

GRATIS magazine van ZOL

gezondheid!

nr. 8 - januari 2026

- 08** Arts Anders
Matthias Dupont
- 14** ZOL aanbod
Borstreconstructie
- 36** ZOL dossier
Oncologie
- 52** ZOL preventie
Gezonde voeding

KINDERNEUROLOGIE

Elk kind is anders

Inhoud



- 04.** ZOL beweegt: ZOL fietslussen
- 08.** Arts Anders: Matthias Dupont
- 14.** ZOL aanbod: Borstreconstructie
- 21.** In beeld: Nierstenen
- 22.** Kinderneurologie
- 26.** Future Health: 3D-lab
- 30.** Vintage ZOL
- 32.** ZOL aanbod: DIGihulp
- 34.** ZOL preventie: RSV
- 36.** Dossier Oncologie
- 46.** ZOL medewerker: Daan Stouten
- 50.** ZOL nieuws: ZOL sportbedrijf
- 52.** ZOL preventie: 5x gezonde voeding
- 54.** ZOL aanbod: Voetkliniek
- 58.** ZOL column: Stephanie Schreurs
- 60.** ZOL nieuws: ZOLLIES 2025
- 62.** ZOL beleid: KRC Genk Foundation
- 66.** Nieuw in ZOL: nieuwe Ethosversneller
- 68.** ZOL aanbod: Cardiochirurgie
- 70.** In de wachtzaal
- 72.** ZOL aanbod: Partner in zorg

COLOFON

Gezondheid! is een gratis magazine van Ziekenhuis Oost-Limburg.
Uitgever Ziekenhuis Oost-Limburg
Verantwoordelijke uitgever Tom Arts
Hoofredacteur Jurgen Ritzen **Fotografie** Boumediene Belbachir, Michiel Malchair, Shutterstock **Lay-out** Liesbeth Grondelaers, Lien Vuylsteke **Drukker** Drukkerij Hendrix
Redactie Grete Bollen, Sarah Bousson, Michiel Malchair, Jurgen Ritzen - Synaps Park 1, 3600 Genk - Tel. 089 80 36 21





SCHERPE FOCUS OP DE TOEKOMST

Beste patiënt,
Beste bezoeker,

Het zorglandschap in onze provincie is voortdurend in beweging. Na de fusie tussen ZOL Genk en ZOL Maas en Kempen (Maaseik) in 2021, volgde in 2024 de oprichting van LINOZ, een samenwerkingsverband tussen de vier ZOL sites en de twee campussen van Noorderhart in Pelt.

Hetzelfde jaar werd in oktober ook Inez Limburg boven het doopvont gehouden. Het Innovatief Netwerk voor Expertise Zorg streeft eveneens naar samenwerking, meer bepaald tussen ZOL en het Jessa ziekenhuis in Hasselt, de twee derdelijns ziekenhuizen van Limburg. Op vlak van oncologische zorg (Limburgs Oncologisch Centrum) en fertiliteitsgeneeskunde werden de krachten in het verleden reeds gebundeld. Sinds kort maakt ook de dienst Cardiochirurgie deel uit van Inez Limburg. Concreet betekent dit dat de hartoperaties in ZOL en Jessa door

hetzelfde team van 4 chirurgen worden uitgevoerd. Weliswaar zowel in Genk als in Hasselt zodat het niet de patiënten zijn maar wel de artsen die zich verplaatsen. Verderop in dit magazine verneemt u meer over de filosofie en strategie achter dit samenwerkingsverband.

In 2025 kregen we als ZOL ook groen licht van de Vlaamse overheid om een drastische vernieuwingsoperatie van onze infrastructuur op te starten. Het doel is om in de loop van dit jaar de eerste spade in de grond te steken. Zo houden we als ZOL de blik op de toekomst gericht, met een duidelijke en scherpe focus op het aanbieden van de best mogelijke zorg voor onze patiënten.

Directie ZOL

Spring op je fiets en ontdek de ZOL fietslussen

Onze ZOL-campusen liggen midden in het Limburgse fietsparadijs. Perfect dus om ze al fietsend te verkennen! We stippelden drie mooie fietsroutes uit die onze campusen met elkaar verbinden. Dankzij het handige knooppuntennetwerk en de vertrouwde blauwe bordjes raak je nooit de weg kwijt. Of je nu met het gezin op pad gaat, een sportieve rit plant met vrienden of gewoon zin hebt in een frisse neus: er is voor elk wat wils! Je kiest zelf waar je vertrekt, want elke route is een lus. Zo kom je altijd terug op je startpunt. Veel fietsplezier!

20 km	ONTDEK DE GENKSE HOTSPOTS	50 km	DWARS DOOR NATIONAAL PARK HOGE KEMPEN	80 km	SPORTIEF RICHTING MAASEIK
Campus Sint-Jan (Genk)	↕	Campus Sint-Jan (Genk)	↕	Campus Sint-Jan (Genk)	↕
Medisch Centrum André Dumont (Genk)		Campus Sint-Barbara (Lanaken)		ZOL Maas en Kempen (Maaseik)	
Een korte, vlakke route door het groene hart van Genk. Onderweg fiets je langs Genkse hotspots als C-mine, La Biomista, het stadion van KRC Genk en Thor Park. Ideaal voor gezinnen met kinderen.		Een prachtige route voor recreatieve fietsers. Je rijdt dwars door het Nationaal Park Hoge Kempen. Via de bossen en de heide van Zutendaal gaat het langs het Albertkanaal en Kattevennen.		Het stationnetje van As brengt je op de fietssnelweg richting Maaseik. Via Oudsbergen en langs de imposante terril van Waterschei fiets je weer terug naar Genk. Een afwisselende rit voor de sportieve fietser.	
Knooppunten: 250 - 249 - 72 - 73 - 548 - 508 - 509 - 250		Knooppunten: 250 - 30 - 535 - 534 - 251 - 252 - 550 - 61 - 63 - 62 - 65 - 533 - 532 - 64 - 567 - 29 - 30 - 250		Knooppunten: 250 - 30 - 535 - 565 - 41 - 501 - 42 - 44 - 43 - 45 - 27 - 28 - 13 - 12 - 11 - 36 - 31 - 571 - 570 - 35 - 262 - 526 - 34 - 33 - 70 - 529 - 39 - 512 - 508 - 509 - 250	



1. ZOL Genk, campus Sint-Jan
2. Medisch Centrum André Dumont
3. ZOL Genk, campus Sint-Barbara
4. ZOL Maas en Kempen

Even Pauzeren?

Zin in een stop of een gezellige babbel? Spreek gerust af in een van onze restaurants. Je vindt 'Bar Bouffe' op campus Sint-Jan, campus Sint-Barbara en in ZOL Maas en Kempen.

Meer info op www.barbouffe.be

Genoteerd!

ZOL-acties leveren 90.797 euro op voor De Warmste Week

Van sleutelhangers tot soep, van snoep tot sfeervolle wandelingen: ZOL zette zich massaal in voor De Warmste Week in Genk. Het thema dit jaar, onzichtbare ziekten, raakte ons als zorgverleners diep en dat bleek uit het enthousiasme.

Van het Diabetescentrum dat DIA-beestige sleutelhangers verkocht, over de psychologen met lekkers, tot de winterse Moose Bar van de dienst Schoonmaak in ZOL Maas en Kempen. Overall in ZOL ontstonden hartverwarmende initiatieven.

De 23 ZOL acties brachten maar liefst 90.797 euro op voor het goede doel. Bedankt aan iedereen die zich ingezet heeft!



Hyperbaar Zuurstofcentrum blaast 20 kaarsjes uit

Twintig jaar geleden zetten de kritieke diensten een uniek project op poten: de hyperbare zuurstofkamer op campus Sint-Jan. Twee decennia later blijft het een uniek project in Limburg.

"In onze hyperbare zuurstofkamer worden patiënten, bijvoorbeeld met een CO-intoxicatie of acute doofheid, behandeld met 100 procent zuivere zuurstof onder verhoogde druk", zegt dr. Sven Van Poucke, specialist hyperbare geneeskunde. "Zo geven we het lichaam een duwtje in de rug om genezingsprocessen op gang te brengen en te versnellen.

Het aantal sessies varieert sterk: van tien tot soms meer dan zestig afhankelijk van de pathologie."

AI-tool helpt prematuurtjes monitoren

De dienst Neonatologie van ZOL Genk kan vanaf 2026 rekenen op een digitale assistent. De AI-tool Innocens ondersteunt verpleegkundigen door mee te kijken en vroegtijdig alarm te slaan bij levensbedreigende infecties bij prematuurtjes.

ZOL fungeert als testlocatie voor de AI-tool, waarin ook de Limburgse investeringsmaatschappij LRM mee investeert. Dr. Marie-Rose Van Hoestenbergh, diensthoofd van de NICU-afdeling van ZOL, gelooft sterk in de AI-technologie. "Innocens geeft een waarschuwing wanneer de parameters van het patiëntje aan het veranderen zijn. Uren voor je de klinische diagnose stelt, zie je dat het fout aan het lopen is. Zo kan je sneller reageren en kan de tool effectief levens van onze prematuurtjes redden."



Download de **ZOLapp!**

Boek snel een **afspraak**.
Raadpleeg je **medisch dossier**.
Vind een **verloren voorwerp**.
Check onze **vacatures**.
Betaal je **parkeerticket**.





Dr. Matthias Dupont, cardioloog en vogelspotter

“**Vogelspotten** lijkt een beetje op geneeskunde: het is ook diagnostiek.”

Dr. Matthias Dupont, cardioloog en diensthoofd Cardiologie in ZOL, is in zijn vrije tijd geregeld met een verrekijker in de natuur te vinden. Zijn passie? Vogels spotten. Wat op jonge leeftijd begon als een fascinatie, groeide uit tot een hobby die hem tot in de Spaanse Extremadura en zelfs Zweden bracht. “Vogelspotten leert je anders kijken naar de natuur.”





Een drukke dienst, veel verantwoordelijkheid en talloze patiënten: het leven als diensthoofd Cardiologie kan erg druk zijn. Wanneer dr. Matthias Dupont zijn hoofd wil leegmaken, tuurt hij omhoog naar de lucht en de bomen op zoek naar het leven dat zich afspeelt in de natuur. "Vogels kijken is meer dan een hobby: het combineert verwondering, geduld én analytisch denken."

De liefde voor vogels zat er al vroeg in. "Ik herinner mij nog dat ik in het eerste leerjaar bij de klasquiz al vragen over vogels bedacht," vertelt dr. Dupont. "Mijn vader was ook een vogelspotter. Niet fanatiek, maar hij kende toch het verschil tussen een kokmeeuw, zilvermeeuw of mantelmeeuw. Zo heeft hij me rond mijn zesde aangestoken. Samen gingen we regelmatig op stap om te kijken naar de vogels rond de Schelde. Ik denk dat het me ook aansprak omdat er iets van puzzelen in zit: je ziet een vogel en probeert op een doordachte manier te achterhalen welke soort het is. Net zoals je in de geneeskunde op zoek gaat naar de juiste diagnose."

Is dat zo?

"Ja. Als cardioloog kom je bij een patiënt die hoest of pijn op de borst heeft. Je legt verbanden, sluit dingen uit, zoekt kenmerken. Bij een vogel is het gelijkaardig: zie je een witte vogel aan zee, dan start je in de categorie meeuwen of sterns. Vervolgens kijk je naar details: poten, snavel, vlucht. Dat analytische aspect vind ik boeiend."

"Vogels kijken is een hobby die niet veel nodig heeft: een beetje tijd, een verrekijker, en de wil om écht te kijken."

Wat kan u vertellen over het cardiovasculair systeem van vogels?

"Niet veel. (lacht) Maar ik weet wel dat vogels, net als mensen, vier hartkamers hebben en dus ook een dubbele bloedsomloop. Dat betekent dat het bloed twee keer door het hart gaat tijdens één omloop. Het maakt hun hartslag bijzonder efficiënt, wat nodig is voor de enorme energie die vliegen kost. Wat me fascineert, is hoe snel het gaat: een mus tikt in rust al richting 200 slagen per minuut, een kolibrie zelfs nog veel sneller. Het principe is hetzelfde als bij zoogdieren: hoe kleiner het dier, hoe sneller de hartslag."

Bent u een fanatieke vogelspotter?

"Nee. Er zijn vogelspotters die exact bijhouden hoeveel soorten ze al

gezien hebben, tot op de eenheid nauwkeurig. Ik hou geen lijstjes bij, al heb ik door reizen en wandelingen waarschijnlijk toch twee derde van de Europese soorten gezien."

U gaat ook graag vogelspotten in het buitenland?

"Tijdens mijn opleiding heb ik twee jaar in de VS gewoond, en ook daar keek ik geregeld naar vogels. Sowieso wordt elke reis interessanter door de nieuwe soorten die je kan spotten. De laatste jaren ben ik met collega's uit ZOL enkele keren op reis geweest. We nemen onszelf niet te serieus. Ons whatsappgroepje heet ZOLOS: ZOL Ornithologic Society. We trokken al naar Zweden, Extremadura in Spanje en recent nog naar het Griekse eiland Lesbos. Daar nemen we de

tijd om van 's morgens tot 's avonds vogels te spotten. Dan merk je dat je kennis snel vooruitgaat."

Vertel eens meer over dat groepje.

"Dat is eigenlijk gestart door collega Luc van Keer, anesthesist in ZOL. Hij is een veel grotere vogelkenner dan ik. Samen met enkele andere cardiologen en verpleegkundigen delen we onze waarnemingen in onze whatsapp-groep. En af en toe plannen we dus een reis. Dat maakt het extra plezant: samen zoeken, determineren, discussieren. Er worden anekdotes verteld, verhalen opgehaald... Het sociale aspect is minstens even belangrijk."

Durft u ook extra moeite doen om een vogel goed te kunnen waarnemen?

"O ja. Ik geef toe dat ik al eens ben teruggedraaid op de autostrade omdat ik iets bijzonders dacht te zien. Dan neem ik de eerstvolgende afrit, rijd terug en probeer de vogel opnieuw in beeld te krijgen. Soms is dat tevergeefs, maar je zou maar eens een zeldzame vogel spotten."

"Mijn bureau kijkt uit op een boom met een voederplank. Daar komen allerlei soorten langs, van mezen tot groenlingen."



Wat trekt u het meest aan: de schoonheid of de zeldzaamheid van een vogel?

"Allebei. Een arend die boven een berg cirkelt is zonder meer indrukwekkend. Maar ook de kick die je krijgt wanneer je een zeldzaamheid spot is geweldig. Een hop of een ijsvogel is prachtig om te zien, maar een soort waarnemen die maar om de vijf jaar in België opduikt, geeft toch een speciaal gevoel."

Waar gaat u het liefst vogels kijken?

"In Limburg natuurlijk: De Maten in Genk, de Platwijers in Zonhoven, de Maaskant. Aan zee kijk ik ook graag naar vogels: het Zwin, de IJzermonding. In mijn geboortestreek, aan de Schelde in Oost-Vlaanderen, blijft het ook speciaal. Maar eigenlijk: overal waar natuur is, kom je vogels tegen."

En in uw eigen tuin?

(lacht) "Zeker. Mijn bureau kijkt uit op een boom met een voederplank. Daar komen allerlei soorten langs, van mezen tot groenlingen. Vorig jaar zat er zelfs een wespendif, een vrij zeldzame roofvogel, in mijn tuin. Dat zijn cadeautjes van de natuur."

Welke vogel maakte de meeste indruk op u?

"De lammergier. Dat is een indrukwekkende gier uit de Pyreneeën en Alpen die enkel botten eet. Majestueus, kleurrijk, uniek. Ook de hop en de bijeneters behoren tot mijn favorieten: kleurrijk, elegant, en telkens opnieuw een plezier om te zien."

Zijn er nog plekken in de wereld die u absoluut wil afvinken?

