID via een kaartlezer of een soft token. Alleen verslagen opgesteld na 15 augustus 2016 zijn online toegankelijk. Wie een stuk uit zijn dossier wil inkijken dat dateert van voor 15 augustus 2016, moet dus nog op de ‘oude’ manier een aanvraag doen en krijgt de gevraagde info thuis opgestuurd. Een aantal documenten zijn voorlopig nog niet toegankelijk voor patiënten, maar zullen in latere fases zichtbaar worden. Zo kan een patiënt online nog geen verslagen of documenten zien van het centrum menselijke erfelijkheid, net zomin als verslagen van psychologen of de dienst psychiatrie.

TRANSPARANT

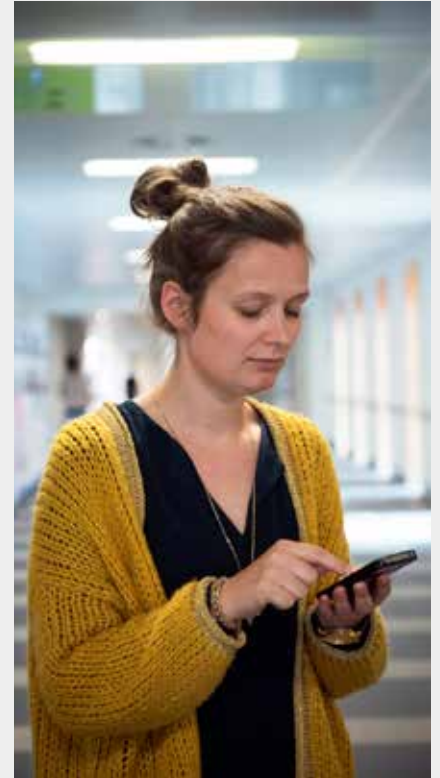
De mogelijkheid om transparant en makkelijk een patiëntendossier te kunnen opvragen, is een belangrijk item voor minister Maggie De Block, die werk wil maken van digitale technologieën in de gezondheidszorg. Daarnaast past het bin-

nen de Europese wetgeving over gegevensbescherming: personen moeten informatie kunnen krijgen over hun eigen persoonsgegevens en wat daarmee gebeurt. Tegen mei 2018 moet iedereen zich in regel stellen met die wetgeving. Ook de federale overheidscommissie ‘Rechten van de patiënt’ wil dat patiënten op een eenvoudige, gebruiksvriendelijke manier toegang hebben tot hun gezondheidsgegevens. En bij voorkeur via elektronische weg.

Prof. dr. Johan Van Eldere, hoofdgeneesheer in UZ Leuven, ziet nog meer voordelen aan de nieuwe manier van werken. “Het online beschikbaar stellen van patiëntendossiers is een mooi voorbeeld van *patient empowerment*, een belangrijk begrip in ons streven naar efficiëntere gezondheidszorg. Patiënten nemen zelf het stuur in handen bij hun ziekte en zorgproces. Tijdens een consultatie bij de arts krijg je vaak veel info te verwerken: die kun je op eigen tempo thuis online nalezen. Een beter geïnformeerde patiënt heeft een beter ziekte-inzicht en zal zich beter aan zijn behandeling houden. Arts en patiënt worden gelijkwaardige partners die samenwerken aan de best mogelijke therapie.”

DIGITALE GEZONDHEIDSZORG

Prof. dr. Bart Van den Bosch, IT-directeur in UZ Leuven: “Voor België is het een primeur om een patiëntendossier zo breed elektronisch open te stellen. UZ Leuven, AZ Diest en AZ Groeninge beginnen er als eerste mee, de andere nexuzhealth-ziekenhuizen kunnen volgen op hun eigen tempo. We zien bij ziekenhuizen in het buitenland dat hun ervaring positief is: de vragen van patiënten worden interessanter en de patiënt wordt zelf een gemotiveerde partner in zijn genezingsproces. Voor onze artsen en andere zorgverleners is het belangrijk te beseffen dat een patiënt voortaan op een meer directe manier meeleeft in zijn dossier.”



HOE BEKIJK JE HET MEDISCH DOSSIER?

- Via de website www.mynexuzhealth.be
- Via de app mynexuzhealth in de Google Play Store, of scan de QR-code:



(de app is voorlopig enkel voor Android, een iOS-versie volgt later)

- Een afschrift aanvragen uit je medisch dossier van voor 15 augustus 2016: www.uzleuven.be/dossier

Optiek Verhulst

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN



Team Verhulst heet u van harte welkom!

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

POWERED BY
— MILI BVBA —

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

EEN GREEP UIT ONS AANBOD

Dior

Silhouette

lafont.

LINDBERG[®]

GIORGIO ARMANI

CHANEL

BLACKFIN

TOM FORD

nog groter

450m² BELEVINGSWINKEL

NIEUW
SINDS MEI 2017

HOORCENTRUM
GLASBRILLEN
GLASADVIES-
CENTRUM

HOORCENTRUM audicare - Verhulst

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

GLASADVIESCENTRUM

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

Shop in shop GLASBRILLEN

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

GRATIS HOORTEST NA AFSPRAAK | 2 JAAR GRATIS BATTERIJEN*

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

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

juli en augustus
do 9 - 18 uur


VERHULST
LEUVEN

DE GROOTSTE KEUZE IN LEUVEN

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





WACHTEN OP MUCOSCREENING BIJ BABY'S

Hoe sneller een arts de diagnose mucoviscidose kan stellen, hoe beter de vooruitzichten voor de patiënten. Idealiter valt de diagnose bij een baby voor die twee maanden oud is.

Maar in België is het voorlopig wachten op de toestemming van de overheid om alle pasgeboren baby's te kunnen testen.

TEKST: JAN BOSTEELS

Taaislijmziekte: de Nederlandse naam voor mucoviscidose, kortweg muco, vat het goed samen. Muco is een stoornis waarbij de slijmen in het menselijke lichaam taai worden en daarom verstoppingen veroorzaken in de luchtwegen, het maagdarmsstelsel, de lever en de geslachtsorganen. In 1989 is ontdekt welk gen in ons erfelijk materiaal verantwoordelijk

is voor de ziekte muco. Dat inzicht leidde tot een aantal doorbraken in de behandeling van de ziekte. De afgelopen decennia evolueerde muco van een dodelijke ziekte naar een ernstige chronische aandoening bij kinderen en volwassenen.

De ontdekking van het mucogen gaf ook een nieuwe impuls aan de neonatale screening

voor mucoviscidose. Toch wordt die in België nog altijd niet uitgevoerd. "We zijn zowat het enige Europese land dat nog geen baby's screent op mucoviscidose", vertelt kinderpneumoloog prof. dr. Kris De Boeck. "We worden voorbijgestoken door grotere en complexere landen met een minder goede gezondheidszorg, zoals Brazilië, Turkije, Rusland en Polen. Na jaren van intens lob-

bywerk is er nu eindelijk een plan om de screening ook in België in te voeren. Het ziet ernaar uit dat we volgend jaar van start kunnen gaan.”

