

ERGOnieuws

Voorjaar
2019

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Nummer
23

De buurmannen

Deze trouwe deelnemers
waken over het ERGO-centrum

Nieuwe hoofdonderzoeker

*Een kennismaking met
leverarts Rob de Kragt*



Gegevens ERGO

*Uw gegevens in
veilige handen*



Natalie Terzikhan

*Over haar liefde voor
muziek en wetenschap*



In dit nummer verder

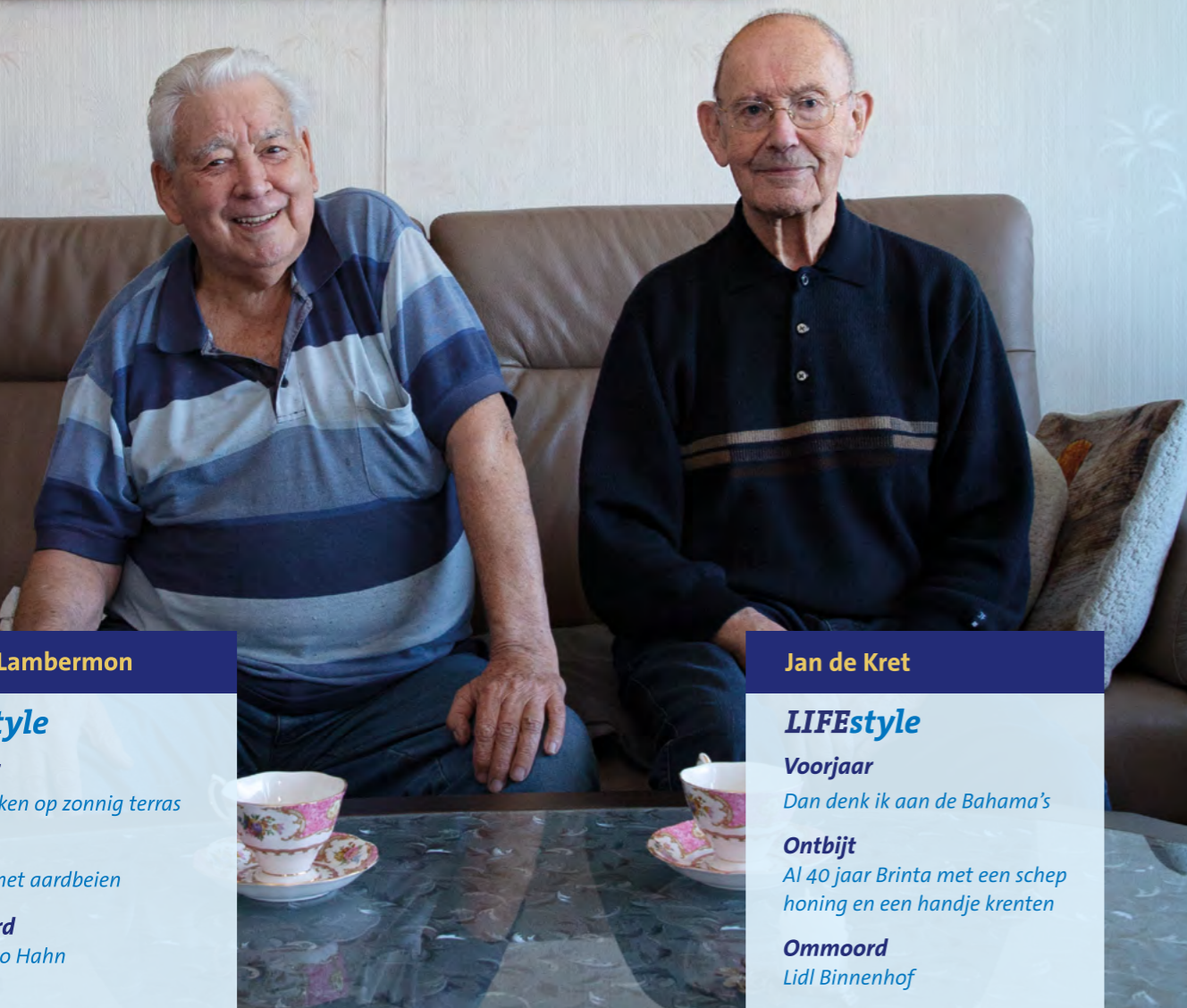
Huisarts Alex Verhof *huisarts met een missie*