"De Pantanal in Brazilië staat hoog op mijn verlanglijst. Dat is een moerasgebied met ongelooflijk veel soorten. Ook safari's in Afrika zijn fascinerend. Ik heb er al een paar achter de rug, en ik vind het heerlijk om daar vogelsoorten te spotten die je hier niet ziet. Stiekem zit ik dan tussen de leeuwen en olifanten eigenlijk vooral naar vogels te kijken."

Kan u zich een leven zonder vogels voorstellen?

"Niet echt, ik zal altijd wel blijven kijken. Al is het maar naar de meesjes op mijn voederplank. De natuur is geweldig. Je hoort en ziet altijd iets nieuws. Vogels kijken is een hobby die niet veel nodig heeft: een beetje tijd, een verrekijker, en de wil om écht te kijken."◀

"Een hop of een ijsvogel is prachtig om te zien. Maar een soort die maar om de vijf jaar in België opduikt, geeft toch een speciaal gevoel."





Interview met dr. Elisa Van Raemdonck, gynaecoloog,
en dr. Maartje Colaris, plastisch chirurg

Preventieve borst- chirurgie bij erfelijke borstkanker: een nieuwe borst zonder zichtbaar litteken

Vrouwen die drager zijn van een borstkankergen leven met een sterk verhoogd risico op de ziekte. Sommigen kiezen voor regelmatige, intensieve opvolging. Anderen nemen de moeilijke beslissing om hun borsten preventief te laten verwijderen. In ZOL kunnen vrouwen die erfelijk belast zijn sinds kort terecht voor een innovatieve ingreep waarbij de diensten Gynaecologie en Plastische Heelkunde de krachten bundelen. Tijdens één operatie worden beide borsten preventief weggenomen én meteen gereconstrueerd, zonder zichtbaar litteken.



“Vrouwen worden wakker met een nieuwe borst, zonder zichtbaar litteken. Dat helpt enorm bij de verwerking.”

*Dr. Maartje Colaris,
plastisch chirurg*

Borstkanker treft in België ongeveer één op de acht vrouwen. Voor vrouwen met een erfelijke aanleg, zoals een BRCA1- of BRCA2-mutatie, ligt dat risico nog veel hoger, tot wel 80%. De impact van zo'n diagnose is groot, zowel fysiek als emotioneel. Een preventieve borstamputatie met onmiddellijke reconstructie kan het risico op borstkanker drastisch verlagen. Gynaecoloog dr. Elisa Van Raemdonck en plastisch chirurg dr. Maartje Colaris leggen uit hoe de ingreep verloopt en wat ze betekent voor vrouwen die het gen dragen.

Wordt het borstkankergen vaak ontdekt?

Dr. Van Raemdonck: “We stellen het borstkankergen steeds vaker vast, vooral omdat er meer gescreend wordt. Vaak is er een familiale voorgeschiedenis, waardoor vrouwen zich preventief laten testen. De meeste vrouwen met het borstkankergen bij wie een verhoogd risico wordt vastgesteld, zijn nog jong, vaak in de twintig of dertig. Bij een hoog risico

nodigen we hen om de zes maanden uit voor een controle via MRI of mammografie. Dat is psychologisch zwaar. Daarom stellen we in overleg soms een preventieve borstverwijdering voor. Hoe vroeger de ingreep, hoe kleiner de kans op kanker.”

Verdwijnt het risico op borstkanker volledig na een amputatie?

Dr. Van Raemdonck: “Het risico daalt aanzienlijk. Waar een vrouw gemiddeld 10 à 13 procent kans heeft op borstkanker, is dat bij vrouwen met een borstkankergen na amputatie nog slechts 1 à 2 procent. We proberen zoveel mogelijk klierweefsel weg te nemen, maar er blijft altijd een klein restje achter, vooral rond de tepelhof en in de oksel. Daarom is het risico nooit helemaal nul.”

Hoe verloopt de ingreep?

Dr. Van Raemdonck: “De borstreconstructie gebeurt tijdens dezelfde operatie. We werken via een minimaal invasieve techniek: een sneetje van ongeveer vier centimeter in de plooi

onder de borst. Via die opening verwijderen we het klierweefsel.

Dr. Colaris: "Daarna reconstrueer ik de borst onmiddellijk met een prothese zodat de vrouw meteen wakker wordt met een nieuwe borst. Dat zorgt niet alleen voor een mooier esthetisch resultaat, maar helpt ook bij de emotionele verwerking."

Wat zijn de voordelen van deze techniek?

Dr. Van Raemdonck: "Het grootste voordeel is dat er geen zichtbaar litteken is. De incisie zit verborgen in de plooi onder de borst. De ingreep is bovendien tepelsparend, wat belangrijk is voor het lichaamsbeeld. De operatie duurt ongeveer drie à vier uur en de meeste patiënten kunnen na één à twee dagen naar huis."

Hoe wordt een borst precies gereconstrueerd?

Dr. Colaris: "Een borstreconstructie kan op verschillende manieren: met een prothese, met lichaamseigen

weefsel of via een hybride techniek. Bij een prothese gebruiken we het kleine sneetje onder de borst, waardoor er geen extra littekens ontstaan. De patiënt kan meestal snel naar huis. Bij lichaamseigen weefsel wordt de ingreep complexer en is er een langere opname nodig."

Wat houdt een hybride reconstructie in?

Dr. Colaris: "Bij een hybride reconstructie combineren we een prothese met lipofilling, dat is vettransplantatie uit bijvoorbeeld de flanken of dijen. Door vet rond de prothese te injecteren, krijgt de borst een zachtere vorm en een natuurlijker gevoel. Het is een goede oplossing voor vrouwen die onvoldoende buikvet hebben voor een volledige reconstructie met eigen weefsel. Bovendien zijn er minder littekens en is de operatietijd korter."

Wanneer kiezen jullie voor lichaamseigen weefsel?

Dr. Colaris: "De keuze voor een borstreconstructie hangt af van

"De meeste vrouwen met het borstkankergen bij wie een verhoogd risico op borstkanker wordt vastgesteld, zijn nog jong, vaak in de twintig of dertig."

Dr. Elisa Van Raemdonck, gynaecoloog



verschillende factoren: de wens van de patiënt, de oncologische veiligheid, en de mogelijkheden op basis van de lichaamsbouw. Bij oudere vrouwen is een prothese soms minder geschikt voor een directe reconstructie, omdat de borst door veroudering vaak minder stevig en elastisch is. In zulke gevallen kiezen we bijvoorbeeld voor lichaamseigen vetweefsel uit de buik of de lagedrug. Dat zorgt voor een natuurlijker resultaat en zorgt voor een betere balans tussen beide borsten. Als er toch gekozen wordt voor een prothese, adviseren we vaak om eerst een borstlift uit te voeren."

Is de minimaal invasieve techniek geschikt voor elke vrouw?

Dr. Colaris: "Niet helemaal. De minimaal invasieve aanpak werkt het best bij vrouwen met een klein tot matig

borstvolume die niet te erg doorhangen. Bij grotere borsten of sterk doorhangende borsten moeten we een aangepaste techniek gebruiken. Ook de keuze voor reconstructie hangt af van de persoonlijke voorkeur van de patiënt."

Hoe verloopt het herstel na de ingreep?

Dr. Colaris: "Het herstel verloopt meestal vlot. Na een week kunnen de meeste vrouwen hun dagelijkse activiteiten hervatten, al raden we aan het rustig aan te doen. Sporten en zwaar tillen stel je beter zes weken uit. Bij reconstructies met lichaamseigen weefsel duurt het herstel iets langer."

Dr. Van Raemdonck: "Ook op psychologisch vlak is nazorg belangrijk. We bieden begeleiding via borstverpleegkundigen en psychologen.

Vrouwen kunnen worstelen met gevoelens van verlies of onzekerheid, zelfs als het resultaat esthetisch mooi is. Daarom is het belangrijk dat ze zich gesteund voelen, zowel medisch als emotioneel."

Hoe reageren vrouwen op deze ingreep?

Dr. Van Raemdonck: "Over het algemeen heel positief. Vrouwen voelen zich opgelucht dat ze het risico op borstkanker sterk hebben verminderd. Het feit dat ze wakker worden met een nieuwe borst, zonder zichtbaar litteken, helpt enorm bij de verwerking."

Dr. Colaris: "We merken dat vrouwen psychologisch beter herstellen als de ingreep esthetisch mooi is uitgevoerd. Dat is voor ons een belangrijk aspect van deze zorg." ◀



Informatieavonden over borstreconstructies



De afdeling Plastische Heelkunde en het Borstcentrum organiseren tweemaandelijks infosessies over de mogelijkheden, verwachtingen en technieken omtrent borstreconstructie.

Doelgroep

Iedereen die geïnteresseerd is in borstreconstructies omwille van ziekte of genetische voorbeschikking bij zichzelf of bij een naaste. Of uit informatieve en educatieve redenen.

Data 2026

- Dinsdag 17/02/2026
- Dinsdag 21/04/2026
- Dinsdag 16/06/2026
- Dinsdag 25/08/2026
- Woensdag 21/10/2026
vanaf 16u30 (BRA-day)
- Dinsdag 08/12/2026

Spreker

Dr. Bob Vermeulen (foto)
Plastische Heelkunde

Tijdstip

Van 19.30 tot 21.00 uur.

Locatie

ZOL - Campus Sint-Jan,
Synaps Park 1, 3600 Genk
Lokaal: Aula (G-1.10)



Inschrijven?

Vooraf inschrijven is verplicht en kan via een borstverpleegkundige, tel. 089 80 63 71 of via het secretariaat Plastische Heelkunde: secretariaat.plastische@zol.be of tel. 089 80 81 20



“Leren leven met een **stoma** was moeilijk. Een **verpleegkundige-specialist** vinden gelukkig niet.”

De kennis van onze verpleegkundigen staat steeds op punt. Waar nodig kijkt een gespecialiseerde collega mee.

Altijd een expert in jouw zorg.
Alweer een zorg minder.





Future Health viert 10 jaar innovatie

In 2015 werd Future Health opgericht als de onderzoeksafdeling van ZOL. Tien jaar later is het een krachtig platform waar onderzoekers, wetenschappers en ondernemers hun krachten bundelen om de zorg van morgen vorm te geven.

In tien jaar tijd bouwde Future Health een indrukwekkend netwerk uit met academische partners en onderzoekscentra. Het lijstje (internationale) studies en projecten groeit, en de Clinical Trial Unit – die klinisch onderzoek in huis ondersteunt – is intussen onmisbaar.

Ook de toekomst oogt veelbelovend met onder meer een nauwere samenwerking met het Jessa Ziekenhuis en nieuwe initiatieven zoals de Vaccination Trial Unit en het 3D-lab.



Spronken

ORTHOPEDIE

You are not alone... we care!



Waakkoffer zorgt voor warme stervensbegeleiding

ZOL ontwikkelde een waakkoffer om de ziekenhuiskamer van terminale patiënten huiselijker te maken en het stervensproces bespreekbaar te houden.

Omdat de meeste overlijdens plaatsvinden op gewone afdelingen, wil ZOL de warmte van de palliatieve afdeling ook naar daar brengen. "De Trust-koffer (Troost en Rust) bevat een aantal zaken om warmte en gezelligheid te brengen in de witte ziekenhuiskamer", zegt Ine Pauwels, pastoraal werker in ZOL.

"Mensen waken vaak bij hun familielid en dan is sfeerverlichting veel aangenamer. Ook zit er een geurverspreider in om een fijne geur in de kamer te krijgen. Zo kunnen families in een warme omgeving waken en waardevolle gesprekken voeren."



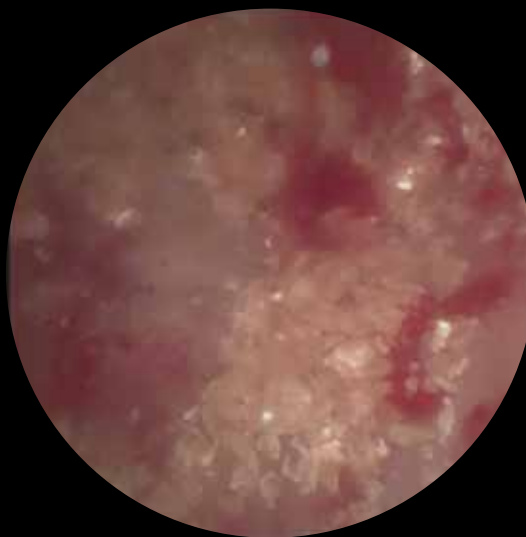
CONTACTEER ONS VOOR ALLE VRAGEN

+32 89 500 500

WWW.SPRONKEN.COM

Nierstenen

de aanpak voor en na de ingreep



Pre-operatief

Nierstenen kunnen niet alleen pijn veroorzaken, maar ook leiden tot infecties. Kleine stenen (minder dan 5 mm) plassen sommige mensen ongemerkt uit. Grotere stenen kunnen echter de afvoer van urine blokkeren zodra ze loskomen. Hierdoor stijgt de druk in de nier, wat hevige flankpijn geeft die kan uitstralen naar de lies (nierkoliek) en de nierfunctie vermindert. Als een steen te groot is om vanzelf uit te plassen of een infectie veroorzaakt, is een ingreep nodig om de niersteen veilig te verwijderen en verdere schade te voorkomen.

Post-operatief

Het doel na de ingreep is om de urinewegen zo steenvrij mogelijk te maken. Zo verkleint de kans op nieuwe blokkades, infecties en een verminderde nierfunctie. Naast algemene adviezen, zoals voldoende water drinken, kan de arts op basis van het type niersteen specifieke aanbevelingen of medicatie geven. Bij herhaalde steenvorming of wanneer nierstenen op jonge leeftijd ontstaan, kan aanvullend onderzoek zoals een bloedtest of een 24-uurs urineonderzoek helpen om de oorzaak op te sporen. ◀

Dr. Tom Vandewalle
Uroloog





Dr. Leen Wouters over haar werk als kinderneuroloog

Neurologie op kindermaat

Het zenuwstelsel van een kind is een wonder op zich. Elke dag groeit, leert en verandert het. Maar soms loopt er iets mis; een kind krijgt aanvallen, valt vaker dan anders of praat niet zoals leeftijdsgenootjes. Dan komt kinderneuroloog dr. Leen Wouters in beeld. Ze onderzoekt en behandelt kinderen met problemen aan het zenuwstelsel, van kleine haperingen tot complexe aandoeningen. "Elk kind is anders. En dat maakt mijn werk zo boeiend."



De muren van het dokterskabinet van dr. Leen Wouters zijn lichtblauw en hangen vol kleurrijke kindertekeningen. Naast haar ligt een stapel speelgoed op een groen tafeltje. Ze glimlacht terwijl ze een puzzelstukje van de grond raapt. "Het is hier bewust wat gezelliger dan in een klassiek dokterskabinet", zegt ze. "Een ziekenhuis is al intimiderend genoeg voor kinderen. Ze moeten zich hier op hun gemak voelen." Dr. Leen Wouters ziet als kinderneuroloog elke week tientallen kinderen met uiteenlopende neurologische aandoeningen. De agenda is goed gevuld maar dat is niet te merken. Ze lacht minzaam, spreekt voorzichtig en vult de ruimte met zachte vriendelijkheid. Na haar opleiding tot kinderarts specialiseerde ze zich in kinderneurologie. "Het gaat om aandoeningen van de hersenen, zenuwen en spieren bij kinderen en dat van baby's tot tieners. Denk aan epilepsie, hoofdpijn, ontwikkelingsproblemen, spierziekten of hersenverlamming. Sommige aandoeningen zijn aangeboren, andere ontstaan later. Het is een heel breed veld, en dat maakt het zo interessant."

Verschild kinderneurologie van neurologie bij volwassenen?