SCREENING

Mucoviscidose is een ziekte waarbij één eiwit verkeerd gecodeerd wordt door een foutief erfelijk kenmerk in elke cel. Maar er zijn meer dan 2 000 mogelijke fouten. Het is dus vaak zoeken naar een speld in een hooiberg. In België zijn er maar liefst 90 patiënten die een volstrekt unieke genmutatie vertonen.

Professor De Boeck: “Vaststellen dat iemand muco heeft, is niet altijd zo moeilijk. Met zekerheid uitmaken dat iemand de ziekte zeker niet heeft, is een pak moeilijker. Maar via neonatale screening kunnen we wel de baby's identificeren die een verhoogde kans hebben op muco. Hen kunnen we vervolgens extra in de gaten houden.”

Die screening valt op zich makkelijk te organiseren. Aan de hielprik, de bloedafname die standaard bij alle baby's wordt uitgevoerd in hun eerste levensdagen, kunnen de parameters om te zoeken naar muco worden toegevoegd. Maar ziekenhuizen kunnen niet zomaar op eigen houtje de screening op muco aan de hielpriktests toevoegen. “We willen dat elke baby dezelfde kansen heeft en dat de kwaliteit van de gebruikte testen zo goed mogelijk is. Bovendien werkt zo'n protocol enkel als het op grote schaal wordt toegepast en aan het land in kwestie is aangepast. Land per land zoeken we naar de beste manier om muco met zo min mogelijk last en aan zo laag mogelijke kosten op te sporen. Met de test willen we aan de ene kant zoveel mogelijk patiënten met muco identificeren, maar langs de andere kant zo weinig mogelijk mensen onnodig ongerust maken.”

BEHANDELING

Waarom is het belangrijk om er zo vroeg bij te zijn? Professor De Boeck: “Als we de behandeling starten binnen de eerste twee levensmaanden, kunnen we bijvoorbeeld ondervoeding door spijsverteringsproblemen vermijden. Bij longinfecties kunnen we



“België is zowat het enige Europese land dat nog geen baby's screent op muco”

prof. dr. Kris De Boeck

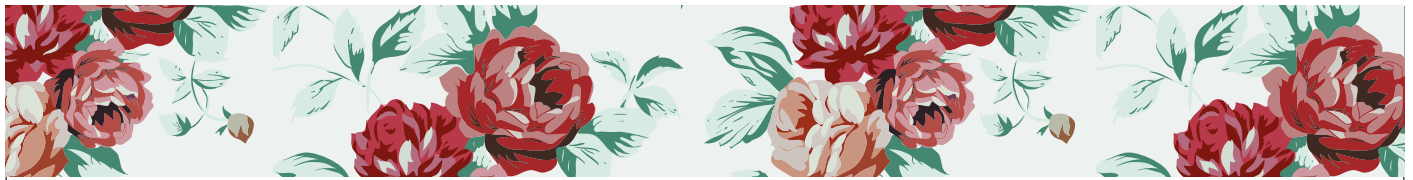
onmiddellijk de best mogelijke behandeling beginnen en daardoor longbeschadiging beperken. Als je baby's met muco meteen de best mogelijke behandeling geeft, is de kans groter dat ze in hun latere leven minder gezondheidsproblemen hebben.”

In afwachting van de neonatale screening in België, blijft het een kwestie van alert zijn als zuigelingen bepaalde symptomen vertonen. “Wanneer een kind niet genoeg bijkomt of luchtinfecties ontwikkelt, hebben artsen hopelijk tijdig de reflex om een diagnostische zweetest uit te voeren. En, als die positief is, om verder te onderzoeken welke vorm van mucoviscidose het is. De gemiddelde leeftijd waarop we in België een diagnose stellen, is momenteel vijf maanden. Op zich niet slecht. Maar als je de kinderen het maximale effect van een behandeling wil meegeven, moet de diagnose vallen voor de leeftijd van twee maanden.”

TOEKOMST

Hoe goed de behandeling ook is, muco blijft een levensverkortende ziekte die levenslang behandeld moet worden en tot allerlei complicaties kan leiden. Ondertussen wordt er ook in België volop gewerkt aan medicatie die het basisdefect van muco kan herstellen. Professor De Boeck, die bij de ontwikkeling van de medicatie betrokken is, verwacht er veel van. “In het begin van mijn carrière zag ik veel kinderen sterven aan muco. Dat is gelukkig niet langer zo. Ondertussen zijn er ook in België al meer volwassenen dan kinderen met muco. Hun levensverwachting en levenskwaliteit blijven toenemen. Door alsmaar sneller te kunnen starten met een behandeling die het basisdefect verbetert, zullen we in de toekomst waarschijnlijk nog meer complicaties kunnen vermijden.”





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**

Zo ondersteunend dat u zich
helemaal **gewichtloos voelt.**



Uw TEMPUR® adviseur in de regio:

PATRIMA
Wonen & Slapen

www.meubelen-patrima.be
7.000 m² woon & slaapideeën

HAACHTSTRAAT 79 - 3020 VELTEM CENTRUM • T 016/48 83 36

ma-vrij: 9u-12u & 13u-18u • za: 10u-18u •
zo: 14u-18u • donderdag en feestdag gesloten

Drukverlagend en optimale ondersteuning
TEMPUR® wordt zacht waar het gewenst
is en blijft stevig waar het
nodig is. Doordat uw
lichaam volledig wordt
ondersteund, kunt u
optimaal ontspannen,
slaapt u dieper en
begint u energieker aan
een nieuwe dag.



TEMPUR - AUPING - LATTOFLEX - WINX - GELTEX inside - CARPE DIEM

WORD IK HIER BLIJ VAN?

Sterker dan een boek krijgen, is een boek geven. Sterker dan een boek uitlenen, is een boek weggeven. Sterker dan een boek hebben, is een boek lezen.

Dat zijn enkele inzichten die ik onlangs heb opgedaan. Afgelopen weekend ben ik voor de zestiende (!) keer in mijn leven verhuisd. Veel tijd om alles te organiseren had ik niet, want tot vlak voor de verhuis was ik nog altijd druk aan het werk. Maar wat ik al wél gedaan had, was essentieel.

Eén: ik had stapels bananendozen in huis gehaald. Twee: ik had nagedacht over wat ik wél en níet wilde meezeulen naar mijn nieuwe leven. Een uitstekend hulpmiddel daarbij was het boek *Opgeruimd* van de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo.

Kort samengevat komt haar filosofie hierop neer: “De sleutel tot succesvol verhuizen is om alleen die zaken te bewaren waar je écht van houdt, en al de rest weg te doen.” Volgens Marie Kondo behoren “boeken tot de dingen die mensen het moeilijkst vinden om weg te gooien.” Daar kon ik me wel iets bij voorstellen, want ik hou ontzettend veel van boeken. Bij elke verhuis heb ik dan ook stevast alle boeken die ik tijdens mijn leven verzameld heb, van het ene naar het andere adres meegezeuld.

Maar nu begon ik plots te twijfelen of ik al die boeken voor de zoveelste keer wilde inpakken en opnieuw uitstellen. Waarom zou ik? De meeste boeken had ik gelezen, en ik wist zeker dat ik ze nooit een tweede keer zou lezen. Ik was het eigenlijk ook wat beu, al die wanden vol met boeken. Echt mooi vond ik dat niet. Waarom ze dan wel meenemen?