Promovendus Silvan Licher *over dementie*

Interviewster Petra Kramer-Mostert *nieuwe collega*

Nieuw hersenonderzoek *van start*

Deelnemers in het zonnetje



Gerard Lambermon

LIFeStyle

Voorjaar

Pilsje drinken op zonnig terras

Ontbijt

Yoghurt met aardbeien

Ommoord

Terras Otto Hahn

Jan de Kret

LIFeStyle

Voorjaar

Dan denk ik aan de Bahama's

Ontbijt

Al 40 jaar Brinta met een schep honing en een handje krenten

Ommoord

Lidl Binnenhof

Deze buurmannen zijn fans vanaf het eerste uur

Komisch koppel

Meneer Lambermon (87 jaar) en meneer de Kret (94 jaar) zijn geboren en getogen Rotterdammers, die de boel opfleuren met hun grappen en grollen ('even de meiden pesten'), ook over elkaar ('die ouwe chagrijn'). Aan levenslust en humor hebben deze buurmannen geen gebrek.

Het is een bekend duo op het ERGO-centrum want het zijn deelnemers van het eerste uur en ze hebben dus alle ontwikkelingen binnen ERGO meegemaakt. De hoogste tijd om onze lezers met dit komische duo te laten kennismaken.

Buurmannen

De allerbeste vrienden zijn ze, 40 jaar geleden is dat begonnen als collega's bij de telefoondienst PTT, later KPN. Sinds 25 jaar zijn ze ook burens in Ommoord. Inmiddels allebei weduwnaars geworden, trekken ze er graag met elkaar op uit per auto en maken de buurt onveilig.

Royal Albert Lady Carlyle servies

De kraakheldere flat van meneer Lambermon bevindt zich op de hoogste verdieping en de hartelijke ontvangst is net zo hoogstaand. Een prachtig uitzicht naar buiten, maar ook binnen met een geborduurd schilderij van Marie Antoinette met haar hofdames dat prominent aan de muur hangt. In een kop en schotel van het Royal Albert Lady Carlyle servies wordt de thee geserveerd, terwijl de Friese staartklok zijn melodieuze tonen slaat. Kortom, een fantastisch onthaal.

Elke dag

Klokslag half 3 komen de heren dagelijks bij elkaar om een borreltje te drinken. Dan komt er een jonge borrel en een cognacje op tafel. Ze letten goed op de centjes, dus de duurdere Hennessy wordt soms afgewisseld met Hollandse Graanjenever, die bijna net zo lekker is en beter betaalbaar.



Over ontspanning

Reizen doen ze naar hartenlust. Naar Engeland, Duitsland of gewoon in Nederland. Om de 6 weken rijden ze samen met de SUV naar de palingboer in Burgerveen want 'daar koop je de beste palingen'. Deze heren weten wat lekker is!

'Weigeren is stom'

(G)oud

Meneer de Kret is oergezond en zijn hoge leeftijd zie je echt niet aan hem. Hij heeft zelfs nog nooit hoofdpijn gehad. Dat is op een gouden manier oud worden. Een gezegend mens, vader en een trotse opa.

Mechanisch van binnen

Meneer Lambermon heeft een ander verhaal. 'Met een kunstknijp en de nodige stents is hij inmiddels mechanisch van binnen', grapt zijn buurman. 'Dankzij de onderzoeken bij ERGO is er bij mij 3x op tijd ontdekt dat er iets aan de hand was: staar, hartinfarct en een aorta die op springen stond. Het is inmiddels onder controle. Ik vind ERGO geweldig. Weigeren om mee te doen is stom', zegt hij hartgrondig. Ook de oergezonde buurman is het helemaal met hem eens. ERGO mag blij zijn met deze fans vanaf het eerste uur.