"Bij volwassenen ontstaan neurologische problemen vaak door iets wat ze later meemaken, zoals een beroerte of een trauma. Bij kinderen gaat het vaker om aangeboren of genetische aandoeningen. En het bijzondere is dat hun zenuwstelsel nog volop in ontwikkeling is. Dat betekent dat er soms herstel of vooruitgang mogelijk is, zeker als we vroeg ingrijpen. Tegelijk is kinderneurologie minder voorspelbaar omdat elk kind zich anders ontwikkelt."

U ziet ook premature baby's.

"Ja, kinderen die te vroeg geboren zijn, volgen we extra op. Vooral bij baby's die vóór 32 weken geboren zijn of een extreem laag geboortegewicht hadden, willen we goed kijken hoe hun ontwikkeling verloopt. Deze kindjes hebben enkele cruciale weken gemist in de buik van de mama. We zien hen op verschillende momenten



"Kinderneurologie is erg complex. Geen enkele arts kan dat alleen."

terug rond vijf maanden, een jaar, twee jaar en opnieuw bij de start van de lagere school. Zo kunnen we tijdig bijsturen als er iets opvalt."

Welke klachten ziet u het vaakst?

"Epilepsie maakt een groot deel van mijn werk uit. Maar ook hoofdpijn komt veel voor, zelfs bij jonge kinderen. Verder zien we ontwikkelingsproblemen, spraak- en taalachterstand, motorische stoornissen en leerproblemen. Niet alles is even ernstig, maar elk kind dat vastloopt in zijn ontwikkeling verdient aandacht."

Hoe verloopt zo'n raadpleging?

"Ik begin meestal met een gesprek met de ouders, terwijl het kind rustig speelt of op de schoot zit. Zo kan ik ondertussen al observeren: hoe beweegt het, hoe reageert het op prikkels, hoe is het contact met de ouder? Daarna doen we kleine testjes: ik laat het kind iets aanwijzen, puzzelen of wandelen over een lijn. Dat lijkt een spelletje, maar ik zie dan meteen hoe de motoriek en coördinatie evolueren. Ouders tonen ook vaak filmpjes van thuis. Dat is heel waardevol, want tijdens een kort consult toont een kind natuurlijk niet alles."

“Een kind met epilepsie moet begrijpen wat die korte ‘kortsluiting in het hoofd’ betekent.”

U werkt ook nauw samen met andere specialisten.

“Klopt, we hebben bijvoorbeeld een gezamenlijke raadpleging met de neurochirurg voor kinderen met een drain of schedelprobleem. Daarnaast overleg ik vaak met de kinderfysiotherapeut, psycholoog of logopedist. Kinderneurologie is erg complex. Geen enkele arts kan dat alleen.”

Hoe begeleidt u gezinnen waarin het traject lang en zwaar is?

“Dat is inderdaad soms moeilijk. Sommige aandoeningen kunnen we goed behandelen, andere niet. Dan gaat het vooral om begeleiding, coaching en het zoeken naar wat wél mogelijk is. Ouders hopen natuurlijk op een duidelijk antwoord. ‘Wat heeft mijn kind, en wat brengt de toekomst?’ Maar in de neurologie is dat niet altijd voorspelbaar. Dan is het belangrijk om eerlijk te blijven. Zeggen ‘dat we-

ten we niet’, is ook zorg bieden.”

En de kinderen zelf? Hoe gaat u met hen in gesprek?

“Zodra het kan, probeer ik kinderen zelf te betrekken. Ik leg uit wat er gebeurt en waarom ze medicatie moeten nemen. Een kind met epilepsie moet bijvoorbeeld begrijpen wat die ‘kortsluiting in het hoofd’ betekent. Door dat te benoemen, krijgen ze controle en vertrouwen. Tieners durven soms wat te rebelleren door medicatie over te slaan of te laat te gaan slapen, maar dat hoort erbij. Dan probeer ik het gesprek open te houden. Het helpt als ze voelen dat ze zelf verantwoordelijkheid moeten nemen.”

Wat is de rol van de school?

“Die is groot. Een kind brengt daar een groot deel van zijn tijd door. Daarom raad ik ouders altijd aan om

de school goed te informeren. Soms overleg ik ook met het CLB of leerkrachten, bijvoorbeeld bij kinderen met epilepsie, slaapstoornissen of motorische beperkingen. Ik herinner me een jongen met narcolepsie die overdag erg slaperig was. Ik heb toen met de school gebeld en benadrukt hoe belangrijk het was dat er ergens een bed stond waar hij kon slapen. Dat lijkt iets kleins, maar het maakt een wereld van verschil.”

Welke impact hebben neurologische aandoeningen op het gezin?

“Ouders moeten veel leren en zich aanpassen. Soms geef ik hen een dagboekje mee om aanvallen, hoofdpijn of gedragingen te noteren. Dat helpt niet alleen medisch, maar ook om grip te krijgen op de situatie. Het is belangrijk om ook broers, zussen en grootouders te betrekken. Want een kind met een beperking beïnvloedt het gezinsleven sterk. Gelukkig zijn ouders vaak ontzettend veerkrachtig.”

U volgt kinderen ook vaak jarenlang op.

“Ik zie ze groeien, soms letterlijk van baby tot puber. Wanneer een kind dat moeite had met lopen op een dag binnenwandelt, of wanneer een epilepsiepatiënt jarenlang aanvalsvrij blijft, geeft dat veel voldoening. Ik heb zelf ook drie kinderen die alles voor me betekenen. Ik kan me dus goed verplaatsen in de ouders die ik zie.”

Wat kunnen ouders doen om de hersenen van hun kind gezond te houden?

“Eigenlijk heel gewone dingen: voldoende slaap, regelmaat, gezond eten, genoeg beweging, niet te veel schermtijd. En vooral: veel praten en spelen met je kind. Dat stimuleert hun hersenen en hun ontwikkeling op een natuurlijke manier. Het lijkt simpel, maar het zijn net die kleine dingen die het verschil maken.” ◀





*Dr. Joeri Meyns, Mond-, Kaak-
en Aangezichtsirurg en
Pieter-Jan Lijnen, 3Dimensions*

“ZOL beschikt met **3Dimensions** over eigen lab met 3D-printers”

3Dimensions. Onder die naam heeft ZOL zich als eerste Vlaamse ziekenhuis geregistreerd als 'Fabrikant op maat' voor twee medische drie-dimensionele hulpmiddelen. Het initiatief om een eigen 3D-lab op te richten, ging uit van de dienst Mond-Kaak-Aangezicht (MKA) en van Future Health, de onderzoekstak van ZOL.



3DIMENSIONS





Hoe zijn jullie ertoe gekomen een eigen 3D-lab op te richten?

Pieter-Jan Lijnen (3Dimensions): Het was dr. Joeri Meyns die als diensthoofd MKA de mogelijkheden van 3D-printing in ZOL verder wilde onderzoeken. Voor de dienst MKA hebben wij het volledige proces uitgewerkt voor twee toepassingen: dentale studiemodellen en orthognathische splints (wafer). Het volledig opgezette proces voor beide hulpmiddelen is gevalideerd door het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG).'

Met welk type printers werken jullie?

Arne Janssen (Future Health): We hebben na analyse twee 3D-printers aangekocht. Een filamentprinter voor de anatomische modellen, waarbij gekleurde draad gesmolten wordt om een 3D-model op te bouwen. En een vloeistofprinter waar we de dentale studiemodellen en de wafers voor tijdens een kaakosteotomie (chirurgische kaakcorrectie n.v.d.r.) mee produceren.

Hoe gaat dat dan precies in zijn werk?

Arne Janssen: Het gebit van de patiënt wordt ingescand om er daarna een studiemodel van te maken. De chirurg gebruikt dit model vervol-

gens om de juiste beet mee te bepalen. Zo kan op voorhand de volledige operatie virtueel voorbereid worden.

Vervult ZOL met een eigen 3D-lab een pioniersrol?

Pieter-Jan Lijnen: De implementatie van 3D-technologie binnen de ziekenhuizen in België staat nog in de kinderschoenen. Anders dan bijvoorbeeld in Nederland waar er ziekenhuizen zijn die over een eigen 3D-lab beschikken met 20 tot 40 medewerkers. De mogelijkheden zijn ook schier eindeloos. Bij MKA is er nog veel onontgonnen terrein en voor orthopedie zijn we momenteel bezig met een project om de chirurg te ondersteunen met een 3D virtuele planning. Een CT-scan is hier het startpunt van de verdere analyses. En voor de hyperbare zuurstoftherapie op Spoed is er een specifieke vraag om een bepaald koppelstuk voor zuurstofmaskers te produceren.

Arne Janssen: We kijken ook naar niet-medische producten in de zorgomgeving. Zo hebben we een alarmbelhouder voor ziekenhuisbedden ontworpen waar de bel handig kan ingeklikt worden. Deze gaat nu in productie en wordt op verschillende diensten uitgerold. We experimenteren ook met vazen voor op de patiëntenkamers. Met ZOL-logo en onbreekbaar! ◀

"De implementatie van 3D-technologie binnen de ziekenhuizen in België staat nog in de kinderschoenen."

Pieter-Jan Lijnen, 3Dimensions



Een ziekenhuis met varkens, kippen, een moestuin en een bakkerij

Groenten uit eigen grond, vlees uit de stallen en brood uit de eigen bakkerij. Tot midden jaren zestig was het Sint-Jansziekenhuis in Genk een kleine wereld op zich, bijna volledig zelfvoorzienend. Er waren kippen, varkens en een bloeiende moestuin. Alles wat patiënten op hun bord kregen, werd zelf geteeld, gekweekt en geoogst.

Achter het Sint-Jansziekenhuis langs de Weg naar As lag een grote moestuin met wortelen, sla, kool, en aardappelen. Kippen scharrelden er rond en in de stallen werden varkens gekweekt. Elke dag werd alles vers klaargemaakt in de keuken van het ziekenhuis.

Ook het brood en het gebak kwamen jarenlang uit eigen huis. Tot 1984 had het Sint-Jansziekenhuis een eigen bakkerij. Twee gediplomeerde bakkers bakten er dagelijks tot 200

kilo brood voor het ziekenhuis en voor andere OCMW-instellingen.

Vanaf de jaren zestig namen externe leveranciers het over. De moestuin, de kippenstallen en uiteindelijk ook de varkensstal verdwenen. Op de plaats van de varkensstal werd in 1967 het rusthuis Heiderust gebouwd. Dat gebouw werd in 2017 gerenoveerd en doet vandaag dienst als het sociaal huis op de Portavida-site in Genk. ◀



Aqtor! en Foot life heten voortaan

Eqwal Ability

- **Nieuwe naam, vertrouwde zorg.**

Aqtor! en Foot life heten voortaan **Eqwal Ability** - enkel onze naam verandert. Onze dienstverlening en jouw vertrouwde zorgverstrekkers blijven dezelfde.

- **Nieuw Mobility Center in Hasselt.**

Sinds eind september ontvangen we je dichterbij huis, in een moderne infrastructuur, samen met **Reyskens Orthopedie**. Eén locatie voor alles: orthesen, prothesen, steunzolen, orthopedische schoenen, bandagisterie én mobiliteitshulpmiddelen.

- **Een naam die onze zorgvisie weerspiegelt.**

Wij vertrekken steeds vanuit wat **wél kan**: de mogelijkheden en wensen van de patiënt, niet de beperking.

- **Bijna 50 jaar expertise.**

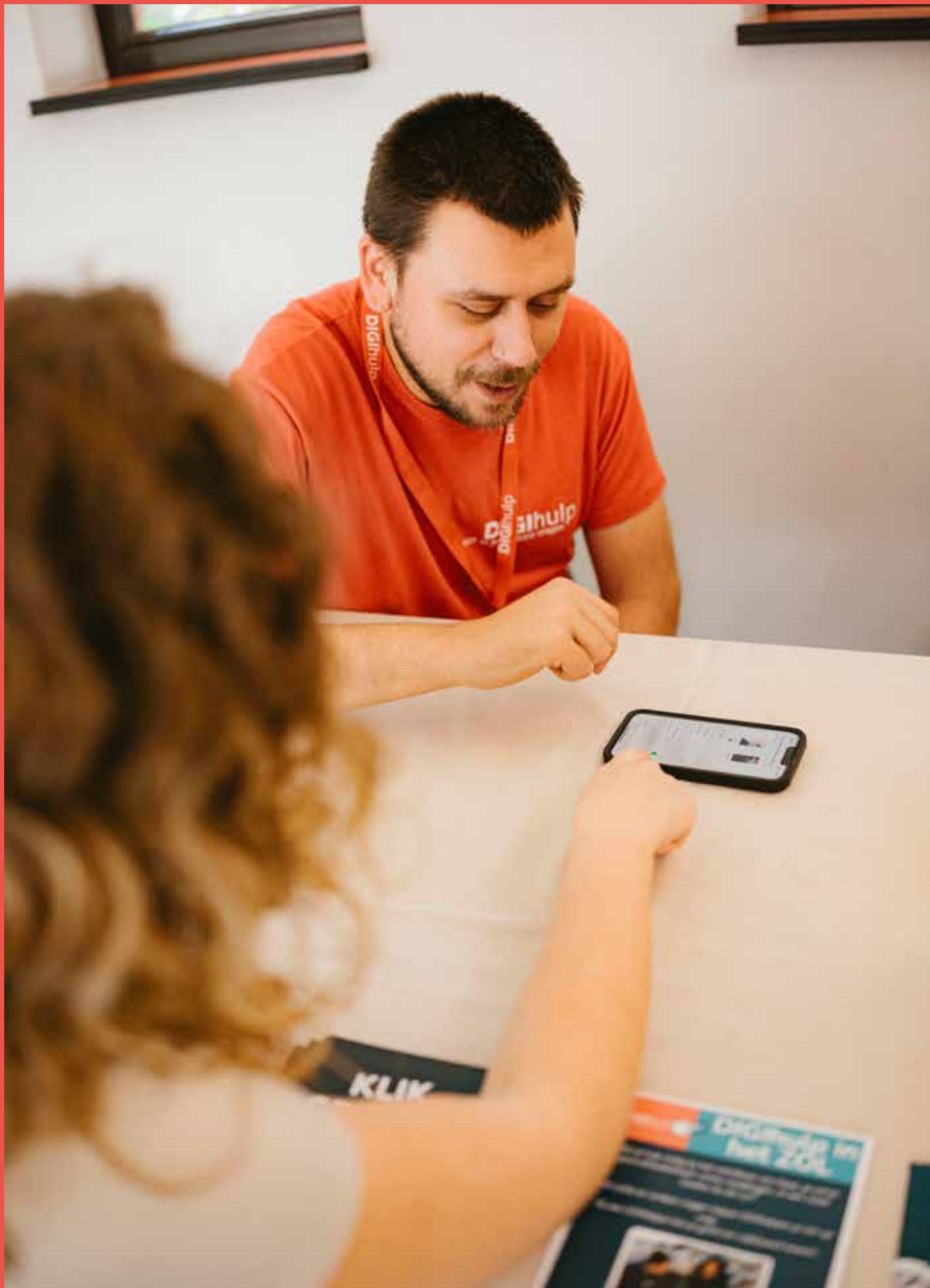
Met ervaring, vakmanschap en warme zorg helpen we mensen groeien in **bewegingsvrijheid, zelfvertrouwen en levenskwaliteit**.

Eqwal Ability - Gelijkwaardige zorg, maximale mogelijkheden.

Contacteer ons voor meer info of een afspraak:

Mobility Center Hasselt
Gouverneur Roppesingel 10A
3500 Hasselt

T 011 80 00 92
E info.hasselt@eqwal.be
W www.eqwal-ability.be





DIGIhulp in ZOL: hulp bij digitale zorgen

Heb je moeite met Itsme, mijnzol.be of het gebruik van je smartphone, tablet of computer? De medewerkers van DIGIhulp helpen je graag verder! Elke dinsdag staan ze in de inkomhal van ZOL Genk, campus Sint-Jan klaar om je gratis te helpen met al je digitale vragen. Of het nu gaat om een app installeren, inloggen op een website of het bekijken van je medisch dossier. DIGIhulp neemt de tijd om het samen met jou stap voor stap te overlopen.