Vanuit een zekere nostalgie? Om aan mezelf of anderen te laten zien hoe belezen ik wel ben? Omdat boeken ook souvenirs zijn? Herinneringen aan gebeurtenissen, geliefden, sleutelmomenten in mijn leven?

Ik twijfelde. En plots wist ik het. Nee, ik wilde al die boeken niet opnieuw meesleuren. Maar welke boeken zou ik dan wél selecteren? Een moeilijke keuze. Dus raadpleegde ik opnieuw mijn opruimgoeroe. Kondo's eerste goeie raad was: “Neem alle boeken uit al je boekenkasten en leg ze op de grond. Neem ze één voor één in je handen en vraag je af: Word ik hier blij van?”

Met veel tegenzin heb ik dat gedaan. En geloof het of niet, maar plots werd het erg makkelijk. Zodra ik een boek in handen had, wist ik meteen: “Dit boek wel, dat boek niet.” Intussen weet ik dat er niets mooiers is dan een boekenkast met

“

“Niets mooiers dan een kast met alleen boeken in waarvan je écht houdt”

alleen boeken in waarvan je écht houdt: je persoonlijke eregalerij. Marie Kondo – een grote boekenliefhebster en -verzamelaar – is blijkbaar in staat haar eregalerij te beperken tot dertig boeken. Met Kondo's wijze raad ben ik erin geslaagd om zo'n vijftig boeken over te houden.

Wees gerust, ik heb nog geen moment spijt gevoeld van de boeken die ik heb weggedaan. Dat heeft alles te maken met de manier waarop ik dat doe. Ik leg geen boeken bij het oud papier. Dat getuigt van weinig liefde en respect. Ik heb er iets veel fijners op gevonden.

Sinds anderhalf jaar staat er een boekenkastje voor mijn oude huis. “*Little Free Library*” staat erop, en het systeem is heel simpel. Ik zet de kast vol met boeken. Wie langskomt, mag er een boek uitnemen, en in ruil er een ander boek inleggen. Een jaar lang heeft dat systeem uitstekend gewerkt. Zeker ook omdat mijn boekenkastje pal op een mooie staproute ligt. Vooral in het weekend passeren er dus heel wat wandelaars.

Nu, bij mijn laatste verhuis, ben ik nog een stapje verder gegaan. In grote letters heb ik een boodschap op mijn boekenkast gehangen: “Neem gerust mee. U hoeft niets terug te leggen.” Ik heb van mijn boeken-ruil-kastje dus een boeken-weggeef-kastje gemaakt. Zo ruimte ik mijn huis op, en maakte ik tegelijk elke dag ongeveer vijftig mensen blij met een nieuw boek.

Annemie Struyf

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



An illustration of a person's leg in a black high-heeled shoe. The leg is light orange, and the shoe is black. A red laser pointer is shown pointing at a black heart-shaped tattoo on the ankle. The background is a solid teal color. A white arrow points down from the top of the page towards the title, and another white arrow points up from the bottom of the page towards the text.

SPIJT VAN EEN TATTOO?

Laseren is de meest efficiënte manier om tattoos te laten verdwijnen, maar er komt ook flink wat ongemak bij kijken. De raad van onze dermatologe: denk twee keer na voor je een tattoo laat zetten.

TEKST: EVELIEN HEEREN

Tattoos zijn 'in'. Maar er zijn ook al-
maar meer mensen die een tattoo
weer willen laten verwijderen. Heb
je spijt van een tattoo die je liet zet-
ten? Om de hulp van de laser in te
roepen, wacht je best tot je tattoo minstens
een jaar oud is. Hoe ouder de tattoo, hoe
beter zelfs. "Je lijf is dan al van nature in
gang geschoten om de inkt op te ruimen:
ons immuunsysteem heeft de neiging van
het lichaamsvreemde materiaal af te willen",
verduidelijkt prof. dr. An Van Laethem,
dermatoloog bij UZ Leuven. "De huidlaser
stimuleert dat opruimproces door de inkt-
partikels met snelle, krachtige schokgolfjes
kapot te laten springen."

Niet elke tatoeage laat zich even makkelijk
verwijderen. Zo absorbeert niet elke inkt-
kleur de laserstraal even goed, waardoor ze
minder vlot verdwijnt. Professor Van Lae-
them: "Zwart en donkerblauw, de stan-
daardkleuren in veel tatoeages, kunnen we
meestal goed laseren. Groen en turkoois
zijn lastigere klanten. Een veelkleurige tat-
too is over het algemeen moeilijker." Ook je
huidtype en de manier waarop een tattoo
gezet is, spelen een rol: een professional zet
de tattoos dieper in de huid dan als je het
zelf doet.

NIET PIJNLOOS

Een hete vetspat uit een braadpan of een
elastiekje dat hard tegen de huid schiet: zo
voelt elk laserschokje. Als je weet dat elke
laserbehandeling een twintigtal minuten
duurt, begrijp je dat een tattoo verwijderen
allesbehalve pijnloos is. De huid kan op
voorhand wat verdoofd worden met een
crème, maar door de elkaar snel opvolgen-
de schokgolfjes voelt de huid na een tijdje
wel branderig aan.

De huidlaser hanteert geen UV-stralen en is
dus niet schadelijk, maar er ontstaat wel
een reactie in de huid. Professor Van Lae-
them: "Door de schokgolfjes van de laser
raakt je huid wat verhit, waardoor er zich
korstjes vormen die meestal genezen zon-
der litteken. De eerste behandeling brengt



*“Een veelkleurige tattoo
is moeilijker
te verwijderen”*

soms een forse immunoreactie op de been,
omdat er veel inkt in het lichaam vrij komt.
Bij een grote tatoeage kan dat soms een
grieperig gevoel veroorzaken.”


GEDULD

Om je tattoo veilig te laten verwijderen, is
de huid errond best zo bleek mogelijk. De
laser maakt weinig verschil tussen zonne-
bruin en tatoeage-inkt als gekleurde zone. Is
je huid te gebruint, dan neemt de laser ook
je zonnebruin weg, met witte vlekken tot
gevolg. Ook na de laserbeurt moet je de zon
een tijd mijden. Je huid is dan gevoeliger en
kan verkleuren. Daardoor bestaat de kans
dat de tattoo in de huid brandt door de zon,
wat natuurlijk ook niet de bedoeling is.

Wil je van je tattoo af, dan is het bovendien
zaak om geduldig te zijn. Er zijn een tiental
behandelingen nodig om een professionele
tattoo te verwijderen. Tussen elke behande-
ling zit een tijdsperiode van een tweetal
maanden, om je immuunsysteem de tijd te
geven om de verbrijzelde inkt op te ruimen.
En om je huid rust te gunnen. Volgen de
behandelingen elkaar sneller op, dan is de
kans op littekens groter. Voor een tattoo
van vijf tot tien centimeter betaal je per
behandeling trouwens zo'n 100 euro.