Tevreden deelnemers

Het hartonderzoek vinden ze hartstikke goed. 'Dat is van zeer hoge kwaliteit', zegt meneer Lambermon. 'En de achterkant van de ogen zien' vult zijn buurman aan. Dat vinden ze geweldig. 'Alleen die herrie aan je kop in de scan is minder, het ijzer van mijn knie zal wel rammelen'. De gezelligheid van het team op de Briandplaats waarderen ze, 'even bonje met ze schoppen'. Vanuit hun flats waken ze over het ERGO-centrum, we kunnen gerust zijn. Reuzetrots zijn we op deze deelnemers, die voor de 7e keer mee doen. Dat is goed nieuws, zelfs wereldnieuws!

NIEUWE ONDERZOEKSLIDER
Rob de Knegt

De lever is de kachel van je lichaam



LIFE style

Voorjaar
Stijgende temperatuur en zon

Ontspanning
Luisteren naar Nederlandstalige muziek & schlagers en piano spelen

Motto
Doen wat je leuk vindt

‘Pluk de dag en hou je vooral bezig met zaken die je leuk vindt en die je plezier geven. In ons vak zie je soms dat het leven heel kort kan zijn. Vorig jaar ben ik zelf onverwachts ziek geweest, dan besef je dat heel goed.’ We maken kennis met dr. Rob de Knegt, de nieuwe onderzoeksleider op het gebied van leverziekten.

De lever doet heel veel dingen zonder dat je het merkt

De lever is een heel centraal orgaan, wat al het eten verwerkt. Het filtert wat nodig is, slaat op wat niet direct nodig is en vormt de kachel van ons lichaam, zonder dat je er direct iets van merkt.

Belangrijke bevindingen

De laatste jaren zijn er op levergebied interessante ontdekkingen gedaan binnen ERGO, zoals relaties tussen:

- koffiedrinken - lever
- suikerziekte - vervetting in de lever
- stollingsfactoren - littekenweefsel in de lever

Het zijn basale maar belangrijke bevindingen, goed voor algemene adviezen. Zoals zorg voor meer beweging, dat verlaagt het vet en ook het littekenweefsel in je lever. Dat is goed voor de leverfunctie.

Moderne geneeskunde

Met mijn ‘oude’ baas professor Solko Schalm heb ik een app ontwikkeld om het beste individuele behandelplan te kiezen voor patiënten met hepatitis C, een infectieziekte die hoofdzakelijk de lever aantast.



Revolutionaire app

De app maakt gebruik van heel veel informatie die we eerder hebben verzameld door middel van het lezen en het analyseren van gepubliceerde wetenschappelijke studies op het gebied van hepatitis C.

Hierdoor zijn we in staat om de patiënt individueel te beoordelen en in te delen naar de ernst van de ziekte. Bovendien verzamelen we ook kennis in de app, die we kunnen gebruiken om de vraag te beantwoorden: ‘Hoe kunnen we hepatitis C het beste behandelen?’

Op dit moment kunnen we in de spreekkamer met één knop op de app het beste behandelplan kiezen voor de patiënt met alle mogelijke therapieën en bijbehorende succespercentages en risicofactoren. Een risicofactor die wij eerder ontdekten in patiënten met hepatitis C was het drinken van koffie: als je een leverziekte hebt en je drinkt koffie dan heb je minder schade in je lever.

Koffiedrinken en lever

Binnen ERGO heeft mijn voorgangster dr. Sarwah Darwish Murad gekeken of dit verband ook te zien is bij “gezonde” vrijwilligers in plaats van bij patiënten.

Inderdaad, koffiedrinkers hebben een ‘gezondere’ lever dan niet-koffiedrinkers. Gezond wil zeggen: zacht of minder stijf. De stijfheid van de lever bepaal je met behulp van een fibroscan, een eenvoudig echo-apparaat. Hiermee meet je hoe snel een geluidsgolf door het leverweefsel heen gaat. Hoe sneller, hoe harder de lever. En hoe harder de lever, hoe meer littekenweefsel en hoe meer schade in de lever.