Waarom DIGIhulp?

Steeds meer afspraken, documenten en gezondheidsinformatie verlopen online. Handig, maar niet voor iedereen even makkelijk. Ook in ZOL gebeurt er veel digitaal: je kan je facturen ontvangen via Doccle of e-mail, en via mijnzol.be kan je snel een afspraak maken of je medisch dossier bekijken.

Voor wie dat wat te snel gaat of wat extra uitleg wil, is DIGIhulp er om te helpen. Zo blijf je mee met de digitale wereld, op jouw tempo.

Waarmee helpt DIGIhulp?

- Problemen met je smartphone of tablet

- Itsme installeren of gebruiken
- mijnzol.be of andere gezondheids-apps gebruiken
- Digitale documenten invullen
- Online afspraken maken met artsen
- En nog veel meer!

Praktische info

- **Waar?** Inkomhal ZOL Genk, campus Sint-Jan
- **Wanneer?** Elke dinsdag van 9–11 uur en van 13–15 uur
- **Voor wie?** Patiënten en bezoekers
- **Prijs?** Helemaal gratis

Over DIGIhulp

DIGIhulp is een project van Digibanken Vlaanderen, in samenwerking met de stad Genk, gemeente As, gemeente Zutendaal, VDAB, Ligo, CVO Cursa, CVO Qrios, vzw Reset, vzw De Winning en vzw GOB Arbeidskansen. Digibanken Vlaanderen wordt gesteund door de Vlaamse Overheid en de EU.

Meer info:

dighulp@genk.be
089 65 43 77
www.dighulp.be

ZOL beschermt baby's tegen RSV

RSV is een verkoudheidsvirus dat elk najaar opnieuw opduikt. Vooral jonge baby's kunnen er flink ziek van worden. Het kan leiden tot ernstige infecties van de lagere luchtwegen en soms is zelfs een verblijf in het ziekenhuis nodig. Om dat te voorkomen, kregen opnieuw honderden baby's in ZOL een prik tegen RSV. "Voor de meeste baby's is het gewoon een prikje en klaar."



"In 2024 hebben we in België dankzij het middel nirsevimab (Beyfortus) ongeveer 4.000 ziekenhuisopnames kunnen vermijden", vertelt dr. Celine Perceval, neonatoloog in ZOL. "RSV zien we elk jaar terugkomen in de herfst en winter. Vooral in het eerste levensjaar kan het virus hard toeslaan. De prik beschermt baby's minstens zes maanden, zo zijn ze goed beschermd tijdens het RSV-seizoen."

Een prikje en klaar

De RSV-prik wordt toegediend in het bovenbeentje en werkt meteen. "De meeste baby's reageren heel rustig", zegt dr. Perceval. "Dat komt omdat het kant-en-klare antilichamen zijn. Het lichaam hoeft hier zelf geen antistoffen aan te maken zoals bij een vaccin, waardoor het erg goed verdragen wordt. Bijwerkingen zijn er dan ook amper. Soms is er heel even wat roodheid of zwelling op de prikplek. Maar dit gaat vanzelf weer over."

Grote opkomst in ZOL

In 2025 kregen 770 ZOL-baby's een prik tegen RSV. De eerste immunisaties waren voor baby's geboren tussen 19 februari en 30 september 2025. "Vijftien dagen lang kwamen ouders met hun kindje langs in ZOL", vertelt zorgcoördinator Lore Vanlangenakker. "Ouders van baby's die later geboren worden, spreken we aan tijdens hun verblijf op de materniteit. Daar kunnen we tijdens het RSV-seizoen gewoon verder immuniseren."

Vertrouwen in de prik

De organisatie verliep vlot, ondanks de grote interesse. "Onze wachtzaal zat vol jonge ouders en hun kindjes,



dat gaf een gezellige sfeer", lacht Lore. "We merkten dat ouders goed geïnformeerd waren en veel vertrouwen hadden in de prik. Dat maakt het voor ons extra fijn om te doen. Ouders zijn dankbaar dat ze hun kindje zo kunnen beschermen."

12 euro

De nationale immunisatiecampagne werd tijdens het vorige RSV-seizoen voor het eerst georganiseerd omdat het dure RSV-middel nirsevimab (Beyfortus) sinds midden 2024 wordt terugbetaald door het RIZIV. "Nu kost het ouders 12 euro of 8 euro bij verhoogde tegemoetkoming", zegt Lore. "Dat maakt een wereld van verschil, en het redt letterlijk levens."

Preventie werkt

Door in te zetten op vroege bescherming, hoopt ZOL ook dit jaar het aantal RSV-gerelateerde ziekenhuisopnames opnieuw laag te houden. "We doen dit niet zomaar", besluit Lore Vanlangenakker. "We zien de resultaten, we horen de verhalen van ouders, en we weten dat het werkt. Dat is waar we het allemaal voor doen." ◀

"Geen seconde getwijfeld"

Mama Natascha Vanlingen liet haar zoontje Aster prikken tegen RSV.

"Toen ik hoorde dat Aster een prikje kon krijgen tegen RSV, heb ik geen seconde getwijfeld. Als ouder wil je gewoon alles doen om je kindje gezond te houden. De prik zelf stelde helemaal niets voor, en het team in ZOL was erg vriendelijk. Het gaf me echt een goed gevoel. Zeker nu de herfst en winter eraan komen, ben ik blij dat hij die extra bescherming heeft. Het is fijn te weten dat je kindje veilig de koude maanden in kan."



Dossier

ONCOLOGIE

Kanker. Het is een woord dat inslaat als een bom. Of je nu zelf de diagnose krijgt, iemand in je familie, of een goede vriend: het zet je wereld op z'n kop. Plots duiken er zorgen en vragen op 'en lijkt niets nog vanzelfsprekend.

Maar wat is kanker eigenlijk? Het is niet één ziekte, maar een verzamelnaam voor meer dan honderd verschillende aandoeningen van de cellen in ons lichaam. Bij kanker beginnen cellen zich ongecontroleerd te delen. Zo ontstaat er een gezwel of

een tumor, en kunnen kankercellen zich verspreiden naar andere delen van het lichaam. Een kankerdiagnose betekent vaak het begin van een intens traject: onderzoeken, behandelingen, wachten, hopen. En dat alles met een rugzak vol zorgen, voor patiënten én voor de mensen rondom hen.

Toch is er ook hoop. De medische wereld staat niet stil. Dankzij betere opsporing, innovatieve therapieën en sterke samenwerking tussen zorgverleners zijn de vooruitzichten vandaag

veel positiever dan vroeger. Steeds meer mensen genezen en wie niet geneest, kan vaak nog lang en kwaliteitsvol leven met de ziekte.

In dit dossier nemen we je mee achter de schermen van de kankerzorg in Ziekenhuis Oost-Limburg. Van het eerste onderzoek tot revalidatie en alles daartussen. We laten artsen en zorgverleners aan het woord en tonen hoe we samen werken aan de beste zorg voor elke patiënt. Want kanker heb je nooit alleen.

Oncologie: het hart van de kankerzorg

De dienst Oncologie vormt voor veel patiënten het begin van hun traject. Hier worden diagnoses gesteld, behandelingen opgestart en mensen vaak jarenlang opgevolgd. "Als oncoloog volg ik patiënten soms tien jaar of langer," vertelt dr. Wendy De Roock, oncoloog in ZOL. "Onze taak stopt niet bij het bestrijden van de ziekte."

Wanneer iemand hoort dat hij of zij kanker heeft, staat de wereld even stil. In dat ene moment komt er een golf van vragen: Wat nu? Wat betekent dit voor mij? Kan ik genezen? De oncoloog is de arts die je stap voor stap door dat traject begeleidt. "We behandelen verschillende groepen patiënten", vertelt dr. Wendy De Roock. "Sommige patiënten krijgen bij ons chemo- of immuuntherapie voor er een operatie gebeurt, anderen volgen een behandeling na de operatie. En er zijn ook patiënten die we spijtig genoeg niet meer kunnen genezen. In dat geval ligt de nadruk op comfort en levenskwaliteit. Want ook als genezen niet meer kan, kunnen we nog veel betekenen voor iemand."

De oncoloog als aanspreekpunt

Het traject start meestal met enkele onderzoeken en een uitgebreid gesprek waarin de behandeling stap voor stap wordt uitgelegd. Daarna volgen de therapieën zelf, vaak in het dagziekenhuis. Tijdens dat hele proces blijft de oncoloog het vaste aanspreekpunt voor de patiënt en zijn of haar familie. "Wanneer mensen bij ons komen, is dat vaak op een moeilijk moment," vertelt dr. De Roock. "Ze hebben net gehoord dat ze kanker hebben, en dan komt er in korte tijd enorm veel informatie op hen af.

Als oncologen proberen we de patiënt zo goed mogelijk te begeleiden doorheen het hele traject."

Nauwe samenwerking

Een oncoloog is gespecialiseerd in de diagnose en behandeling van kanker, maar staat nooit alleen. Ze werken nauw samen met andere specialisten,

zoals hematologen, radiotherapeuten, chirurgen en radiologen "Samen werken we een behandelplan uit. Dat kan bestaan uit chemotherapie, immunotherapie, hormoontherapie, doelgerichte therapie of een combinatie daarvan. We zoeken telkens naar de aanpak die de meeste kans op resultaat biedt, maar die ook haalbaar is voor de patiënt," legt ze uit.

"Dat vraagt intense begeleiding. Maar het is ook waardevol. We delen verdriet, maar ook hoop, dankbaarheid en soms zelfs humor. Die verbondenheid maakt dit werk bijzonder."

"We zoeken telkens naar de aanpak die de meeste kans op resultaat biedt, maar die ook haalbaar is voor de patiënt."



*Dr. Wendy De Roock,
oncoloog*

Radiotherapie: straling met zorg en precisie

Radiotherapie is een van de meest gebruikte behandelingen tegen kanker. Meer dan de helft van de patiënten krijgt er tijdens hun traject mee te maken. Het woord 'bestraling' klinkt misschien wat beangstigend, maar dankzij moderne technologie en een zorgzaam team gebeurt de behandeling vandaag met ongeziene precisie en aandacht voor comfort.

"We bestralen met lineaire versnellers die straling elektrisch kunnen opwekken. De behandelingen zijn zo nauwkeurig dat we het doelgebied met hoge precisie kunnen behandelen en het gezonde weefsel zoveel mogelijk sparen", vertelt dr. Laura Van den Bergh, radiotherapeute binnen het Limburgs Oncologisch Centrum. "Radiotherapie maakt gebruik van ioniserende stralen om kankercellen te vernietigen door het toebrengen van schade aan het DNA van de cellen. Daardoor kunnen ze zich niet meer

vermenigvuldigen. Zo wordt de groei van de kankercellen afgeremd en de tumor gesteriliseerd. Gezonde cellen herstellen beter dan kankercellen, waardoor gezond weefsel doorgaans goed herstelt van de radiotherapie."

Hoe werkt de behandeling?

Vooraf maken we beelden met een CT-scan. Op basis daarvan berekenen we een gepersonaliseerd bestralingsplan, waarin we ook informatie verwerken uit eerdere beeldvorming, zoals MRI's en (PET-)CT's. De bestraling zelf duurt meestal slechts enkele minuten en is volledig pijnloos. Patiënten voelen niets van de stralen op het moment zelf, al kunnen er tijdens of na de radiotherapie bijwerkingen optreden, zoals vermoeidheid of roodheid van de huid. "De bijwerkingen verschillen van persoon tot persoon en hangen af van de gebruikte techniek, maar vooral van de bestraalde regio," zegt dr. Van den Bergh. "Als je bijwerkingen ervaart, wil dat niet zeggen dat de bestraling beter of slechter werkt."

Combinatie van therapie

Radiotherapie kan worden ingezet als primaire behandeling, maar ook in combinatie met chirurgie, chemotherapie of andere therapieën. Niet alle

patiënten komen hiervoor in aanmerking. "Het hangt af van het ziektestadium en het type kanker", legt dr. Van den Bergh uit. "In veel gevallen is het doel van radiotherapie om de kanker te genezen. Bij uitzaaiingen kan bestraling echter ook worden toegepast om klachten te verlichten, zoals pijn of bloedingen, of om tumoren te verkleinen die druk uitoefenen op organen zoals de hersenen of zenuwen."

Samenwerking voor optimale zorg

Net als een oncoloog werkt een radiotherapeut nooit alleen. "We werken nauw samen met andere diensten en met een team van verpleegkundigen, fysici, psychologen, diëtisten, sociaal werkers en kinesitherapeuten. Zo kunnen we veilige, effectieve en persoonlijke behandelingen aanbieden." Het Limburgs Oncologisch Centrum (LOC) is een ziekenhuisoverschrijdende organisatie met bestraalingsstoestellen in zowel Jessa als ZOL. Daardoor krijgen patiënten toegang tot de meest geavanceerde oncologische behandelingen, dicht bij huis. Meer informatie over het LOC vindt u verderop in dit dossier.



Dr. Laura Van den Bergh,
radiotherapeut

Hematologie: als de ziekte in het bloed zit

Bloed stroomt door elke ader, elk weefsel en elk orgaan in ons lichaam. Het vervoert zuurstof, voert afvalstoffen af en houdt ons gezond. Maar wat als dat systeem zelf ziek wordt? Dan kom je terecht bij de hematoloog: de specialist van het bloed, het beenmerg en de lymfeklieren.

"Sommige mensen komen bij ons met iets eenvoudigs, zoals een ijzertekort", vertelt prof. dr. Natalie Put, hematoloog in ZOL. "Maar we behandelen ook complexe aandoeningen, zoals leukemie, lymfeklierkanker of stoornissen in de bloedstolling. Hematologie is een heel breed vakgebied en vaak zijn meerdere onderzoeken nodig om tot de juiste diagnose te komen. Daarbij werken we nauw samen met chirurgen, radiologen, pathologen en klinisch biologen."

Wat doet het bloed precies?

Ons bloed bestaat uit plasma (de vloeistof) en cellen: rode bloedcellen vervoeren zuurstof, witte bloedcellen bestrijden virussen en bacteriën, en bloedplaatjes zorgen voor stolling. "Als we ernstige afwijkingen zien, ligt

het probleem vaak in het beenmerg, de fabriek van het bloed", legt prof. dr. Put uit. "Wanneer die productie faalt, dalen de aantallen bloedcellen en krijg je klachten zoals vermoeidheid, kortademigheid, bloedingen of een verhoogde vatbaarheid voor infecties. Eens we begrijpen wat er fout loopt, kan een behandeling worden opgestart. Dat kan gaan van aderlatingen of ijzertoediening via infuus tot chemotherapie, immunotherapie of doelgerichte therapie."

Als het bloed zelf ziek wordt

Bloed- of beenmergkanker ontstaat wanneer de aanmaak van bloedcellen ontspoord. Voorbeelden hiervan zijn leukemie, lymfoom en multipel myeloom. "Bij acute leukemie ontstaan uit stamcellen of voorlopercellen plots een grote hoeveelheid aan onrijpe witte bloedcellen", zegt prof. dr. Put. "Deze cellen verdringen de gezonde cellen, wat leidt tot bloedarmoede, een verhoogde bloedingsneiging en een grotere vatbaarheid voor

infecties. Het ziekteproces verloopt snel en kan levensbedreigend zijn." De oorzaak? Meestal is er niet één enkele duidelijke factor maar gaat het om een combinatie van invloeden. "Vaak gaat het om genetische veranderingen (mutaties) in stamcellen of blootstelling aan chemicaliën, eerdere chemotherapie of straling", vertelt ze. "Het kan iedereen treffen, maar met het ouder worden stijgt het risico."