PSEUDOBEHANDELINGEN

Laseren is momenteel de meest efficiënte
manier om tattoos te doen verdwijnen.
Men werkt er bovendien constant aan om
de laser technisch nog te optimaliseren met
snellere en krachtigere pulsjes. Maar er
bestaan ook een aantal niet-wetenschappe-
lijke manieren om tatoeages te verwijderen,
meestal crèmes met veelbelovende namen.

“Wees op je hoede voor pseudobehandelin-
gen”, waarschuwt professor Van Laethem.
“Ze leiden al te vaak tot complicaties.” De
laser bestaat al sinds de jaren zestig, maar
pas vanaf de jaren negentig begon het weg-
laseren van tattoos toe te nemen. Ook in
UZ Leuven zit de raadpleging de laatste
jaren goed vol. “De reden die we het vaakst
te horen krijgen? Spijt. Mensen lieten de
tattoo zetten in een impulsieve bui. Het is
een cliché, maar zolang je niet zo makkelijk
van huid kunt wisselen als van haarkleur,
zou ik zeggen: *bezint eer ge begint.*” 

REALITY CHECK

In eerste instantie boekt de laser
snel resultaat: je zal de inkt bij de
eerste behandelingen sterk zien
vervagen. Maar daarna vertraagt
het bleekproces, omdat je lichaam
alsmaar minder inkt moet oprui-
men. Staakt je immuunsysteem op
een bepaald moment het opruim-
werk, dan blijft er een vage, grijze
restverkleuring over op je huid.
Dermatoloog An Van Laethem: “We
kunnen niet toveren en dus niet
garanderen dat je je oude huids-
kleur helemaal terug zal hebben. De
mogelijkheid op een grijze restver-
kleuring bespreken we op voorhand
met de patiënten. Door die bood-
schap krabbelen mensen soms
terug, omdat ze niet het risico wil-
len lopen om met een tussenin-re-
sultaat te eindigen.”



10 000 WENSEN

Meer dan tienduizend patiënten van UZ Leuven kregen vorig jaar een digitale wenskaart van familie of vrienden. Via de website van UZ Leuven kun je gratis een gepersonaliseerd kaartje sturen naar iemand in het ziekenhuis. Om je vriendin te feliciteren met haar pasgeboren dochtertje. Of om de buurman sterkte te wensen tijdens zijn ziekenhuisopname. Elke werkdag om 9 uur 's morgens worden de kaartjes afgedrukt, twee dagen later ontvangen de patiënten je wensen op hun kamer.

www.uzleuven.be/wenskaart

VERBLIJF VOOR FAMILIE

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



Meer info op 016 33 73 20
of www.uzleuven.be/familieverblijf.

PRATEN OVER HET EINDE

Het is niet eenvoudig: praten over palliatieve zorg of euthanasie. Iedereen met vragen over dat thema kan twee dagen per week terecht aan de infodesk in campus Gasthuisberg. Heb je vragen over de palliatieve zorgmogelijkheden in UZ Leuven? Wil je advies over hoe je een gesprek over het onderwerp kunt aangaan met je arts of 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.



ALLES WAT JE WIL WETEN OVER KANKER

Heb je van ver of dichtbij te maken met kanker? Het ziekenhuis biedt heel regelmatig informatieve en interactieve sessies aan voor mensen met kanker en hun naasten. Deelnemen is gratis. Bekijk het aanbod op de website www.uzleuven.be/lki/infosessies. Of laat op de site je mailadres achter: dan houden we je op de hoogte van het aanbod.



DE TOREN VAN PELLENBERG

In september 2017 is het zo ver: dan zullen de eerste patiënten hun intrek nemen in de gloednieuwe therapietoren van campus Pellenberg. De therapietoren telt tien verdiepingen, waarvan twee gedeeltelijk ondergronds. In de toren zijn geen verpleegeenheden maar vooral therapieruimtes, met onder andere een open kinesiotherapie- en fitnesszaal, een therapiebad en helemaal bovenaan een sportzaal voor groepssporten en andere revalidatieactiviteiten. Het doel: campus Pellenberg verder uitbouwen tot een toonaangevend revalidatiecentrum. In de toekomst wordt campus Pellenberg het ziekenhuis voor revalidatie en verlengde zorg.

AA

**ANONIEME
ALCOHOLISTEN
INFO**

Beste lezer,
man of vrouw,

Maak jij je wel eens zorgen over je drinkgedrag en over de vervelende toestanden die daar soms uit volgen ?

Ben jij de partner, huisgenoot, ouder, broer of zus die machteloos moet toekijken hoe jouw geliefde ten onder gaat aan drankzucht ?

Ben jij de hulpverlener, de werkgever of de dokter die beroepsmatig geconfronteerd wordt met de ernstige gevolgen van overmatig alcohol gebruik ?

ER IS EEN OPLOSSING

Bel voor een afspraak met AA vrijwilligers.

AA-Leuven - 0494 169 888 [7/24] - www.AA-Leuven.be

AA Vlaanderen - 03 2239 14 15 [7/24] - www.aavlaanderen.org

**EEN ALCOHOLIST IS EEN ZIEKE
DIE KAN GEHOLPEN WORDEN**

**AA Leuven Campus St-Pieter
Brusselsestraat 69 - 3000 Leuven**



Birkenshop.be
Online shop voor Birkenstocks

Comfortabele schoenen, sandalen en slippers,
die de kans op pijnlijke voeten en
rugklachten verminderen.

Muilen met schokdempende antislip zolen,
ideaal voor professioneel gebruik.

Keuze uit meer dan 5000 Birkenstocks
van maat 24 tot en met 50, beschikbaar in de
webshop en in het verkooppunt
te Noorderwijk!

Minimum **10% korting** op alle Birkenstocks!
www.birkenshop.be

Ring 35, 2200 Noorderwijk - 0472 98 98 88



Ons ziekenhuis is een dorp in de stad. Jan Van Rompaey trok naar de tuin van campus Pellenberg. Om er te luisteren naar gewone en bijzondere verhalen van mensen die hier verblijven.

TEKST: JAN VAN ROMPAEY

NA DE NACHTMERRIES

Twee zussen in het park van campus Pellenberg. Marleen draagt een drukmasker, wat haar een creepy uitzicht geeft. Ze delen dezelfde kamer. Binnenkort mag Marleen naar de experimentele reva-kamer, waar patiënten zich kunnen voorbereiden op het leven thuis. Maar nu genieten ze nog samen van de buitenlucht.

Marleen: “Mama?’, riep ik vanuit de keuken, ‘mama!? Hoe komt het dat die kraan niet opengaat?’ We waren frietjes gaan halen en ik probeerde in haar keukentje de gasflus van het fornuis te openen. ‘Ik weet het ook niet’, antwoordde ons mama, ‘ik probeer het al de hele week.’ En op dat moment hoorde ik een vreemd gesis. Ik riep: ‘Doe de deur dicht!’”

Heidi: “Ik stond toen in de woonkamer van mama en zie opeens een blauwe gloed op mij afkomen, met een soort van kleine vlammetjes. Ik begreep eerst niet wat er gebeurde. Daarna voelde ik een enorme druk en pijn. Mama vertelde later dat ze een luide knal hoorde.”