Het maakt wel degelijk uit voor je lever of je een paar koppen koffie drinkt per dag of helemaal niet. Het drinken van koffie zou dus kunnen passen binnen een gezondere levensstijl, wat op de langere termijn vervetting van de lever en verlittekening van de lever kan voorkomen.

Vervolgonderzoek

Tot nu toe hebben we steeds gekeken naar de status van de lever van de mensen binnen ERGO. Het is ook heel interessant om te weten wat er met deze mensen in de 5 jaar na hun eerste serie metingen is gebeurd als we het hebben over leefgewoonten en vervetting van de lever. Ondertussen zijn de metingen allemaal een keer herhaald en wil ik de resultaten gaan analyseren. Blijft onze conclusie gehandhaafd of denken we daar nu inmiddels anders over?

Voor huisartsen

Leverziekten zijn relatief zeldzaam vergeleken met hart- en vaatziekten of suikerziekte, maar door onze ongezondere levensstijl is de lever een belangrijkere rol gaan vervullen en lijkt het ook van belang bij het ontwikkelen van hart- en vaatziekten en suikerziekte.

De vraag is nu: kunnen we instrumenten voor huisartsen ontwikkelen, zodat zij kunnen bepalen welke gezondheidsrisico's iemand loopt op grond van zijn leverprofiel. Je kan hierbij denken aan het uitvoeren van bloedonderzoek of bijvoorbeeld de fibroscan zoals wij die in ERGO gebruiken. Met behulp van gegevens uit ERGO en door middel van internationale samenwerkingen hopen wij veilige instrumenten te bedenken die betrouwbaar toegepast kunnen worden in de huisartsenpraktijk.



Fibroscan

Geen ERGO zonder onze medewerkers

Zij leggen het fundament van ons wetenschappelijk werk



NIEUW GEZICHT
Natalie Terzikhan

LIFeStyle

Voorjaar

Zon, buiten en lekker eten

Motto

Doorzetten en niet opgeven

Goed gesprek met

Mijn overleden oma die altijd een Frans kinderliedje over de maan voor me zong

Met de komst van dr. ir. Natalie Terzikhan is ERGO versterkt met een nieuwe coördinator Scientific Affairs, die ook een postdoctoraal onderzoeker is. Zij praat over haar liefde voor muziek en wetenschap en haar dankbaarheid aan alle ERGO-medewerkers.



‘Alles wat je nu doet kan je doorgeven aan de volgende generatie’

Muzikale familie

Natalie komt uit een muzikaal nest. Haar moeder zong altijd, haar vader speelde viool en haar zus dwarsfluit. Elk familiefeest werd opgeluisterd met muziek. Het is niet verwonderlijk dat Natalie al sinds haar 4e levensjaar achter de piano te vinden is en tot haar 17e jaar zelfs professioneel met muziek is bezig geweest. Inmiddels zelf moeder van dochters Melina (8) en Ella (6), is de jongste in haar voetsporen getreden achter de piano en de oudste zingt, net als haar oma, uit volle borst.

Overstap naar de wetenschap

Haar tijd op de vooropleiding aan het conservatorium van Amsterdam en het winnen van de nodige muziekprijzen draagt ze in haar hart. Aan de roep van de wetenschap gaf ze echter liever gehoor. Amsterdam verruilde ze voor Wageningen, waar ze werd opgeleid tot voedingsepidemioloog, gevolgd door een master Genetische Epidemiologie. Inmiddels heeft ze in Rotterdam afgelopen december haar promotie afgerond op haar proefschrift over longepidemiologie, waarbij ze onderzoek heeft gedaan met de longfunctiegegevens van ERGO-deelnemers en deze heeft gekoppeld aan genetische gegevens.