Innovatie brengt hoop

Hematologie staat vandaag aan de vooravond van een nieuw tijdperk. Dankzij razendsnelle wetenschappelijke vooruitgang krijgen artsen steeds meer inzicht in bloed- en beenmergziekten en kunnen behandelingen nauwkeuriger en persoonlijker worden. Nieuwe therapieën, zoals doelgerichte medicijnen en immuuntherapie, bieden patiënten niet alleen meer genezingskansen, maar ook een betere levenskwaliteit. "Wat ooit onmogelijk leek, komt stap voor stap binnen handbereik en dat geeft hoop", besluit prof. dr. Put.



Prof. dr. Natalie Put,
hematoloog

"We delen kennis, technologie en ervaring, zodat we altijd volgens de nieuwste inzichten kunnen behandelen."

Laura Van den Bergh, radiotherapeut

Limburgs Oncologisch Centrum (LOC): samen sterk tegen kanker

Kanker treft niet alleen het lichaam, maar ook het leven eromheen. Goede zorg, nabijheid en vertrouwen maken dan een wereld van verschil. In Limburg slaan ziekenhuizen en specialisten de handen in elkaar binnen het Limburgs Oncologisch Centrum (LOC), een unieke samenwerking tussen ZOL en het Jessa Ziekenhuis. Zo krijg je als Limburger de beste kankerzorg, dicht bij huis.

"Het LOC zorgt ervoor dat elke patiënt dezelfde hoogstaande zorg krijgt, ongeacht waar hij woont", zegt dr. Laura Van den Bergh, radiotherapeute binnen het LOC. "We delen kennis, technologie en ervaring, zodat we altijd volgens de nieuwste inzichten kunnen behandelen."

Een sterke samenwerking

De samenwerking tussen Limburgse artsen in de oncologie bestaat al decennialang, maar kreeg in 2001 een officiële vorm met de oprichting van het LOC. Vandaag worden alle patiënten die radiotherapie nodig hebben behandeld op de site van Jessa in Hasselt of van ZOL in Genk. Samen verzorgen de teams elk jaar meer dan 3.000 nieuwe oncologische patiën-

ten waarmee het LOC tot een van de grootste centra van België behoort.

Op de afdelingen radiotherapie van Jessa en ZOL staan zes bestralings-toestellen en twaalf radiotherapeuten klaar. Dankzij moderne technologie kunnen tumoren uiterst precies worden bestraald, terwijl gezond weefsel zoveel mogelijk gespaard blijft.

Meer dan technologie

Wat het LOC bijzonder maakt, is de nauwe samenwerking tussen specialisten binnen de hele provincie. Chirurgen, oncologen, radiologen, verpleegkundigen, psychologen en diëtisten overleggen regelmatig over elke patiënt. Zo krijgt iedereen de juiste behandeling op het juiste mo-

ment. De samenwerking stimuleert ook onderzoek en innovatie. Nieuwe therapieën en klinische studies worden sneller beschikbaar, waardoor Limburgse patiënten toegang krijgen tot zorg die elders vaak nog in testfase is.

Dichtbij en betrokken

"Patiënten moeten niet per definitie naar grote universitaire centra om hoogtechnologische behandelingen te krijgen", besluit dr. Van den Bergh. "Die expertise is er gewoon hier, in Limburg. Dat maakt een enorm verschil zowel praktisch als emotioneel."

Meer info: www.loc.be

*Dr. Laura Van den Bergh,
radiotherapeut*



Dagziekenhuis Oncologie: behandeling in een sfeer van vertrouwen

In het Dagziekenhuis Geneeskunde krijgen patiënten hun behandeling in een warme, rustgevende omgeving. Vaak gaat het om chemotherapie, maar ook bloedtransfusies of medicatie via infuus worden hier toegediend.

"Patiënten wandelen bij ons binnen, krijgen een zetel toegewezen en we nemen rustig de tijd om alles uit te leggen", vertelt Heidi, hoofdverpleegkundige van het dagziekenhuis op campus Sint-Jan. "Sommigen komen hier wekelijks, anderen maandelijks. We leren hen goed kennen en dat persoonlijke contact maakt een groot verschil."

Zorg op maat

Chemotherapie of Immunotherapie is een behandeling met celremmende

geneesmiddelen die de groei van kankercellen afremmen of vernietigen. De therapie kan bestaan uit één of meerdere middelen, via infuus, subcutaan of in tabletvorm. Vaak wordt er een poortkatheter geplaatst, zodat de medicatie veilig en comfortabel kan worden toegediend. De behandeling verloopt meestal in cycli: enkele dagen therapie gevolgd door rust. Voor de meeste sessies worden de bloedwaarden gecontroleerd en wordt geëvalueerd of de therapie mag doorgaan. "Er wordt gekeken naar wat het lichaam nodig heeft", legt Ilse, hoofdverpleegkundige van het dagziekenhuis in ZOL Maas en Kempen uit. "Zo blijft de behandeling afgestemd op de patiënt, niet andersom."

Een huiselijke sfeer

De dagkliniek is ingedeeld in verschillende zones met zetels en bedden. De lichte, huiselijke ruimte nodigt uit om te rusten, lezen of een praatje te maken. "We zorgen voor een rustige, professionele sfeer waarin mensen zich veilig en gehoord voelen", zegt Ilse. "En als het mag, krijgen ze een koffietje. Dat maakt elke afspraak een beetje lichter."

Verpleegkundigen volgen elke behandeling nauwgezet op en nemen de tijd om te luisteren. "We vragen altijd hoe het gaat. Niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal. Mensen voelen zich hier geen nummer, maar echt gezien", vult Heidi aan.

Maaseik en Genk

De dagziekenhuizen van ZOL bevinden zich op campus Sint-Jan in Genk en in ZOL Maas en Kempen. Zo kunnen patiënten dicht bij huis behandeld worden. "Veel patiënten zijn in het begin wat zenuwachtig", besluit Heidi. "Maar zodra ze merken dat ze hier omringd zijn door vertrouwde gezichten en zorg op maat, komt er rust. En dat is minstens even belangrijk als de behandeling zelf."

Revalidatie: opnieuw kracht vinden na kanker

Na een intensieve kankerbehandeling is het tijd om weer vooruit te kijken. Maar dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Vermoeidheid, concentratieproblemen en een verlies aan spierkracht tasten de motivatie en het zelfvertrouwen van kankerpatiënten aan. In ZOL helpt het programma Beweegzaam patiënten om opnieuw hun evenwicht te vinden, zowel fysiek als mentaal.

"Na kanker is herstel meer dan alleen genezen", zegt dr. Peter Hallet, arts fysische geneeskunde. "We helpen patiënten om hun kracht, energie en levenskwaliteit stap voor stap terug te vinden."

Beweegzaam: bewegen met zorg

Beweegzaam is een beweegtraject voor oncologische patiënten. Het programma bestaat uit twee trajecten: één voor mensen die borstkanker hebben doorgemaakt, en één voor andere oncologische aandoeningen. De revalidatie verloopt in groep, onder begeleiding van gespecialiseerde kinesitherapeuten. "Twee keer per week werken patiënten aan hun conditie, kracht en uithouding", vertelt dr. Hallet. "We starten rustig en bouwen geleidelijk op. Het is geen topsport, het gaat om weer leren luisteren naar je lichaam."

Ruimte voor lichaam én geest

Naast de fysieke training zijn er zes groepsessies rond psychosociale thema's, begeleid door een psycholoog, verpleegkundig consulenten, diëtist, sociaal werker en seksuoloog. Onderwerpen als lichaamsbeeld,

identiteit, relaties en de impact van kanker op de omgeving komen open aan bod. "Het contact met lotgenoten is enorm waardevol", zegt dr. Hallet. "Je hoeft vaak niets uit te leggen, iedereen begrijpt meteen wat je bedoelt."

"Herstellen van kanker is meer dan genezen. Het is opnieuw leren leven."

Meer energie, meer levenskwaliteit

Uit onderzoek blijkt dat deelnemers zich na afloop merkbaar beter voelen. Vermoeidheid vermindert, de slaap verbetert, en het zelfvertrouwen groeit. "Het mooiste moment is wanneer iemand zegt: 'Ik voel me weer mezelf'", glimlacht dr. Hallet. "Dat is precies waar we het voor doen."

Meer dan genezen

Het programma wordt opgestart na overleg met de behandelende

arts. Patiënten die klaar zijn met hun behandeling of in een stabiele fase zitten, kunnen deelnemen. "Sommigen twijfelen of ze wel genoeg energie hebben", vertelt dr. Hallet. "Maar net door te bewegen en samen aan herstel te werken, komt die energie langzaam terug. Herstellen van kanker is meer dan genezen. Het is opnieuw leren leven", besluit dr. Hallet. "Wij helpen patiënten die weg te vinden, met zorg, beweging en veel begrip."

Dr. Peter Hallet
arts fysische geneeskunde



Multidisciplinaire ondersteuning: Meer dan medische zorg

Kanker raakt meer dan alleen het lichaam. De behandeling is intensief, maar ook de mentale, sociale en praktische gevolgen kunnen zwaar wegen. In ZOL staat daarom een heel netwerk van zorgverleners klaar om patiënten én hun naasten te ondersteunen van diagnose tot nazorg.

"Het gaat niet enkel om genezen, maar ook om te leren leven met de ziekte", zegt Liesbet Vastmans, verpleegkundig consulent oncologische en hematologische zorg. "Wij zijn er om patiënten te begeleiden, te informeren en te helpen de juiste weg te vinden. We kennen het team en zijn een vertrouwd aanspraakpunt voor alle patiënten.

Ruimte voor emoties

"Een kankerdiagnose brengt heel wat emoties met zich mee. Angst, verdriet, onzekerheid, zijn normaal", zegt Anouk Peeters, psycholoog in ZOL. "Kanker raakt niet alleen het lichaam, maar ook het mentaal welzijn van patiënten en hun naasten. Er is altijd de mogelijkheid om met een onco-

psycholoog te praten over thema's zoals verwerking, rouw en de impact van kanker op relaties en gezin."

Zorg voor lichaam en energie

Voeding speelt een cruciale rol tijdens en na de behandeling. Nele Jacobs, diëtist: "Een goede voedingstoestand helpt om beter te herstellen. We geven advies op maat, want elke patiënt heeft andere noden. Soms is dat wat extra energie, soms leren omgaan met smaakveranderingen of misselijkheid."

Hulp bij administratie en thuiszorg

Naast de medische en emotionele kant zijn er ook praktische zorgen. Carrie Jonckheere, sociaal werker: "Wij helpen bij vragen over thuiszorg, een

herstelverblijf of een woonzorgcentrum. We zoeken samen naar oplossingen en geven info over mogelijke tegemoetkomingen. Zo behouden patiënten de regie over een situatie die vaak moeilijk is."

Zorg met warmte en waardigheid

Wanneer genezing niet meer mogelijk is, komt het palliatief supportteam in beeld. "We willen comfort bieden, zowel lichamelijk als emotioneel," vertelt Anne Lamborelle, palliatief verpleegkundige. "Dat betekent luisteren, ondersteunen, en helpen bij belangrijke keuzes. Palliatieve zorg is er niet alleen voor het einde, maar vooral om de kwaliteit van leven te verbeteren." ◀

ZOL-facturen digitaal ontvangen?

1 Via **doccle**

Ontvang, betaal en bewaar je ZOL-facturen digitaal.



Scan deze QR-code



2 Via e-mail (beveiligd met itsme®)

Stap 1 Ga naar **mijnzol.be**

Stap 2 Meld je aan

Stap 3 Selecteer de vragenlijst
'keuze voor digitale facturen'





ZOL-medewerker Daan Stouten, chef-kok in ZOL

“Eten is meer dan voeding. Het is een moment van **plezier, troost en herstel.**”

Elke dag kookt het keukenteam van Ziekenhuis Oost-Limburg voor honderden patiënten en medewerkers. Eén van de koks achter de dampende potten en warme pannen is Daan Stouten. Samen met zijn team tovert hij met smaken, kleur en textuur op het bord. “Ziekenhuiseten kan gezond én smakelijk zijn.”

"We trekken onze eigen fonds, maken verse sauzen en bereiden de purees en groenten van nul af aan."

Daan Stouten, chef-kok in ZOL



"Het stond zeker niet in de sterren geschreven dat ik met mijn koksdiploma in een ziekenhuis zou gaan werken," lacht Daan Stouten. "Ik had eerder gedacht aan een eigen restaurant of brasserie. Maar intussen kook ik al zeven jaar in ZOL en met evenveel passie als in een restaurant."

Na zijn opleiding aan de hotelschool van Herk-de-Stad kwam Daan terecht in de grootkeuken van ZOL. "Koken voor honderden mensen is een vak apart," legt hij uit. "In een restaurant werk je met à la minute bereidingen. Hier moet je gerechten ontwikkelen die ook na het koelen en opwarmen smaak, kleur en structuur behouden. Dat vraagt creativiteit én veel uitproberen."

Geen kant-en-klaar

Wie denkt dat ziekenhuiseten uit zakjes of poeders komt, heeft het mis. De keuken van ZOL maakt vandaag bijna alles zelf. "We trekken onze eigen fonds, maken verse sauzen en bereiden de purees en groenten van nul af aan," zegt Daan. "Vroeger zag je grootkeukens vaak werken met kant-en-klaar producten en poeders, maar dat is in ZOL al lang verleden tijd. Wij koken met échte producten. Dat is arbeidsintensiever, maar het resultaat is veel beter, zowel qua smaak als voedingswaarde."

De keuken hanteert verschillende kooktechnieken om de kwaliteit hoog te houden. "We werken met lage-temperatuurgaring, pasteurisatie en snelkoeltechnieken. Zo zorgen we dat de maaltijden veilig, voedzaam en smakelijk blijven, ook al moeten ze nog opgewarmd worden in de maaltijdkarren."

Smaakvol én gezond

De keuken bereidt elke dag ongeveer 1.200 maaltijden. Daarbij is elk gerecht afgestemd op het herstel van de patiënt. "We werken nauw samen met de diëtisten," vertelt Daan. "Zij helpen ons bij het samenstellen van de menu's en de verschillende dieetversies; zoutarm, lactosevrij, glutenvrij... Onze uitdaging is om die gerechten even lekker te maken als de traditionele



versies. We gebruiken veel verse kruiden en spelen met natuurlijke smaken in plaats van met zout of vet."

Ook de presentatie krijgt aandacht. "We serveren onze gerechten met metalen ringen zodat ze mooi op het bord staan. Dat lijkt een detail, maar het maakt echt een verschil. Als eten er goed uitziet én lekker smaakt, creëren we een beleving. En dat is belangrijk, zeker voor patiënten die zich niet goed voelen of weinig eetlust hebben."

Gerechten die gezien mogen worden

De menukaart voor patiënten in ZOL is gevarieerder dan je zou denken. "We brengen klassiekers zoals vidé, stoofvlees en puree, maar ook gerechten met wereldse invloeden zoals Griekse moussaka, oosterse curry met kip of zalm met pizzaiolosaus," vertelt Daan. "We houden ook rekening met de seizoenen, kleur op het bord en de afwisseling tussen vlees,

vis en vegetarische gerechten." Sommige recepten worden tot twintig keer getest voor ze op de patiëntenkaart komen. "We proeven, passen aan, laten de diëtisten meedenken en proberen opnieuw. Pas wanneer iedereen tevreden is, haalt een gerecht de menukaart."