Marleen: “Ik wilde nog de mazoutkachel uitzetten, maar toen zag ik opeens dat mijn kleren vuur gevat hadden.”

Heidi: “Ik moet al een hele tijd bedwelmde geweest zijn door het ontsnapte gas, want ik voelde mij duizelig en besefte niet echt wat er aan de hand was. Ik had wel de tegenwoordigheid van geest om moeder naar buiten te duwen.”

Marleen: “Binnen de kortste keren ging alles in vlammen op. Moeder, die 83 wordt en het huisje al veertig jaar huurt, heeft niets meer. Alleen nog de kleren die ze op dat moment droeg en twee fotoboeken, die bij mij thuis lagen. Ze wilde terug naar binnen, men heeft haar moeten tegenhouden. De burens kwamen aangelopen en ik rolde me in het gras in de hoop dat de vlammen zouden doven. Later vertelden de burens dat er flarden huid van mijn gezicht hingen. Mijn buik en armen waren in de derde graad verbrand. Mijn beha was zwart, maar heeft wel mijn borsten beschermd.”

Heidi: “Ik hield mijn handen voor mijn gezicht, daarom zijn vooral mijn armen erg toegetakeld en heeft mijn gezicht maar – nuja, ‘maar’ – tweedegraadsbrandwonden.”

Marleen: “We zijn opgevangen door de burens, die voortreffelijk gereageerd hebben. Ze hebben mijn kleren en schoenen uitgetrokken en hebben mij in bad getild en besproeid met lauw water: precies wat je in zo’n geval hoort te doen. Maar daar herinner ik me dus niets van.”

Heidi: “Ik werd bij andere burens binnengebracht en heb alles heel bewust meegemaakt. Ik zag de brandweer en de ambulances aankomen. Ik vroeg voortdurend waar mijn mama en mijn zus waren en hoe erg het met mij was. Want ik dacht: als mijn gezicht te erg verminkt is, hoeft het voor mij niet meer. Ik herinnerde mij de beelden van de slachtoffers van de aanslagen: zo wilde ik niet blijven leven. Ze hebben mij onder anesthesie gebracht en ik ben wakker geworden in het brandwondencentrum van Neder-over-Heembeek.”

Vroeg je meteen een spiegel?

Heidi: “Nee, mijn vriend heeft pas later een spiegel meegebracht. Afschuwelijk. Maar stilaan besefte ik: we zijn er nog! Het was wel lang wachten op de doorbloeding in mijn ledematen, zodat artsen begonnen te vrezden dat ze een hand en een voet moesten amputeren. Gelukkig is het niet zover moeten komen.”

Marleen: “Ik ben pas na meer dan drie weken ontwaakt. Door de morfine had ik

“

“Ik mag niet in de zon, maar ben al blij dat ze schijnt”



MARLEEN (61) & HEIDI (50)

Twee zussen die samen een gasontploffing overleefden. De traumatische gebeurtenis bracht de hele familie dichter bij elkaar.

last van hallucinaties, zodat ik niet meer wist wat realiteit of droom was. Ik had in visioenen mijn kinderen naar zee zien vertrekken, maar dat bleek niet gebeurd te zijn. Ik had mijn hond zien doodschieten en wilde niet geloven dat het een nachtmerrie was. Het was zo echt dat ik dacht dat ze voor mij een nieuwe hond hadden gekocht. Dezelfde, zodat ik het niet zou merken.”

Heidi: “Wakker worden was vreselijk. Ik was vastgebonden en heb iedereen uitgescholden. Ik dacht dat ze mij hadden gekidnapt en dat de daders rond mijn bed stonden. Ze hadden alle moeite om mij vast te houden, ik wilde weg.”

Wanneer mag het drukmasker weg?

Marleen: “Nog zeker anderhalf jaar. Ze wilden dat we er ook mee sliepen, maar dat is niet vol te houden.”

Hoe gaat het met jullie moeder?

Marleen: “Die woont nu bij onze broer. Ze had acht kinderen en heeft al een zoon van 25 moeten afgeven, omgekomen in een auto-ongeval met een vrachtwagen. Ze is heel blij dat ze haar dochters nog heeft.”

Jullie hebben blijkbaar wel een solidaire familie.

Marleen: “Heel zeker. Ik kan bijna elk weekend naar huis: altijd is er iemand om mij te komen halen en om te blijven slapen. En als die weg moet, komt er wel weer iemand anders om te helpen.”

Heidi: “Ik heb een vriend die prima voor mij zorgt. Onze relatie is er niet aan kapot gegaan, wat je helaas wel vaker hoort. Eigenlijk is onze band nog intenser geworden. Door het ongeval hebben we mekaar opnieuw ontdekt en is de hele familie naar elkaar toegegroeid. Bij mijn moeder waren ze met twaalf: zij heeft de hele dag bezoek.”

Marleen: “Ik was net met pensioen toen dit allemaal gebeurde. Ik ben al 22 jaar gescheiden. Ik woonde een tijdje terug bij mijn moeder omdat ik een jaar lang aan de inrichting van mijn huisje werkte. Allemaal in het vooruitzicht van mijn pensioen. En toen ik met pensioen ging, net als ik naar mijn huisje verhuisd was, net toen ik zo blij was dat ik niet meer vroeg hoeve op te staan om te werken, overkwam dit ongeval me. Maar het komt wel goed. Ik zal al blij zijn dat ik mijn handen weer kan gebruiken.”

Hoe kijken jullie terug op dat noodlottige voorval?

Heidi: “Ik denk: het is het lot en je moet het accepteren. Ik heb daar geen moeite

mee: het is zo, en ik moet er mij bij neerleggen.”

Marleen: “Ik ben voorzichtiger geworden. Toen ons mama de gasfles niet open kreeg, dacht ik: ik zal dat varkentje wel wassen. Maar die overmoed is nu weg. We zijn veranderd. Dingen die ik voorheen al kon, doe ik wel opnieuw, ik ga nu bijvoorbeeld naar de simulator om weer auto te leren rijden. Maar iets nieuws proberen ... nee, daar waag ik me niet meer aan.”

Heidi: “In het begin had ik vreselijke nachtmerries: ik was aan het verhuizen en mijn overgordijnen vlogen in de fik. Dat is nu voorbij. De revalidatie kost bloed, zweet en tranen, maar ik bijt door.”

Marleen: “Als ze je vingers kootje voor kootje beginnen te plooiën en te kraken, moet je echt op je tanden bijten. Maar ik merk dat ik telkens wat méér kan. En die littekens, daar kan ik mee leven. Ik mag niet in de zon zitten, maar ik al ben blij dat ze schijnt.”

Marleen: “Telkens opnieuw ontdek je onaangename verrassingen. Mijn gsm is in de brand gebleven, net als mijn autosleutels. Slecht nieuws als je dat ontdekt. Maar toch is het allemaal onbelangrijk: ik leef en we zitten hier in het park en binnenkort ben ik thuis. Dat is belangrijk.”