Voeding & beweging

‘Als voedingsepidemioloog ben ik geen medicus, maar beschik ik wel over een stevige basis van medische analytische kennis. Gezond leven, dus goede voeding en regelmatige beweging, laat je langer leven, dat weten we inmiddels. Ik ga nog een stapje verder met mijn achtergrond in epigenetica: Alles wat je nu doet kan je doorgeven aan de volgende generatie.’

Epigenetica

‘Epigenetica draait om je DNA en de invloed van omgevingsfactoren daarop, zoals roken, stress, sporten, dag- en nachtritme en bewegen. Zij zijn belangrijk voor onze levenskwaliteit en het ontstaan van ziekten. Alles wat je nu doet qua levensstijl stapelt zich op in onze cellen en dat geef je door aan de volgende generatie. Een voorbeeld? Kinderen die als baby in de baarmoeder van vrouwen zaten die de hongerwinter hebben overleefd, hebben een grotere kans op het ontwikkelen van overgewicht.’

Nieuwe rol

Nu mag Natalie zich coördinator Scientific Affairs noemen die ERGO hoofdonderzoeker Arfan Ikram op wetenschappelijk inhoudelijk vlak ondersteunt. ‘Tijdens mijn promotietraject ontdekte ik ook beleidsmatige interesses te hebben. Sinds kort ondersteun ik Brenda Kieboom (medisch coördinator ERGO) met het personeelsmanagement op het ERGO-centrum. Tweewekelijks ben ik daar te vinden als aanspreekpunt voor alle medewerkers. Mijn deur staat altijd open voor hen. Grote waardering en dank heb ik uitgesproken naar alle medewerkers tijdens het dankwoord van mijn verdediging, want zij leggen het fundament van ons wetenschappelijk werk. Iedereen draagt bij en is betrokken. Stuk voor stuk heeft elke medewerker een lange staat van dienst bij ERGO. En dat vertaalt zich dagelijks terug.’

Toekomstmuziek bij ERGO

Deelnemerbetrokkenheid

Betrokkenheid van deelnemers wordt terecht steeds belangrijker. ‘Binnenkort ga ik een focusgroep opzetten van een aantal deelnemers en deze meer betrekken bij wat de wetenschappers van ERGO doen. Het is fijn en belangrijk om ook face-to-face vragen aan elkaar stellen voordat we gaan starten met onze onderzoeken.’

Uw gegevens achter slot en grendel

KAMERGENOTEN

'Je doet het nooit alleen'



Al sinds 1989 houdt ERGO van duizenden Ommoorders bij hoe ze leven, werken, eten en bewegen en welke ziekten ze krijgen. Al deze gegevens worden verzameld, geregistreerd, bewerkt en gebruikt. En bovenal zorgvuldig bewaakt en beschermd. Leer de gezichten kennen, die dagelijks uw gegevens beheren en beschermen vanuit één van de best beveiligde kamers van het Erasmus MC: Jolande Verkroost-van Heemst, Maurice Vroeijstijn en Frank van Rooij.

Regelgeving AVG

Sinds mei 2018 is de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) officieel in werking getreden. Waar moet op gelet worden? Wat is er anders? Hoe pas je goed op de gegevens? Frank: 'Voor ons is er niet wezenlijk iets veranderd. Het gaat erg om transparantie. Op welk moment trek je aan de bel als er iets mis zou gaan? Waar meld je dat dan? Vanuit deze mentaliteit hebben we altijd al gewerkt binnen onze kamer.' Jolande: 'En met gezond verstand kom je een heel eind. Stel je voor dat het jouw moeder of vader is, hoe wil je dan dat er wordt omgegaan met deze gegevens? Als je zo handelt en denkt, dan zit je vaak al goed.'

Kamergenoten en hun taken

Hoe zit het met de taakverdeling op de kamer? 'Want je doet het nooit alleen, daarom ook dit interview met 3 mensen,' zegt Jolande. Frank: 'Het verzamelen, bewerken en uitdelen van de gegevens, dat is wat we doen. Ik wil benadrukken dat we binnen

ERGO uitsluitend werken met geanonimiseerde data, dat wil zeggen dat de naam, adres en woonplaats niet worden doorgegeven. De wetenschappers waarmee wij samenwerken kennen dus nooit de namen van mensen.' Maurice vult aan: 'Onderzoekers en onderzoeksmedewerkers hebben ook alleen toegang tot hun eigen onderzoeksgebied en krijgen nooit alle gegevens te zien.'