Koken voor herstel

Daan en zijn team koken niet zomaar maaltijden. "Eten is meer dan voeding," zegt hij. "Het is ook een moment van troost, plezier en herstel, zeker in een ziekenhuis. Ziekenhuiseten kan gezond én smakelijk zijn, daar ben ik van overtuigd. Maar het allerbelangrijkste blijft de ervaring van de patiënt. Wanneer een patiënt zegt dat hij lekker heeft gegeten, is mijn dag goed en is onze missie geslaagd." ◀



ZOL krijgt label Sportbedrijf van Sport Vlaanderen

Ziekenhuis Oost-Limburg mag zich officieel een Sportbedrijf noemen. Sport Vlaanderen kende ZOL het label toe dat organisaties beloont die investeren in sport en beweging voor hun medewerkers. Het label bevestigt dat ZOL niet alleen zorg draagt voor zijn patiënten, maar ook voor het welzijn van zijn artsen en medewerkers. "Als werkgever vinden we het belangrijk om onze mensen aan te moedigen om actief en gezond te leven", zegt Guido Van Hamme, personeelsdirecteur van ZOL.



Guido Van Hamme, personeelsdirecteur van ZOL en Wout Haest, consultant sportieve werkplek bij Sport Vlaanderen



Onder de noemer 'ZOL in Balans' organiseert ZOL ieder jaar een gevarieerd en laagdrempelig programma voor medewerkers. "Er zijn wandel- en fietschallenges, gratis deelname aan tal van sportevents en padel- of bowlingavonden", gaat Van Hamme verder. "Ook mentale gezondheid krijgt een plaats, met workshops rond slaap, stress en assertiviteit. De aanpak werkt bovendien verbindend en versterkt de teamspirit."

Succesvolle initiatieven

De initiatieven kennen veel succes. "Op events als Levensloop Genk of Genk Loopt zijn er elk jaar meer dan 300 deelnemers. Maar ook events zoals de Antwerp 10 Miles, Levensloop Maaseik, de Nationaal Park Marathon of de Kennedymars in Dilsen-Stokkem zijn populair. We dagen mensen ook graag uit. Zo hebben we al enkele challenges gelanceerd waarbij teams samen bijvoorbeeld 1 miljoen stappen moeten zetten of zoveel mogelijk kilometers moeten afleggen in 30 dagen"

"Ook op en rond onze groene sites stimuleren we beweging", aldus Van Hamme. Samen met de stad Genk

en Sport Vlaanderen werd onlangs een Loopbaan geopend met vijf groene wandel- en loopplussen tussen het stadhuis en campus Sint-Jan. "In de zomermaanden zorgen de Summer Walks voor korte wandelroutes op de sites zelf. Ideaal voor een actieve pauze."

Praktische troeven

Naast sportevents en challenges zet ZOL ook in op duurzame mobiliteit. Sinds 2023 kunnen medewerkers een fiets leasen via ZOL. Dat werd meteen een groot succes, met meer dan 300 inschrijvingen bij de start. "Fietslease is een troef voor duurzame mobiliteit en past helemaal in ons streven om een gezonde en toekomstgerichte werkgever te zijn", benadrukt Van Hamme.

"Het is een bewuste keuze om ook kwalitatieve sportkledij aan te bieden", gaat Van Hamme verder. "Samen met Bioracer ontwikkelden we onze eigen sportkleding voor fietsers en wandelaars. Je ziet collega's ermee pendelen, trainen of deelnemen aan events. Dat zorgt voor herkenbaarheid en samenhang."

Erkenning door Sport Vlaanderen

Het label Sportbedrijf wordt sinds 2022 uitgereikt aan organisaties die hun medewerkers structureel stimuleren om te bewegen. Volgens Wout Haest, consultant sportieve werkplek bij Sport Vlaanderen, is ZOL een voorbeeld: "Dit label krijg je niet zomaar. Organisaties moeten minstens voldoen aan de helft van zeven criteria, gaande van infrastructuur en kwaliteitsvol aanbod tot communicatie en visie. ZOL toont dat het écht investeert in medewerkers en legt bovendien een duidelijke link met gezondheid en welzijn. Daarmee is het een inspirerend voorbeeld voor andere werkgevers."

Samenwerking en community

Met het label Sportbedrijf bevestigt ZOL zijn ambitie om niet alleen medische zorg van topniveau te bieden, maar ook een werkgever te zijn die inzet op welzijn, vitaliteit en verbinding. "Een gezonde geest in een gezond lichaam. Dat geldt evenzeer voor onze medewerkers als voor onze patiënten. Deze erkenning motiveert ons om die lijn met volle overtuiging door te trekken", besluit Guido Van Hamme. ◀



5x gezonde voeding

Gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Met een paar eenvoudige gewoontes zet je al grote stappen richting meer energie, een sterker lichaam en een beter gevoel. Onze hoofddiëtist, Diane Buekers, deelt vijf praktische tips die je elke dag kan toepassen.

1

Kies vaker voor plantaardig

"Probeer in verhouding meer plantaardige producten te eten dan dierlijke," zegt Diane. "Dat is niet alleen gezonder, maar ook duurzamer." Denk aan groenten, fruit, peulvruchten, noten en volle granen. Een linzensoep, bonenchili of volkorenpasta met groenten zijn heerlijke en voedzame keuzes. Door vaker met pure ingrediënten te koken, weet je precies wat je eet: minder verborgen vetten, minder zout en vooral meer natuurlijke smaak. "Durf te variëren," benadrukt Diane. "Dat maakt het leuk én gezond."

2

Geef groenten en fruit een hoofdrol

Groenten en fruit zijn de onbetwiste kampioenen van een gezond voedingspatroon. Ze leveren vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels die ons lichaam nodig heeft. "Streef naar twee à drie stukken fruit per dag en zo'n 300 gram groenten," adviseert Diane. "Kies voor seizoensproducten: die zijn lekkerder, goedkoper én beter voor het milieu. Een appel als tussendoortje, nootjes of wat rauwe worteltjes in plaats van koekjes zijn eenvoudige, maar slimme keuzes en dat verschil voel je meteen."



Diane Buekers, Hoofddiëtist

3

De kracht van volkoren en noten

"Volkorenproducten zijn ideaal", vertelt Diane. Kies voor volkorenbrood, bruine rijst of volkorenpasta in plaats van witte varianten. Ze bevatten meer vezels, vitaminen en mineralen, en geven langer een verzadigd gevoel. "Een handje noten is een ideaal tussendoortje," zegt ze. "Ze leveren gezonde vetten en plantaardige eiwitten. Kies bij voorkeur de pure, onbewerkte variant zonder toegevoegd zout of suiker. Zo geef je je lichaam brandstof die écht voedt."

4

Rood en bewerkt vlees: liever niet

"Rood vlees eet je best met mate, en bewerkt vlees zoals charcuterie of worst liever zo weinig mogelijk," waarschuwt Diane. "Ze verhogen het risico op hart- en vaatziekten en bepaalde kankers." Kies wat vaker voor kip, kalkoen, vis of eieren. Vergeet de plantaardige alternatieven niet: tofu, tempeh, linzen of kikkererwten zijn uitstekende eiwitbronnen. "Heb je toch zin in een stukje vlees? Ga dan voor een onbewerkt, mager stuk zoals kalfs-, lams- of rundvlees."

5

Dorst? Drink water!

"Ons lichaam bestaat voor een groot deel uit water, dat zegt genoeg," glimlacht Diane. "Voldoende water drinken is essentieel voor een goede werking van je lichaam. En het hoeft niets te kosten: kraanwater is perfect gezond en altijd beschikbaar." Frisdranken, fruitsappen en alcohol bevatten vaak veel suikers en leveren weinig tot geen voedingswaarde. "Zet een fles water binnen handbereik of gebruik een leuke drinkbus. Het zijn soms kleine trucjes die écht helpen om meer te drinken."

Ontdek de Voedingsdriehoek

Deze tips van hoofddiëtist Diane Buekers zijn gebaseerd op de principes van de Voedingsdriehoek, ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven. Op www.gezondleven.be vind je meer uitleg, praktische tips en inspirerende voorbeelden om stap voor stap gezonder te eten.



Endocrinoloog dr. Ine Lowyck

De voetkliniek: zorg voor je voeten bij diabetes

Wie diabetes heeft, weet dat er elke dag veel bij komt kijken: bloedsuiker opvolgen, letten op gezonde voeding en beweging, medicatie nemen... en nog zoveel meer. Ook extra aandacht voor je voeten hoort op dat lijstje. En dat is niet zonder reden want de voeten zijn bij diabetes extra kwetsbaar. Wondjes genezen trager, infecties ontstaan sneller en in sommige gevallen kan zelfs een amputatie nodig zijn. In de voetkliniek van ZOL krijgen mensen met diabetes daarom gespecialiseerde zorg. Endocrinoloog dr. Ine Lowyck, een van de coördinatoren van de voetkliniek, legt uit wat een diabetische voet is, hoe problemen ontstaan en wat je kunt doen om ze te voorkomen.

"Onze voetkliniek is er voor mensen met diabetes die een voetprobleem hebben", vertelt dr. Lowyck. Bij die groep kunnen wondjes of misvormingen sneller ernstig worden, omdat diabetes de zenuwen, de huid, de spieren en de bloedvaten aantast."

Waarom zijn de voeten zo kwetsbaar bij diabetes?

"Je voeten zijn de steunpilaren van je lichaam. Ze ervaren dagelijks veel druk en wrijving en worden vaak onvoldoende verzorgd. Hoge suikervwaarden brengen heel wat ongemakken met zich mee die rechtstreeks gevolgen hebben voor de voeten."

Zoals?

"Diabetes kan zenuwen beschadigen,

waardoor mensen pijn minder goed voelen. Een steentje in de schoen of een blaartje wordt zo niet of te laat opgemerkt. Spieren kunnen verzwakken waardoor de voetstand verandert. Daarnaast zorgt diabetes voor een slechtere doorbloeding en een droge, kwetsbare huid. Daardoor ontstaan sneller kloofjes, eelt of wondjes. Omdat de voeten in schoenen veel druk ervaren, genezen zulke wondjes vaak moeilijk."

Komen die problemen vaak voor?

"Ja, helaas wel. Vooral bij type 2 diabetes zien we veel sluimerende voetproblemen. Daarom controleren we de voeten van diabetespatiënten minstens één keer per jaar. Toch wachten mensen vaak te lang om

hulp te zoeken. Soms komen ze met een wonde die al maanden bestaat en intussen diep geïnfecteerd is. In zulke gevallen is amputatie van een teen of een deel van de voet soms onvermijdelijk. Zulke ingrepen gebeuren helaas relatief frequent."

Waarom wachten mensen te lang?

"Als ik op de raadpleging aandring op het bekijken van de voeten, merk ik vaak schaamte. Mensen excuseren zich voor ongewassen voeten alsof voeten onhygiënisch en vies zijn. Dat is onzin, want het heeft meestal niets met hygiëne te maken."

Hoe verloopt een bezoek aan de voetkliniek?

"Patiënten worden altijd eerst gezien

door een endocrinoloog, die de coördinatie doet. Indien nodig schakelen we meteen andere specialisten in: vaatchirurgen, dermatologen, orthopedisten, podologen of orthopedische techniekers. Alles gebeurt op de raadpleging Endocrinologie, waardoor patiënten niet telkens aparte afspraken moeten maken. Dat zorgt voor vlot overleg maar maakt onze aanpak ook sneller en efficiënter."

Wat zijn de belangrijkste adviezen voor mensen met diabetes?

"Houd je voeten goed in de gaten. Laat ze verzorgen door een medische pedicure, draag schoenen die breed genoeg zijn en niet knellen, knip je nagels voorzichtig en controleer je voeten elke dag. Zie je een wondje? Laat het meteen bekijken door je arts. Zo voorkom je dat kleine probleempjes groot worden."

Welke behandelingen zijn er voor diabetesvoet?

"Dat hangt af van het probleem. We behandelen wonden met aangepaste wondzorg en drukontlasting. Soms nemen we stalen en starten we antibiotica. Als de doorbloeding slecht is, schakelen we een vaatchirurg in. Bij afwijkingen in de voetstand werken we samen met een orthopedist of podoloog. Steunzolen of aangepast schoei-sel kunnen dan een oplossing zijn."

Kunnen ook niet-diabetespatiënten terecht in de voetkliniek?

"De voetkliniek is er specifiek voor diabetespatiënten. Maar de algemene boodschap geldt voor iedereen: verzorg je voeten goed. Let op eelt, knip je nagels correct en draag schoenen die passen. Vooral bij ouderen is dat erg belangrijk."

Wat zou u patiënten en lezers nog willen meegeven?

"Wacht niet te lang met een wonde. Bij diabetes kan een klein letsel op enkele dagen ernstig worden. Snel ingrijpen maakt vaak het verschil. En weet dat er in de voetkliniek van ZOL een heel team klaarstaat om te helpen." ◀



Herken de signalen

Heb je diabetes? Hou deze symptomen extra goed in de gaten.

- koude of juist warme, gezwollen voeten
- verkleuringen van tenen of voeten (wit, blauw, rood of zwart)
- minder gevoel of juist tintelingen of pijn
- eeltplekken of wondjes die niet genezen
- overgevoeligheid voor lichte druk

Herken je een van deze signalen?

Aarzel dan niet om dit te bespreken met je huisarts.

Meer info

dienst Endocrinologie
afspraken tel. 089 80 80 80
www.zol.be/endocrinologie





ZOL, Jessa en UHasselt investeren 1.2 miljoen extra in wetenschappelijk onderzoek

ZOL, Jessa en UHasselt, die samenwerken binnen het Limburg Clinical Research Center, trekken de volgende 4 jaar 1,2 miljoen euro extra uit om het medisch-wetenschappelijk onderzoek in Limburg een boost te geven. De bedoeling is om via patiëntgericht medisch onderzoek de gezondheidszorg te verbeteren, nieuwe behandelingen te ontwikkelen en de geneeskunde van de toekomst vorm te geven. "Limburg heeft dan wel geen universitair zieken-

huis maar we zetten volop in op medisch-wetenschappelijk onderzoek", zegt Piet Stinissen, directeur van het LCRC. "Er zijn jaarlijks bijna 200 internationale publicaties en heel wat van onze onderzoeken werden opgenomen in internationale richtlijnen voor de behandeling van patiënten wereldwijd. Dankzij deze extra middelen kunnen we nog meer beloftevolle projecten op poten zetten."



Peter Thijs officieel benoemd tot algemeen directeur ZOL

De raad van bestuur van Ziekenhuis Oost-Limburg heeft dr. Peter Thijs officieel aangesteld als algemeen directeur. Sinds juni 2025 vervulde hij deze rol al ad interim, na het vertrek van Erwin Bormans.

In de afgelopen maanden wist Peter Thijs zich te profileren als een sterke en verbindende leider. "Zijn uitgebreide ervaring, kennis van ons ziekenhuis en zijn netwerk in het Vlaamse ziekenhuislandschap waren doorslaggevend," zegt voorzitter Tom Arts. "Daarnaast straalt hij ambitie en enthousiasme uit om de uitdagingen van de toekomst aan te pakken."

Peter Thijs kijkt ernaar uit om deze opdracht verder op te nemen. "Ik wil zorgen voor

continuïteit en het goede werk van mijn voorganger en het directiecomité voortzetten. Voor ons liggen boeiende tijden, zowel binnen ZOL als in de Limburgse ziekenhuisnetwerken. Mijn focus ligt op ondernemerschap, maar altijd met aandacht voor de mens achter de ZOL-professional. Zij zijn de echte motor achter ons succes."

Dr. Thijs (60) is arts en behaalde ook een master in ICT. Hij werkt sinds 2013 bij ZOL en was de afgelopen vijf jaar directeur ICT en lid van het directiecomité.



It's time to say goodbye

Klassieke muziek vult de kamer wanneer ik bij Paul op bezoek kom. Voor ik iets kan zeggen vraagt hij: "Heb je het boek 'Alle mensen deugen' van Rutger Bregman nu al gelezen?" Ik glimlach. "Nee, nog niet. Hoe gaat het met je?" "Het gaat zoals het gaat. Ik ga mijn vrienden bellen zodat ze deze week afscheid kunnen nemen. Sterven doe ik alleen."