**GEEF
ZUURSTOF AAN
JE CARRIÈRE**



Voortrekker zijn in patiëntenzorg, opleiding en onderzoek: dat is waar UZ Leuven elke dag aan werkt. Meer dan 9 000 professionals en experts zetten zich dagelijks in om een kwaliteitsvolle en veilige dienstverlening te bieden op wereldniveau. Daar is het internationale JCI-kwaliteitslabel een mooi bewijs van. UZ Leuven stelt zowel de patiënten als de eigen medewerkers centraal. Als Top Employer geeft het ziekenhuis hen ademruimte om zich optimaal te ontwikkelen.

Of je nu pas bent afgestudeerd of al enkele jaren werkervaring op de teller hebt: UZ Leuven is voortdurend op zoek naar gemotiveerde medewerkers om de klinische en ondersteunende diensten te versterken.

Op zoek naar zonnige vooruitzichten voor je carrière?

Surf naar www.uzleuven.be/jobs
voor meer info over onze vacatures en solliciteer online.





JOZEFIEN (78)

Een inwonster van Pellenberg dorp die een gevaarlijke val overleefde.

Overdag houdt ze zich kranig, 's avonds komen de herinneringen.

Ze is bijna tachtig, maar haar stem klinkt krachtig. Op een dag, als ze alleen thuis is, beslist ze om de dakgoot (!) schoon te maken. Ze sleept de ladder aan en klimt met poetsgerief naar boven.

Jozefien: “Dat deed ik wel vaker, maar ik ben dom geweest: een verkeerde beweging, de ladder verschoof en daar ging ik. Ik vond mezelf terug in een plas bloed, met gebroken polsen, een gebroken neus, mijn knieprothese die kapot was en een duim die naar achter wees. Ik was zo ongelukkig. En mijn man was zo boos toen hij thuis kwam met de boodschappen! Hij dacht eerst dat ik uit het raam was gevallen. Ik kroop wel vaker op een ladder, maar nooit alleen. Daarom schrok hij zo. Ja, waarom deed ik het? Opeens kreeg ik het in mijne kop en ik deed het, zonder erbij na te denken. Ik had ook op die kop kunnen vallen, dan had ik hier nu niet gezeten. Mijn gezicht zag helemaal blauw, de kleinkinderen vroegen of ik mijn gezicht blauw geveerd had voor carnaval, haha. Ik woon hier in Pellenberg en het hele dorp stond op zijn kop.”

Ben je in Pellenberg opgegroeid?

Jozefien: “Nee, ik kom uit de Kempen. Mijn moeder heb ik nooit gekend, ze stierf toen ik twee was. Mijn vader overleed niet veel later. En zo kwam ik al vroeg in een weeshuis terecht. De Voorzienigheid in Herentals, bij de nonnen. Daar ben ik opgegroeid, tot ik 18 werd.”

Dan heb je niet veel warmte gekend in je jeugd.

Jozefien: “Ik heb géén jeugd gehad, meneer. De nonnen waren streng, we moesten een strikt uurrooster volgen. Maar ik wist niet beter. Voor mijn plechtige communie was er rabarber en aardappelen, bij wijze van feestmaaltijd. Later, toen ik zelf kinderen kreeg, moest ik huilen toen ze voor het eerst mama zeiden. Ik werd opeens de moeder die ik nooit had gehad.”

“Het weeshuis plaatste me bij een volksverteenwoordiger, als meid. Toen de dochter van die familie trouwde met een arts, ging ik mee om de drie kinderen mee op te voeden. Ik was hun tweede moeder. Een mooi gezin. De dokter was een longspecialist. En hij rookte als een Turk, in bed, in bad, overal. Maar het waren goede mensen. Als er onverwachts bezoek kwam en ik als meid mijn eten wilde afstaan, zeiden ze: ‘Niets van, ze moeten zich maar aankondigen.’ Voor hen maakte ik deel uit van het gezin: elk jaar ging ik mee op vakantie aan zee in hun villa.”

“Mijn man heb ik leren kennen op de kermis, hier niet ver vandaan, in Lubbeek. Dat was liefde op het eerste gezicht. Het gezin liet me met hem afspreken om uit te gaan, maar zonder meer. In die tijd ging alles wat langzamer, als je begrijpt wat ik bedoel. En



“Ik heb géén jeugd gehad, meneer”

zo ben ik *uitgetrouwd*: ik heb het huis van de dokter in mijn trouwkleed verlaten en ben bij mijn man gaan wonen, niet ver van dit ziekenhuis. Mijn man was van Pellenberg.”

Dan heeft hij dit ziekenhuis nog weten bouwen?

Jozefien: “Jaja, in 1953 begonnen ze daarmee. De rijke familie die hier op het kasteel woonde, had hun landgoed ter beschikking gesteld, in 1958 werd het ingehuldigd. In het begin was het een sanatorium dat Sint-Barbara heette, er werden vooral mijnwerkers met de gevreesde stoflong verzorgd. Het dorp vaarde er wel mee: hier woonden amper 800 inwoners, maar de bevolking is

toen snel toegenomen. Martine Tanghe heeft hier nog gewoond! Mijn man heeft 18 jaar in dit ziekenhuis gewerkt, de eerste drie jaar 's nachts, voor het onderhoud van de operatiezalen en zo meer. Dan kwam hij pas om halfzeven 's morgens thuis.”

Wat mis je hier?

Jozefien: “Zoveel. Thuis weet ik altijd wat te doen. Jaja, lach maar, ik zal nooit meer op een ladder klimmen! Hier zijn vooral de avonden lang: ik kijk wel televisie, maar meestal val ik *van miserie* rond negen uur in slaap. De rest van de dag valt het wel mee, er is altijd wat te doen. Eigenlijk had ik nu bij de kine moeten zitten, maar daar ontsnap ik nu aan, dank zij jouw interview

(*lacht vrolijk*). Op vakantie gaan mis ik niet, want dat doen we niet. We gingen alle dagen wandelen in het dorp, maar dat was het.”

Heeft het ongeval iets in je leven veranderd?

Jozefien: “Ze zeggen dat ik in het begin wat verward was, maar dat is nu beter. Als ik niet kan inslapen, zie ik nog altijd de ladder kantelen, de plas bloed en hoe ik op de burens lag te roepen. Ik lig ook wel eens te denken: als *ik* de dakgoot niet schoonmaak, wie doet het dan wel? We hebben het een keer gevraagd aan het OCMW. Die kwamen kijken, maar vonden het te gevaarlijk. Ja zeg, te gevaarlijk!”



Slapen **op maat** van je rug



Ontstaan aan de Universiteit van Leuven

Het verhaal van Equilli begint bij de Afdeling Biomechanica van de KU Leuven. Al 15 jaar voeren wetenschappers er onderzoek naar ergonomie tijdens het slapen. Dit uitgebreid academisch onderzoek vormt de basis voor de Equilli producten.