Goewie?

Maurice: 'Ik zit aan de voorkant in het proces en hou me bezig met de logistiek van de data en de kwaliteitscontrole. Bijna 30 jaar aan informatie levert veel gegevens op. Hoe zorg ik ervoor dat de gewenste informatie op een goede manier uit die enorme database gehaald wordt. Hoe koppel ik bijvoorbeeld labgegevens automatisch aan andere gegevens? En hoe toon je dat uiteindelijk op het beeldscherm? Dat laatste wordt ook wel aangeduid als graphical user interface, afgekort GUI. Het wordt vaak uitgesproken als goewie.'

Alles wat overblijft

'En Jolande doet alles wat er overblijft en dat is heel veel', wordt er gegrapt door haar kamergenoten. Jolande: 'Ik verzorg bijv. alle correspondentie naar de deelnemers, hou adreswijzigingen bij en registreer alle ziekten die de deelnemers ontwikkelen. Ook vraag ik informatie op bij huisartsen en ziekenhuizen. En doe het regelwerk van de afdeling. Leuk aan mijn werk is onder andere het directe contact met de onderzoekers. Bij het enthousiast opstarten van deelonderzoeken denk ik graag mee. Dit zijn aparte en extra onderzoeken, waarvoor je speciaal uitgenodigd moet worden. Hoe kun je een extra deelonderzoek het beste inbouwen in het geheel, is zo'n puzzelvraag.' Frank voegt toe: 'Jolande heeft het beste overzicht en is het kritische klankbord voor met name de praktische invulling, zoals bij het onderzoek van de videocapsule en de PET/CT-scan.'

De best beveiligde kamer van het Erasmus MC

Veiligheid op vele niveaus

Maurice: 'Wij schermen alle gegevens af, op meerdere niveaus. De database is afgeschermd, maar ook de applicatie en het netwerk worden elk apart afgeschermd. Dan de computer waarop je werkt natuurlijk. Alle kasten in onze kamer gaan op slot en is er een extra slot op onze werkkamer. Hier kun je alleen binnenkomen met een pasje en een sleutel.' Onze ERGO-deelnemers kunnen gerust zijn dat er heel voorzichtig en anoniem wordt omgegaan met hun waardevolle gegevens.

Vragen over de AVG?

Jolande: 'We verzamelen en delen gegevens alleen met toestemming van de deelnemers. Heeft u hier vragen over dan zijn wij bereikbaar via ergo.epi@erasmusmc.nl of via 010 703 89 00. Wij staan u graag te woord. Dank voor alle waardevolle ontdekkingen die we hebben kunnen doen in de afgelopen 30 jaar en welke we nog gaan doen in de toekomst. Allemaal met uw beschermde onderzoeksgegevens!'



Frank van Rooij

LIFestyle

Voorjaar

Zonder jas naar buiten

Ontspanning

Schaatsen, hardlopen en zeilen

Goed gesprek met

Mijn opa Jan kon erg goed vertellen over de tijd toen hij jong was.