Wanneer ik vraag hoe hij dat afscheid ervaart, wuift hij het weg: "Laten we liever over iets anders praten." Paul praat graag en veel, maar niet over de eindigheid. Dus praten we verder over zijn leven.

Paul woonde lange tijd alleen in Brussel. Hij hield van kunst en cultuur, bezocht musea en ging naar de opera. Hij las graag, schreef poëzie en sprak met vuur over schrijvers en kunstenaars. Vaak keek hij verbaasd wanneer ik een auteur of schilder niet kende.

Door zijn ziekte ging zijn zicht achteruit. Lezen en schrijven lukten niet meer, en dat viel hem zwaar. "Waarom downloaden we geen luisterboeken op je telefoon?", stel ik voor. "Goed idee," zegt hij, "maar mag ik eerst iets vragen? Zou je het nummer Time to Say Goodbye" van Andrea Bocelli en Sarah Brightman op willen zetten?"

We luisteren samen in stilte. Pauls ogen vullen zich met tranen. Aan het einde fluistert hij: "It's time to say goodbye". Ik knik, wetende dat hij geen verdere woorden wil.

Enkele dagen later bezoek ik Paul voor een laatste keer. Zijn vrienden komen namiddag langs. Daarna zal hij zich afsluiten in stilte, zo wil hij het.

Ik ga naast hem zitten en zeg dat ik dankbaar ben dat ik hem mocht leren kennen. "Dat is wederzijds", knikt hij. "Je gaat dat boek nu toch wel lezen?" "Dat doe ik", beloof ik. "Het is tijd hé", zeg ik zacht. "Ja", antwoordt hij. Bij het buitengaan werp ik hem een laatste blik toe. Hij knipoogt.

Twee dagen later overlijdt Paul. Hij heeft me nog meer doen beseffen hoe belangrijk autonomie is voor mensen, tot het laatste moment. Hij wilde sterven zoals hij geleefd heeft: alleen, omringd door muziek en verhalen. Dat boek heb ik intussen gelezen. En telkens wanneer Andrea Bocelli op de radio klinkt, knipoog ik terug naar Paul. ◀

Stephanie Schreurs, is één van de zes medewerkers van de dienst Pastorale Zorg en Zingeving in ZOL.

*Wil je graag een pastoraal werker spreken?
Spreek een verpleegkundige aan of bel naar
tel. 089 80 78 10.*

Mobiliteitshulpmiddelen: Vrijheid binnen handbereik

"Bewegen geeft vrijheid. Maar wat als bewegen moeilijker wordt? Of als langere afstanden overbruggen een uitdaging vormen? Iedereen komt in zo een fase in het leven"

Herken jij dit? Voel jij je vaker beperkt in jouw mobiele vrijheid? Dan zit jij waarschijnlijk in die periode van je leven waarbij je sociale contacten dreigen weg te vallen. Dan kunnen mobiliteitshulpmiddelen zoals rollators, driewiel fietsen, scootermobielen of rolstoelen een enorme impact hebben. Bij Hego Mobile staan hun erkend verstrekkers klaar om je bij te staan, bij het maken van de juiste keuze en je te begeleiden zodat je blijvend en optimaal kunt genieten van het leven.

Vanuit een duidelijke visie "iedereen mobiel" presenteert Hego Mobile op maar liefst 4 vestigingen een compleet gamma aan hulpmiddelen. "Wij verkopen mobiliteit en onafhankelijkheid op wielen. Je staat er niet bij stil, maar terug actief kunnen deelnemen aan het sociaal leven, is zalig", aldus Hanne Nijst & Wim Weytjens.

Doordat het aanbod zo uitgebreid is, hebben we écht wel voor iedereen iets.

"De rollator, scootmobiel of driewiel fiets is niet meer weg te denken uit het straatbeeld. Ik denk dat we allemaal wel iemand kennen die gebruik maakt van zo een hulpmiddel. We zijn dan ook blij dat het taboe er rond verdwenen is. Het aanbod van kwalitatieve hulpmiddelen is dan ook exponentieel gestegen. We volgen hierin alle trends en bieden dan ook enkel die hulpmiddelen aan die aan alle veiligheidsvoorschriften voldoen."

Vaak horen we dat de gebruiker spijt heeft dat hij of zij de stap niet eerder gezet heeft, omdat ze hun zelfstandigheid teruggewonnen hebben.

"Je hoeft niet meer te wachten tot je familie langskomt want je kan ze nu zelf opzoeken. Zelf naar het dorpsrestaurant rijden? Geen probleem! Een kaartnamiddag, een bezoekje aan vrienden in het woonzorgcentrum? Het kan terug allemaal. Want mobiliteit betekent zelfstandigheid, vrijheid en kwaliteit. Kortom: geluk", vertelt Hanne.

De tijd dat oma thuis aan de keukentafel zit te wachten op bezoek van kinderen of kleinkinderen is gelukkig voorbij.



Actieve en elektrische rolstoelen: comfort, mobiliteit en vrijheid op maat

Een rolstoel is allang niet meer enkel een hulpmiddel – het is een verlengstuk van je levensstijl. Of je nu op zoek bent naar een wendbare, lichtgewicht rolstoel om zelfstandig te bewegen, of eerder baat hebt bij het comfort en de ondersteuning van een elektrische rolstoel: de juiste keuze maakt een wereld van verschil. "We pasten ons aanbod aan, aan de gevarieerde noden, die we zien bij de gebruikers."



Nieuw! "Quantum Edge"



Erkend verstrekker

HEGO Mobile is erkend verstrekker en dat betekent heel wat voor de klant: "We regelen al het papierwerk wat nodig is voor de aanvraag van het hulpmiddel. Dat is nodig voor een vlotte terugbetaling in de kosten door de zorgkas of de Vlaamse Overheid." Meer info vind je op hun website of op www.vlaamsezorgkas.be.

Eigen hersteldienst

Service na verkoop is voor iedereen belangrijk. "Onze technici kunnen onze klanten in alle omstandigheden zo goed mogelijk helpen zowel thuis als in onze werkplaats. Onze hersteldienst mogen we zonder overdrijven fantastisch noemen".



Interesse? Dan hebben we goed nieuws: bij Hego kan je vrijblijvend langsgaan met of zonder afspraak. In een autovrije omgeving kan je ervaren hoe het voelt om je met een scootmobiel, een driewiel fiets of een rolstoel voort te bewegen. Liever een nieuwe rollator als hulpmiddel? Kies uit een gevarieerd aanbod dat Hego Mobile op voorraad heeft.

**Hego Mobile BV - Hasseltweg 152 - Genk | Steenweg 140 - Rekem
Ook te vinden in Nijlen & Torhout | info@hegomobile.be | www.hegomobile.be | 089 61 49 43**



ZOLLIES 2025

De allereerste editie van de ZOLLIES was een personeelsfeest om niet snel te vergeten. Het werd een avond vol energie, verbondenheid en waardering. Tijdens een spetterende awardshow gingen 13 winnaars met een ZOLLIE naar huis. Ze kwamen uit alle hoeken van het ziekenhuis: zorg en niet-zorg, jong talent en ervaren krachten. Na de uitreiking barstte het feest helemaal los met een volle dansvloer en vooral héél veel lachende gezichten.





WINNAARS ZOLLIES 2025

Uitmuntende patiëntervaringen

Verpleegafdeling K35

Grootste vooruitgang in patiëntervaringen

Verpleegafdeling K25

Stageplek van het jaar

Dienst Hemodialyse

Stagemeester van het jaar,

Dr. Matthias Dupont, Cardiologie

Project van het jaar

LEAN-project noodmedicatie Operatiekwartier, ZOL Genk

Infectiepreventie-minded team

Verpleegafdeling C20 & C25, campus Sint-Jan

Lifetime Achievement Award

Vera Bijmens, Verpleegkundig consulent palliatief supportteam

ZOL in Balans stappenchallenge

TheMagic5

Team van het jaar, zorg

Neonatologie

Team van het jaar, niet-zorg

Technisch Onderhoud

Belofte van het jaar

Valerie Vanderlinden, Verpleegkundige Recovery

ZOLler van het jaar, arts

Dr. Pieter Vandervoort, Cardiologie

ZOLler van het jaar, medewerker

Ben Vanden Abbeele, Hoofdverpleegkundige Operatiekwartier





KRC Genk en ZOL: samen voor een gezonder Limburg

Wat hebben een ziekenhuis en een voetbalclub gemeen? Meer dan je zou denken. Sinds kort werkt ZOL als officiële partner van de KRC Genk Foundation mee aan de maatschappelijke projecten van de club. Het doel: gezondheid, welzijn en verbondenheid dichterbij de Limburgse gemeenschap brengen. Het is de eerste keer in België dat een ziekenhuis op zo'n grote schaal samenwerkt met een voetbalclub rond zorg en welzijn.

“Voetbalclubs zoals Arsenal of Feyenoord werken al langer samen met ziekenhuizen in hun stad of regio. En dat is geen toeval,” weet prof. dr. Michiel Thomeer, medisch directeur van ZOL. “Een voetbalclub die écht om haar community geeft, kijkt verder dan het voetbal. KRC Genk is op dat vlak een voorloper in België. Clubs willen het beste voor hun supporters, ook op het vlak van gezondheid. En net daar kunnen wij als ziekenhuis mee het verschil maken.”

Zorg die verbindt

Volgens prof. dr. Thomeer biedt de samenwerking met de KRC Genk Foundation heel wat kansen: “We brengen onze zorg letterlijk tot bij de mensen, in het stadion, in de wijk of op een voetbalveld. Op een plek waar ze zich goed voelen. Dat maakt het makkelijker om te informeren, te helpen en te verbinden.”

De samenwerking ontstond vanuit een maatschappelijke bezorgdheid. “Ziek zijn is vervelend, maar alleen ziek zijn is nog erger,” zegt prof. dr. Thomeer. “We vroegen ons als ziekenhuis af hoe we ook buiten onze muren iets konden betekenen voor de gemeenschap. Zo kwamen we in contact met de KRC Genk Foundation.”

Harttesten bij de fans: een geslaagde start

De samenwerking kreeg meteen vorm op zondag 21 september, bij de thuiswedstrijd van KRC Genk tegen Union. Voor de aftrap konden supporters gratis hun hart laten testen aan een cardiostand bij het stadion. “Onze dienst Cardiologie was aanwezig met een team van specialisten en verpleegkundigen,” vertelt prof. dr. Thomeer. “Meer dan 250 supporters werden gescreend via cholesterolmetingen en een hartfilmpje (ECG). Daarnaast gaven we reanimatielessen en toonden we hoe een AED-toestel werkt.”

Voetbal als hefboom voor gezondheid

Ook voor KRC Genk is de samenwer-

king een logische stap. “Voetbal is een hefboom om mensen te bereiken en te verbinden”, zegt Erik Gerits, Head of Community bij de club. “Ik herinner me nog levendig dat ik in het stadion zat toen Lokeren-speler Gregory Mertens in elkaar zakte tijdens een beloftewedstrijd. Alle hulp kwam te laat, maar vaak kan eenvoudige reanimatie wél levens redden. Samen zullen we naar de voetbalpleintjes in de wijken trekken en jongeren in Genk EHBO en reanimatie aanleren. Zo verspreiden we levensreddende vaardigheden via voetbal.”

Nieuwe kansen voor jong en oud

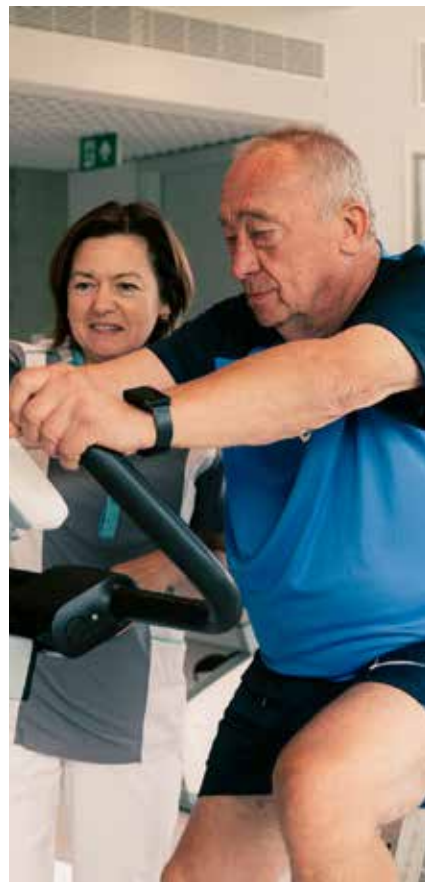
De samenwerking opent ook deuren voor kwetsbare groepen en revalidatiepatiënten. Sport kan een krachtig hulpmiddel zijn bij herstel en welzijn. “KRC Genk heeft al projecten zoals wandelvoetbal voor senioren of de Welzijnscup,” aldus prof. dr. Thomeer. “Die kunnen we perfect integreren in onze revalidatieprogramma’s. Maar ook kinderen met overgewicht kunnen via aangepaste voetbaltrainingen opnieuw plezier krijgen in bewegen. Zo versterken we samen de gezondheid van onze gemeenschap en nemen we onze verantwoordelijkheid ook buiten de ziekenhuismuren en het stadion.” ◀



Bekijk de lanceringsvideo

Wat is de KRC Genk Foundation?

De KRC Genk Foundation is de maatschappelijke stichting van KRC Genk. Ze ondersteunt verschillende sociale projecten in Limburg op het gebied van sport, talentontwikkeling, welzijn en inclusie. Tot de initiatieven behoren projecten zoals wandelvoetbal voor senioren, fietslessen voor kansengroepen, het Jongdementie Café, de Welzijnscup, en de prikkelarme Tribune Extra.



“Wandelvoetbal gaf me weer vertrouwen”

Jean Hendrix revalideerde in ZOL na een hartoperatie en vond via wandelvoetbal bij KRC Genk een nieuwe vorm van beweging én verbondenheid. “Vooral de vriendschappen en de saamenhorigheid die je bij zulke activiteiten opbouwt, zijn geweldig,” vertelt hij. Als gepassioneerd zaalvoetballer was het niet evident om na zijn operatie opnieuw actief te worden, maar wandelvoetbal bleek de perfecte opstap.

“Dat is wat ik sterk vind aan deze samenwerking: dat je niet aan je lot wordt overgelaten. Na een revalidatie ben je vaak op jezelf aangewezen. Dat is nu niet het geval. Dankzij de Foundation van KRC Genk word je verder opgevangen. Je blijft bewegen, je blijft erbij horen en dat doet enorm veel!”



Nieuwe Ethos- versneller zorgt voor hoogtechnologische kankerzorg

Begin december werd op campus Sint-Jan van ZOL een nieuwe versneller van het type Ethos geïnstalleerd in de gloednieuwe bunker van de dienst Radiotherapie. Dit is het eerste van zes nieuwe toestellen die het Limburgs Oncologisch Centrum (LOC) de komende jaren zal plaatsen, verdeeld over de campussen van ZOL en Jessa.

De Ethos van de firma Varian (onderdeel van Siemens Healthineers) is een uniek toestel. Enerzijds kunnen zeer complexe bestralingen snel en efficiënt worden uitgevoerd. De positie van de patiënt kan gecontroleerd en bijgestuurd worden door de beste beeldvorming op de markt.

Anderzijds biedt Ethos een revolutionaire optie voor zeer sterk beweeglijke tumoren in de buik of onderbuik (zoals pancreas-, blaas-, gynaecologische, prostaat- of rectumtumoren). Dankzij een krachtige computer kan het bestralingsplan op het moment zelf worden aangepast aan de anatomie van die dag. Dit proces heet 'adaptieve radiotherapie' en zorgt voor kleinere marges, hogere precisie en minder nevenwerkingen. In studieverband zal

bekeken worden of deze techniek ook kan worden toegepast bij borst-, long- en hoofd-halstumoren.