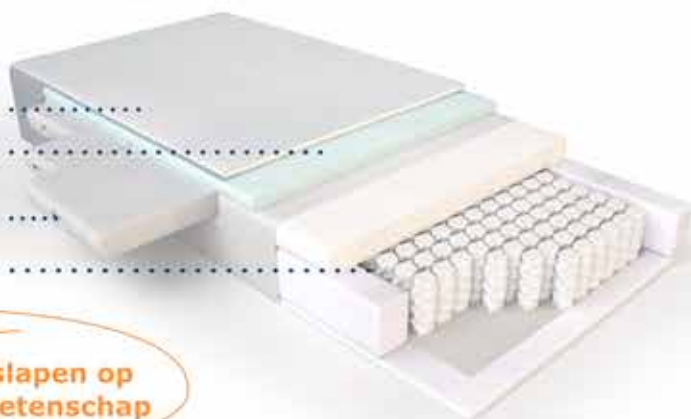
De mensen achter Equilli

Equilli werd opgericht door een team van gedreven onderzoekingenieurs. Hun verwondering over het gebrek aan wetenschappelijke innovaties en de overdaad aan valse beloftes in de matrassector heeft hen ertoe bewogen om Equilli op te richten.

De Equilli filosofie

Bij Equilli zijn we ervan overtuigd dat een goede nachtrust voor iedereen verschillend is. Gepersonaliseerde lattenbodems zijn geen nieuwigheid meer, maar Equilli innoveert door als eerste dit soort maatwerk te integreren in de academisch ontwikkelde matras. En dat is belangrijk: onderzoek toont namelijk aan dat het effect van de bedbodem bij moderne (dikke) matrassen vaak niet meer voelbaar is.

anti-allergische
matrashoes
comfortlaag
modulaire
ondersteuning
basislaag



EQUILLI | Experts in sleep | equilli.be

Equilli Slaapexpert Boortmeerbeek

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



Equilli Slaapexpert Leuven

Tiensesteenweg 272 A
3360 Bierbeek
equilli@demesmacre.be
T +32 16 22 52 16
di - vr: 9u45 - 18u
za: 9u30 - 18u





HARRY (45)

Valschermspringer die op het nippertje een val overleefde. Is niet bang voor de dood, maar waardeert het leven meer.

Een man in een rolstoel. Hij wil niet op de foto en niet met zijn volledige naam in het magazine. Dat heeft met zijn beroep te maken, en dat is zijn goed recht. Het is zijn zoveelste valschermsprong. Maar dit keer gaat het mis. Verblind door de lage zon stuurt hij zijn parachute de verkeerde kant uit. Dertig meter boven de begane grond botst hij tegen een collega, het valscherm klapt dicht, blijft even ingehaakt. Hij valt.

Harry: “Ik landde rechtstaand, op beide benen. Dat is mijn geluk geweest, want het was een zware klap. Twee enkels gebroken, vier zware breuken van het bekken, de L4-wervel gebroken, een soort van klaplong, de alveeskluis gescheurd, de aorta gescheurd. Zware bloedingen in het bekken en in de borstkas. De pijn was verschrikkelijk. Ik heb aan de hulpverleners zelf nog kunnen uitleggen wat ik doormaakte: ‘Pas op als je mij optilt, want mijn rug is gebroken.’ Dat weet ik van hen, want zelf herinner ik me nu niets meer. Die hulpverleners hebben gedaan wat ze moesten doen, ze hebben mijn leven gered. Drie minuten na de val ben ik door bloedverlies in een coma gegaan. Ik ben net op tijd in het ziekenhuis aangekomen. Echt: één minuut later had

mijn dood betekend, zo zwaar waren die bloedingen. Ik heb een sterk gestel, de chirurgen zeggen dat vele anderen het niet hadden overleefd. Ik had bijna geen bloed meer, een gevolg van de scheur in mijn aorta. Ze hebben me 23 infusen van een halve liter toegediend, bijna twee keer de hoeveelheid van mijn eigen bloed in mijn lichaam. Op de een of andere manier is de aorta vanzelf toch weer dicht gegaan, anders had ik het niet gehaald. Een geluk bij een ongeluk. Ze belden mijn vrouw en zeiden: kom zo snel mogelijk, zijn toestand is kritiek.”

Beleef je het ongeval nog vaak terug?

Harry: “De sprong en val zijn toevallig gefilmd, ze hebben me die opname getoond.

Ik had eerst een gevoel van ongeloof: ben *ik* dat? Ik vond het spectaculair, maar het boezemde me geen angst in. Ik kan tegen een stootje. Gelukkig maar, want zo’n gebeurtenis kan je leven lang in je angstdromen blijven opduiken.”

Hoelang ben je in een coma gebleven?

Harry: “22 dagen, deels in kunstmatige coma om me te behoeden voor de pijn. Uitsluitend morfine zou niet geholpen hebben. Ik ben in die periode 25 kg vermagerd. Ik weet nog dat ik droomde dat krokodillen en leeuwen aan mijn benen knabbelde. De artsen hadden alle moeite om mij in die coma te houden. Mijn vrouw vertelde achteraf dat ik voortdurend tegen demonen vocht om eruit te geraken. Ik had zoveel

bloed verloren dat ze niet meteen alle breuken konden opereren en voorrang gaven aan de levensreddende ingrepen. Ondanks de coma herinner ik me de stemmen van dokters die discussieerden over de volgorde. ‘We moeten eerst zijn rug opereren,’ zeiden ze, ‘de kans is groot dat hij verlamd raakt voor de rest van zijn leven.’”

Zal je volledig herstellen?

Harry: “Niet herstellen is voor mij geen optie. Daarom heb ik mij in de revalidatie *gesmeten*. Na 14 operaties is mijn rug volledig genezen, ik heb zelfs geen litteken meer. Ik zit wel nog vol met metaal.”

Wat heeft dit ongeval betekend in jouw leven?

Harry: “Nu ik de dood in de ogen heb gekeken, is er een belletje gaan rinkelen. Ik ben de kleine dingen veel meer gaan appreciëren. Ik had een familieleven waarbij alles vanzelfsprekend was. Maar nu ben ik veel meer aandacht gaan besteden aan mijn sociaal leven, aan mijn vrouw en mijn dochter van zestien. Ik had een beroep waarbij ik veel uithuizig was. Te veel, dat zie ik nu in. Samen aan tafel, een goed gesprek, een familiebezoek: daar zie ik de waarde nu veel meer van in. Ik ben niet banger voor de dood dan vroeger, maar ik waardeer het leven meer. Het heeft me met twee voeten op de grond gezet.”

De uitdrukking is wel erg toepasselijk ...

Harry: (*lacht*) “Ik heb nu zeven maanden ziekenhuis achter de rug. Eigenlijk woon ik niet meer thuis, ik leef hier. En dat heeft mijn vrouw en ik heel dicht bij mekaar gebracht. Ik zie nu in hoe ze altijd voor mij

gezorgd heeft en hoe ze ook nu weer bergen verzet.”

En je dochter?

Harry: “Die was volop aan het puberen. Maar dit heeft haar grondig door elkaar geschud. Ze vindt mij *cool*. Ik krijg veel knuffels.”

Ik heb hier al met mensen gesproken die na zo'n zwaar ongeval veel emotioneler werden.