Jolande Verkroost-van Heemst

LIFestyle

Voorjaar

Nieuwe ronde, nieuwe kansen

Ontspanning

Strand, trommelen en didgeridoo

Ommoord

Op bezoek bij mijn schoonmoeder en boodschappen doen op de Hesseplaats



Maurice Vroeijstijn

LIFestyle

Voorjaar

De bloemen die opkomen en bomen die weer gaan flonkeren in de zon

Ontspanning

Buiten spelen en voetballen met mijn zoon Daan

Goed gesprek met

Profeet Mozes over geloof en spiritualiteit

HUISARTS MET EEN MISSIE
Alex Verhof

Maatwerk bieden aan mijn patiënten

LIFEstyle

Voorjaar

Vertrekken en thuiskomen in licht,
de geur van versgemaaid gras

Beweging

Skaten, wandelen en fietsen

Ommoord

De wijktuin, een stukje natuur
tussen de hoogbouw van Ommoord

Over Alex Verhof

De eerste zonnestralen komen door als we gastvrij door huisarts Alex Verhof worden onthaald in huisartsenpraktijk Gezondheidscentrum Ommoord aan de Briandplaats, dit is onderdeel van Stichting ZONBOOG. Hij is getrouwd met Michelle, die beleidsmedewerker is in een ziekenhuis en vader van zoontje Sven van 2 jaar. In zijn vrije tijd is hij actief met zijn gezin en gaat er graag op uit om te fietsen, wandelen, en baantjes te zwemmen.

Inspirerende mensen

Alex heeft veel respect voor huisartsen die hun patiëntenzorg 'op een gezonde manier begrenzen door kaders aan te brengen tussen privé en professie. Hierdoor creëren ze tijd en aandacht om relevant te zijn voor het huisartsenvak. Door bijvoorbeeld het geven van onderwijs, het vervullen van beleidstaken of het verrichten van commissiewerk.'

ERGO in de (huisartsen)praktijk

Sinds 2016 is hij huisarts. Als waarnemer op de praktijk waar hij nu werkt had hij al gehoord over ERGO. 'Het is bijzonder om te horen dat mensen vrijwillig kiezen om zich hun hele leven te laten volgen. Zo ontdekken we relaties die we vroeger nog niet wisten, zoals bijvoorbeeld het causale verband tussen roken en longkanker. Mijn eerste ervaring met ERGO was toen de dames van boven (daar zit het ERGO-onderzoekscentrum) de dossiers van mijn deelnemende patiënten kwamen inzien. Door het Erasmus MC keycord wat ze droegen wist ik meteen: ERGO!'

Van papier naar digitaal

'Voor een langlopend bevolkingsonderzoek als ERGO is het belangrijk dat de patiëntendossiers op orde zijn en niet verouderd. Dat vraagt nogal wat organisatie, ook van huisartsen. Na 15 jaar is het papieren archief niet meer in gebruik en wordt tegenwoordig alles gescand. Zo wordt het gemakkelijker om alles up-to-date te houden, maar dat is het niet altijd geweest.'



Een stukje natuur
tussen de hoogbouw



Docent huisartsenopleiding

Behalve huisarts is Alex ook docent bij het opleidingsinstituut Huisartsgeneeskunde van Erasmus MC. Met veel vuur vertelt hij over de begeleiding die daar wordt gegeven op het vlak van patiëntencontact. 'Ook de medisch inhoudelijke kant komt aan bod met themadocenten die elk specialist zijn in hun vakgebied. Ik houd me als themadocent bezig met de ontwikkeling van kwalitatief onderwijsaanbod voor huisartsen voor het vak Klinisch Redeneren.'

'Ik sta voor een behandelplan waar je samen achter staat'

Een goed gesprek met

'Graag zou ik eens willen praten met het hoofd van de huisartsenopleiding in Nederland over wat we in Rotterdam doen voor de huisartsen van de toekomst. Door meer support en uniformiteit van het lesaanbod kunnen we heel veel bereiken voor het huisartsenvak. Dat levert zoveel meer op. Daar zijn we binnen de Rotterdamse opleiding erg trots op!'

Relativeren

'Brieven van ERGO hebben soms grote impact op mijn patiënten. Het is mijn taak als huisarts om dat in het juiste perspectief te plaatsen, zodat er geen onnodige stress ontstaat. Stel je voor: er is een bevinding van verhoogd cholesterol. Als de patiënt 55 jaar is, dan behandel je dat anders om zoveel mogelijk gezondheidswinst te boeken, dan wanneer de patiënt 75 jaar is en de kwaliteit van leven wellicht op een andere wijze vergroot kan worden.'