Voordeel voor patiënten met uitzaaiingen

Ook voor patiënten die lokaal behandeld worden voor uitzaaiingen is er een voordeel. Door het gebruik van de online adaptieve techniek kan hun behandelingstraject teruggebracht worden van gemiddeld 1 dag naar 1 uur. Bovendien hoeven patiënten van ZOL ook niet meer naar Jessa voor de voorbereiding.

Momenteel wordt deze technologie in Vlaanderen enkel in UZ Gent en AZ Kortrijk aangeboden. Het betreft dus een primeur voor de Limburgse oncologische patiënt. De investering

De investering in de Ethos en de 'adaptieve radiotherapie' zorgt ervoor dat de dienst Radiotherapie van het LOC klaar is voor toekomstige uitdagingen.



in de Ethos en de 'adaptieve radiotherapie' zorgt ervoor dat de dienst Radiotherapie van het LOC klaar is voor toekomstige uitdagingen.

Meer capaciteit en gelijke zorg in Jessa en ZOL

Met de introductie van Ethos beschikt ZOL nu over drie bestralingstoestellen, waardoor de capaciteit op dezelfde hoogte komt als die van Jessa. De volgende twee jaar worden ook de overige toestellen vervangen door nieuwe exemplaren (twee in ZOL en drie in Jessa, waaronder nog één Ethos). Zo komen op de twee sites exact dezelfde toestellen te staan. Hierdoor zullen de patiënten op termijn op beide sites dezelfde hoogtechnologische zorg krijgen. Er werd voor alle toestellen sterk geïnvesteerd in de best mogelijke

beeldvorming om zo de juiste positie van de tumor zeer precies te kunnen bepalen.

Griekse namen voor hightech toestellen

Voor de namen van de toestellen werd inspiratie uit de Griekse mythologie gehaald. Het eerste Ethos-toestel werd 'Lyra' (naar de lier van Orpheus) gedoopt, een symbool van overgang en aanpassing. De tegenpool in Jessa wordt 'Cygnus' (de zwaan). Verder zullen 'Ariadne' en 'Andromeda' (vrouwelijkheid en elegantie, met de nadruk op borstbehandeling), en 'Herakles' en 'Pegasus' (krachtpatsers voor hoge-dosisbestralingen) het rijtje volmaken. ◀

Over het Limburgs Oncologisch Centrum (LOC)

Het Limburgs Oncologisch Centrum (LOC) is een samenwerking tussen het Jessa Ziekenhuis en Ziekenhuis Oost-Limburg in het kader van radiotherapie-oncologie. Met zo'n 3000 bestraalde patiënten per jaar is het LOC het 2de grootste centrum van het land. De missie van het LOC is hoogtechnologische bestralingen aanbieden aan de Limburgse kankerpatiënt.



Prof. dr. Peter Verbrugghe, dr. Simon Schiettekatte, dr. Christiaan Van Kerrebroeck en dr. Herbert Gutermann



Limburg krijgt één dienst Cardiochirurgie: ZOL en Jessa bundelen de krachten

Goed nieuws voor hartpatiënten in Limburg: het Jessa Ziekenhuis en Ziekenhuis Oost-Limburg slaan de handen in elkaar voor hartchirurgie. Voortaan vormen ze één dienst cardiochirurgie binnen INEZ Limburg. Dit betekent dat Limburgse patiënten kunnen rekenen op een groter, gespecialiseerd team dat opereert in beide ziekenhuizen. "De patiënt blijft in zijn vertrouwde omgeving, het is de chirurg die zich verplaatst."

ZOL en Jessa werkten binnen INEZ Limburg al langer samen voor kankerbehandelingen (Limburgs Oncologisch Centrum) en fertiliteit. Het doel is steeds hetzelfde: Limburgse patiënten de beste, meest gespecialiseerde zorg bieden, dicht bij huis. Sinds oktober 2025 hoort ook Cardiochirurgie bij dat lijstje. "Onze ambitie is om 800 tot 1.000 hartoperaties per jaar uit te voeren", zeggen algemeen directeur van Jessa dr. Yves Breyssem en algemeen directeur van ZOL dr. Peter Thijs. "Daarmee zijn we het

"De patiënt wordt geopereerd in het ziekenhuis waar hij zich aanmeldt, dus in ZOL of Jessa. De chirurg volgt de patiënt en niet andersom."

Algemeen directeur van Jessa dr. Yves Breyssem en algemeen directeur van ZOL dr. Peter Thijs

“Ons streefdoel is om een referentiecentrum voor hartchirurgie te worden in Limburg, België en daarbuiten”

Prof. dr. Peter Verbrugghe, coördinator Hartcentrum Limburg

tweede grootste hartcentrum van het land, na UZ Leuven.”

Nabijheid is belangrijk

De nieuwe dienst cardiochirurgie telt vier cardiochirurgen, die operaties uitvoeren in zowel Jessa als ZOL. Het gaat om dr. Herbert Gutermann, dr. Simon Schiettekatte, dr. Christiaan Van Kerrebroeck en prof. dr. Peter Verbrugghe. Binnenkort komt daar nog een vijfde cardiochirurg bij. De chirurgen zullen operaties uitvoeren aan het hart en de grote bloedvaten. Ze behandelen aandoeningen zoals hartklepafwijkingen, vernauwingen van kransslagaders en aangeboren hartafwijkingen. Die ingrepen kunnen gebeuren met openhartchirurgie of met minimaal invasieve technieken.

Voor de patiënt verandert er weinig. Alle soorten hartoperaties zullen zowel in ZOL als in Jessa uitgevoerd worden. “De nadruk ligt op nabijheid. De patiënt wordt geopereerd in het ziekenhuis waar hij zich aanmeldt, dus in ZOL of Jessa. De chirurg volgt de patiënt en niet andersom”, zeggen dr. Breyssem en dr. Thijs.

Coördinatie en expertise

De coördinatie van het Limburgse

hartcentrum komt in handen van prof. dr. Peter Verbrugghe (43), die ook deel uitmaakt van het vierkoppige team van cardiochirurgen. Verbrugghe werkt al enkele jaren als consultant in beide ziekenhuizen en blijft ook verbonden aan UZ Leuven.

Volgens prof. dr. Peter Verbrugghe is de samenwerking tussen Jessa en ZOL voor cardiochirurgie noodzakelijk. “Cardiochirurgie is een sterk innoverende en hoogtechnologische discipline. Minimaal invasieve ingrepen, al dan niet met gebruik van operatierobots, winnen voortdurend aan belang. Om deze expertise te blijven aanbieden en uitbouwen, is een omvangrijk team en voldoende patiënten noodzakelijk”, zegt prof. dr. Verbrugghe.

“Naast optimale zorg bieden aan Limburgse patiënten, willen we ook een opleidingscentrum voor toekomstige hartchirurgen zijn”, zegt Verbrugghe. “Ons streefdoel is om een referentiecentrum voor hartchirurgie te worden in Limburg, België en daarbuiten. Ook wetenschappelijk onderzoek krijgt bij ons een belangrijke plaats om de zorg steeds verder te verbeteren”, besluit prof. dr. Verbrugghe. ◀

INEZ Limburg

Inez Limburg is de naam voor de samenwerking tussen Jessa Ziekenhuis en Ziekenhuis Oost-Limburg op het vlak van hooggespecialiseerde en hoogtechnologische zorg. Het doel is om de kwaliteit van de medische zorg voor de Limburgse patiënt te verhogen. Het letterwoord INEZ staat voor Innovatief Netwerk Expertise Zorg. Meer info vind je op www.inezlimburg.be.

inez
Limburg

ZOL & JESSA, SAMEN STERK
IN CARDIOCHIRURGIE

In de wachtzaal

Naam: Geert Verholst

Leeftijd: 46 jaar

Woonplaats: Diepenbeek

Wachtzaal: Neuro-Ortho Revalidatie

"Op 12 april 2024 veranderde alles. Ik voelde me niet goed, moest braken en even later viel ik neer in mijn slaapkamer. Twee uur later vonden mijn broer en mijn nicht me. Zelf weet ik er niets meer van. Ik werd met spoed naar ZOL gebracht. Al snel bleek dat ik een beroerte had gehad. Later die dag volgde nog een hersenbloeding."

"Door de druk in mijn hersenen moest er zelfs een stukje van mijn schedel tijdelijk uit. Na een verblijf op Intensieve Zorgen begon de lange revalidatie. Het gaat trager dan ik zou willen en dat frustrert me soms. Maar ik blijf doorzetten."

"De linkerkant van mijn lichaam is verlamd: mijn arm kan ik bijna niet gebruiken en ik zit in een rolstoel. Kleine stukjes stappen lukt wel, met een stok en begeleiding. Thuis red ik me beter dan verwacht, vooral omdat mijn broer bij mij is komen wonen. Alleen was dat nooit gelukt."

"Vandaag staan er verschillende sessies op het programma: logopedie met mentale oefeningen, kinesithérapie en een workshop koken met de ergotherapeuten. Daar oefenen we fijne motoriek door eenvoudige gerechten klaar te maken."

"Mijn tempo ligt lager, ik ben trager geworden en lezen is vermoeiend omdat ik nog maar uit één oog zie. Maar ik blijf positief. Natuurlijk heb ik momenten gehad dat ik het moeilijk vond. Je kunt blijven piekeren, maar dat brengt je nergens. Vooruit is de weg." ◀



ZORGGROEP OUDEREN GENK

Woonzorgcentrum, dagzorg, kortverblijf

Op zoek naar een warme, vertrouwde plek waar zorg en levenskwaliteit hand in hand gaan?

Bij ZOG geef jij het ritme aan, wij volgen jouw tempo

Samen gaan we op zoek naar wat jou boeit

Jouw zelfstandigheid staat bij ZOG centraal

Je leeft samen met je medebewoners in een warme thuis

Mantelzorgers, familie en vrienden zijn dag en nacht welkom

Stap gerust eens binnen of maak een afspraak:

Toermalien:

Welzijns-campus 15, 3600 Genk - 089 / 57 35 00

administratie@zoggenk.be

Mandana:

Stalenstraat 2, 3600 Genk - 089 / 21 19 86

administratie.mandana@zoggenk.be

Scan me



Samen thuis.

www.zoggenk.be



Nieuw in het bezoekersbeleid van ZOL

'Partner in zorg' om patiënten dag én nacht extra bij te staan

Patiënten op een hospitalisatieafdeling in ZOL kunnen voortaan één of meerdere partners in zorg aanduiden. Door hun aanwezigheid en betrokkenheid dragen zij, samen met het zorgteam, bij aan het comfort en welzijn van de patiënt, ook buiten de reguliere bezoeken. In overleg met het zorgteam en op vrijwillige basis kunnen zij ook ondersteuning bieden bij bepaalde zorgtaken.

ZOL streeft naar persoonsgerichte zorg, die verder gaat dan medische behandelingen. De partner in zorg is een belangrijke stap in het uitbreiden van die visie. "De aanwezigheid van een vertrouwenspersoon biedt rust, nabijheid en veiligheid. Het vermindert stress en angst en kan helpen bij het herstelproces", vertelt zorgcoördinator Karla Briers.

Een echtgenoot of een goede vriend

"Het is een vrijwillig engagement voor personen die zelfredzaam zijn en zelf geen zorg of ondersteuning nodig hebben. Het kan dus gaan om een echtgenoot, een goede vriend, een mantelzorger of iemand anders die belangrijk is voor de patiënt. Er kunnen bovendien meerdere personen partner van zorg zijn om elkaar af te wisselen."

Emotionele en praktische hulp

"Een partner in zorg mag buiten de bezoeken aanwezig zijn, en kan – indien gewenst én in overleg met het zorgteam – ondersteuning geven bij zorgtaken. Denk aan eten geven, afruimen na het eten, helpen met wassen, mee begeleiden naar een onderzoek of raadpleging en herpositioneren in bed of zetel. Ook op communicatief vlak kan een partner in zorg een grote hulp zijn. Patiënten krijgen vaak veel informatie en het is geruststellend als iemand mee kan luisteren en onthouden." ◀



Meer info.
Scan deze QR-code.



*zorgcoördinator
Karla Briers*



VRIJWILLIGER in ZOL

Vrijwilligers vormen in ZOL een absolute meerwaarde voor de zorg aan onze patiënten. Naast de dagelijkse verzorging, maakt extra aandacht voor de individuele patiënt een opname aangenamer en vaak ook draaglijker.

ZOL is steeds op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Mensen met het hart op de juiste plaats die een stukje van hun vrije tijd nuttig willen besteden door een handje toe te steken. Misschien bent u wel zo iemand?

Op de volgende afdelingen zijn vrijwilligers actief in het ziekenhuis:

- ▶ Verpleegafdelingen
- ▶ Palliatieve eenheid
- ▶ Onthaal (logistiek) en parking
- ▶ Future Health (wetenschappelijk onderzoek)
- ▶ dienst Pastorale Zorg en Zingeving
- ▶ Spoedgevallen
- ▶ ...

Bij interesse of vragen:

Patricia Vrancken,
tel. 089 32 16 51,
patricia.vrancken@zol.be



**ZOL ZIT IN JE.
EN DAT UIT ZICH.**



Tinne? Die werkt bij ZOL als gynaecoloog. Dat merk je meteen. Geeft het beste van zichzelf. In werk- én sportschoenen. Altijd paraat om dat extra rondje te lopen voor collega of patiënt. Met een ongezien doorzettingsvermogen en mentale kracht om haar doel te bereiken. Gedreven door zorg en gebeten door vooruitgang. Daarom koos ze voor ZOL. Een kwestie van gezond verstand. Met moderne infrastructuur, een familiale werksfeer en een constante honger naar innovatie. Midden in de groene Limburgse bossen. Een gedreven koploper die altijd op zoek is naar die volgende runner's high. En daarmee anderen inspireert. Logisch, want ZOL zit in haar. Waar ze ook is, wat ze ook doet. Ook alles uit je halen wat in je zit? Check www.zoljobs.be





Erkend verstreker | Eigen hersteldienst | Alles op voorraad | Vlaamse Zorgkas - VAPH | Verkoop | Verhuur

Hego Mobile
Hasseltweg 152 - **Genk**
Steenweg 140 - **Rekem**
Herenthoutse Steenweg 101 - **Nijlen**
Bruggestraat 115 - **Torhout**

info@hegomobile.be | 089 61.49 43

SCAN
ME





**ZONDAG
15 MAART**

www.dagvandezorg.be

Op zondag 15 maart zet Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL) zijn deuren open voor Dag van de Zorg. Grijp je kans en krijg een unieke blik achter de schermen van campus Sint-Jan in Genk.

ZOL opent de deuren!

15 maart / 10.00 - 17.00
Ziekenhuis Oost-Limburg
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1, 3600 Genk

Bezoekers kunnen in primeur de nieuwe bestralingsbunker ontdekken en kennismaken met de uitbreiding van het Interventioneel hart- en vaatcentrum. Daarnaast staan ook klassiekers op het programma, zoals het operatiekwartier, het labo en de ziekenhuisapotheek.

Verder maak je kennis met innovatieve diensten zoals het zintuigenplatform, het 3D-lab, de dienst Medische Beeldvorming

en het gloednieuwe revalidatiecentrum. Er zijn ook medische testen en interactieve doe-activiteiten voorzien.

Wie interesse heeft in een job bij ZOL kan terecht bij het Talent Center en de dienst HR & Payroll, waar je meer te weten komt over arbeidsvoorwaarden en loonverwachtingen. Voor kinderen is er animatie, zodat het een fijne dag wordt voor het hele gezin. ◀