Harry: “Om eerlijk te zijn: ik heb hier al tranen gelaten. Iets wat mij vroeger bijna nooit overkwam. Ik heb natuurlijk verschrikkelijke pijnen geleden, ik draag nog altijd morfinepleisters. Maar ook emoties die ik vroeger onderdrukte, laat ik nu toe in mijn leven. Zie je die ranke herten daar, in het park? Dat ontroert mij nu, vroeger niet. Het feit dat ik zo'n fantastische collega's heb die me na al die maanden nog altijd komen bezoeken. Sterke mannen die ik heb zien wenen toen ik in levensgevaar verkeerde. Dat doet mij iets. Ze zijn hier dagenlang gebleven. Bij mij. Om mijn vrouw bij te staan. Ze dachten: *fuck the job*, onze vriend gaat nu voor.”

“Ja, ik ben gevoeliger geworden. Mijn vrienden-valschermspringers hebben een sprong in vrije val gedaan en hebben met z'n allen in formatie, hoog in de lucht, de letter H van Harry gevormd! Ik kreeg een foto en daarop stond: Ode aan Harry (*krijgt tranen in de ogen*).”

Hoe zie je de toekomst?

Harry: “Ik heb natuurlijk een zware klap gekregen. Ik zal moeten stap voor stap beter worden, er zit niets anders op. In de toekomst kijken heeft niet veel zin. Ik moet nu

zo snel mogelijk revalideren, daar draait alles om.”

Zul je ooit opnieuw durven springen?

Harry: “Dat denk ik wel, ik ben niet banger geworden. Ik heb al een paar duizend valschermsprongen op mijn actief, ik weet dat dit soort dingen kunnen gebeuren. Maar ik weet ook dat er maar weinig verkeerd gaat bij het springen. Al bij al is het een veilige sport, alleen: als er iets gebeurt, is het meestal ernstig. Ik heb mijn vrouw beloofd om geen risico's meer te nemen. Daarmee neem je iets belangrijks van mij af, maar ik denk: ik heb zoveel van haar afgenomen. Het wordt tijd dat ik haar iets geef.”

Heb je nog contact met die collega-springer?

Harry: “Jazeker. Hij heeft een been gebroken, maar is helemaal hersteld. We skypen en bellen vaak. Maar ook hij heeft zijn vrouw beloofd om niet meer te springen. We zullen mekaar in de lucht niet meer tegenkomen ... Hij heeft gezien wat ik heb meegemaakt en hij heeft gezegd dat het welletjes geweest is.”

Hoe kijk je terug op wat er gebeurd is?

Harry: “Voor mij is het een jammerlijk ongeval. Ik moet het verwerken en klasseren bij mijn verleden, in plaats van op zoek te gaan naar een antwoord op de schuld-vraag. Of op de vraag: waarom moest mij dit overkomen? Dat heeft geen zin. Ik moet de geneeskunde dankbaar zijn dat ik een tweede kans kreeg. Ik kreeg een prachtig cadeau: de juiste chirurgen op het juiste moment en op de juiste plaats. Dat gevoel van dankbaarheid zal ik mijn hele leven meedragen.”

“

“Ik heb mijn vrouw beloofd om geen risico's meer te nemen”

BRIOCHETAART MET AARDBEIEN EN PRUIMEN

Af en toe eens zondigen? Dat mag!
Scoren doe je ongetwijfeld met deze verrukkelijke
fruittaart. Met tips van de UZ Leuven-diëtisten.



HOE MAAK JE HET?

- 1 Snij de boter in kleine blokjes en zet ze nog even in de koelkast. Meng de bloem met de kristalsuiker en het zout in een kom. Voeg er dan geleidelijk de stukjes boter aan toe, eventueel met de keukenrobot.
- 2 Voeg er dan beetje bij beetje het ijswater aan toe. Rol het deeg tot een bal en laat in plasticfolie een half uur rusten in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de mascarpone met het ei, de poedersuiker en de vanille-essence.
- 4 Rol het deeg uit op een bakplaat die bekleed is met bakpapier. Lepel de mascarpone-crème over het midden van het deeg, laat een drietal centimeter van de rand vrij.
- 5 Leg de aardbeien en pruimen op de mascarponecrème en vouw het deeg over het fruit naar het midden toe. Strooi nog wat kristalsuiker op de rand en bak de taart 30 à 35 minuten, of tot hij goudbruin is, in de voorverwarmde oven.

FRUITIG BORDJE

- 1 Van mei tot oktober is het weer genieten van het aardbeiseizoen. Aardbeien bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en foliumzuur.
- 2 Pruimen zijn dan weer rijk aan pectine, een voedingsvezel die in grotere concentraties je cholesterolgehalte en de opname van suiker in je bloed na de maaltijd kan verlagen. Geweekte pruimen kunnen verlichting bieden bij constipatie.
- 3 Wil je een caloriearmere versie maken van dit recept, kies dan voor ricotta in plaats van mascarpone. Ricotta bevat ruim de helft minder calorieën dan mascarpone en maar een kwart van de hoeveelheid vet.

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

- 250 g aardbeien
- 300 g pruimen, ontpit
- 350 g witte bloem
- ½ tl zout
- 20 g kristalsuiker + extra voor de afwerking
- 20 g koude boter
- 120 ml water, liefst ijskoud
- 150 g mascarpone
- 1 ei
- ½ tl vanille-essence
- 30 g poedersuiker

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

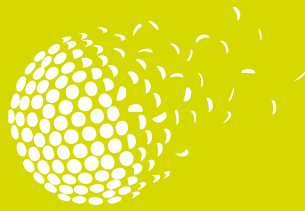
RECLAMEREGIE:
B-Net, Bie Van Cleuvenbergen
tel. 016 63 20 65 - bie@b-net.be

PRODUCTIE EN VORMGEVING:
Bold & pepper nv - tel. 02 325 64 90
gunther@boldandpepper.be

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

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

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



STEREA

Tijd voor u en uw comfort

aan de golf van Sterrebeek



ASSISTED LIVING in een stijlvolle groene oase



Kwaliteitsvol woonplezier

Zelfstandig wonen net als thuis, met één verschil: altijd iemand waarop u kan rekenen mocht het nodig zijn. Zelfs als uw zorgbehoefte ooit zou toenemen. Sociaal contact krijgt extra aandacht bij Sterea. Het gezellige binnenplein en de gemeenschappelijke lounge zijn gemakkelijk bereikbaar en dé ideale plaatsen om bij te praten en te relaxen. Op het uitgestrekte domein kunt u wandelen, golfen en lekker gastronomisch genieten.

UW RUG ZIT EN SLAAPT BETER MET ONS ADVIES



Zadelstoel



Eetkamerstoel



Stahulp



Balansstoel



Relax met opstahulp



Ergonomische bureaustoel



Zadelstoel



Hoog-laag bureau



Relax met voetenbank



Maatwerk relaxzetels



Zero-gravity-positie



Relaxzetel



Salon met rugfunctie



Verstelbare lattenbodem



Ergonomisch slaapsysteem



Gratis testservice

Zorg voor je rug... 24u op 24u, je leven lang!



Kom langs in één van onze winkels voor een persoonlijk advies of vraag gratis onze brochure aan



SIT & SLEEP LEUVEN
Tervuursevest 30 - 3000 Leuven
(aan de Naamsepoort)
T 016 29 45 63
leuven@sit-and-sleep.be

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

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

www.sit-and-sleep.be