Maatwerk geeft voldoening

'Ik sta voor beslissingen over diagnostiek, therapie en ook het voorlichten van alternatieven om te komen tot een behandelplan waar je samen met de patiënt achter staat om te komen tot de beste gezondheidswinst. Dat geeft voldoening voor iedereen.'

IN HET NIEUWS
Silvan Licher

Dementie en wat nog meer?



Arts-onderzoeker Silvan Licher onderzoekt het voorstadium van dementie. Niet alleen professioneel, maar ook in zijn privéleven speelt dementie een grote rol. Zijn vriendin Marieke is psycholoog en werkt met dementerende ouderen. Zij heeft juist te maken met het eindstadium van de ziekte. 'Dat zijn heel andere werelden', vertelt Silvan.

Volop in het nieuws

Op dit moment krijgt het onderzoek waar hij mee bezig is geweest veel aandacht in de media met koppen als: 'Wie gezond leeft, verlengt het leven met zes jaren.' In 2016 studeerde Silvan af als arts aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, waarna hij zijn promotieonderzoek ging doen bij hoogleraar Epidemiologie Arfan Ikram, tevens hoofdonderzoeker van ERGO. Silvan is lid van het ERGO-managementteam en vertegenwoordigt daarin de stem en oren van de promotieonderzoekers.

Start van zijn onderzoek

'Eerst was mijn focus het onderzoeken van mensen die nog niet dement zijn, maar wel een verhoogd risico hebben.

Deze mensen heb ik geprobeerd te identificeren aan de hand van deze factoren:

- erfelijke componenten
- levensstijl (roken, bewegen, voeding)
- lichte geheugenklachten

Later ben ik dit gaan uitbreiden met nieuwe onderzoeken naar de risicofactoren en de samenhang van chronische ziekten die vaak tegelijk voorkomen bij mensen in de bevolking. Denk hierbij aan kanker en longziekten, maar ook suikerziekten, hart-en vaatziekten en dementie.'

Internationale belangstelling

Er verschenen al honderden wetenschappelijke publicaties over diverse ziekten en hun risicofactoren, maar deze werden vaak afzonderlijk bekeken. Voor het eerst kan er nu binnen ERGO worden gekeken naar combinaties tussen ziekten dankzij onze eerste deelnemers die al dertig jaar meedoen. (Lees ook pagina 2 en 3.) Silvan zegt met trots: 'Er is hier veel internationale belangstelling voor, want het is uniek in de wereld dat er voor de 7e keer deelnemers van het eerste uur terugkomen voor onderzoek.'

Vroeger en nu

'Mensen werden vroeger minder oud, de gemiddelde levensverwachting lag ergens tussen de 60 en 70 jaar. En mensen stierven bijvoorbeeld aan een hartziekte of een beroerte. Tegenwoordig kunnen we deze ziekten beter behandelen en overleef je deze vaker. Doordat we tegenwoordig gemiddeld ouder (80-85 jaar) worden, neemt het aantal mensen met chronische ziekten toe, waaronder dementie. Dit treedt met name op aan het eind van het leven. Veel mensen hebben dan al een andere chronische ziekte onder de leden, die in het algemeen de kans verhoogt op dementie.'

Zoveel vragen

'Over mensen die leven met meerdere chronische ziekten tegelijk, weten we eigenlijk nog niet zoveel. Hoe vaak komt het bijvoorbeeld voor dat mensen meerdere ziekten krijgen, is één van mijn onderzoeksvragen. En welke combinaties komen er voor? Hoe vaak krijgen mensen 'slechts' 1 ziekte en waarom? Waarom wordt de ander helemaal niet ziek? Wat maakt dat het ene individu lang kan leven met meerdere van deze ziekten en de ander snel overlijdt? In hoeverre hangt dat samen met genen of levensstijl?' Als onderzoeker kan Silvan nog een heel leven vullen met het zoeken naar antwoorden op deze vele interessante vragen.

'Dat we nu voor de 7e keer deelnemers terugzien op het ERGO-centrum is uniek'

Blijf volop in het leven staan

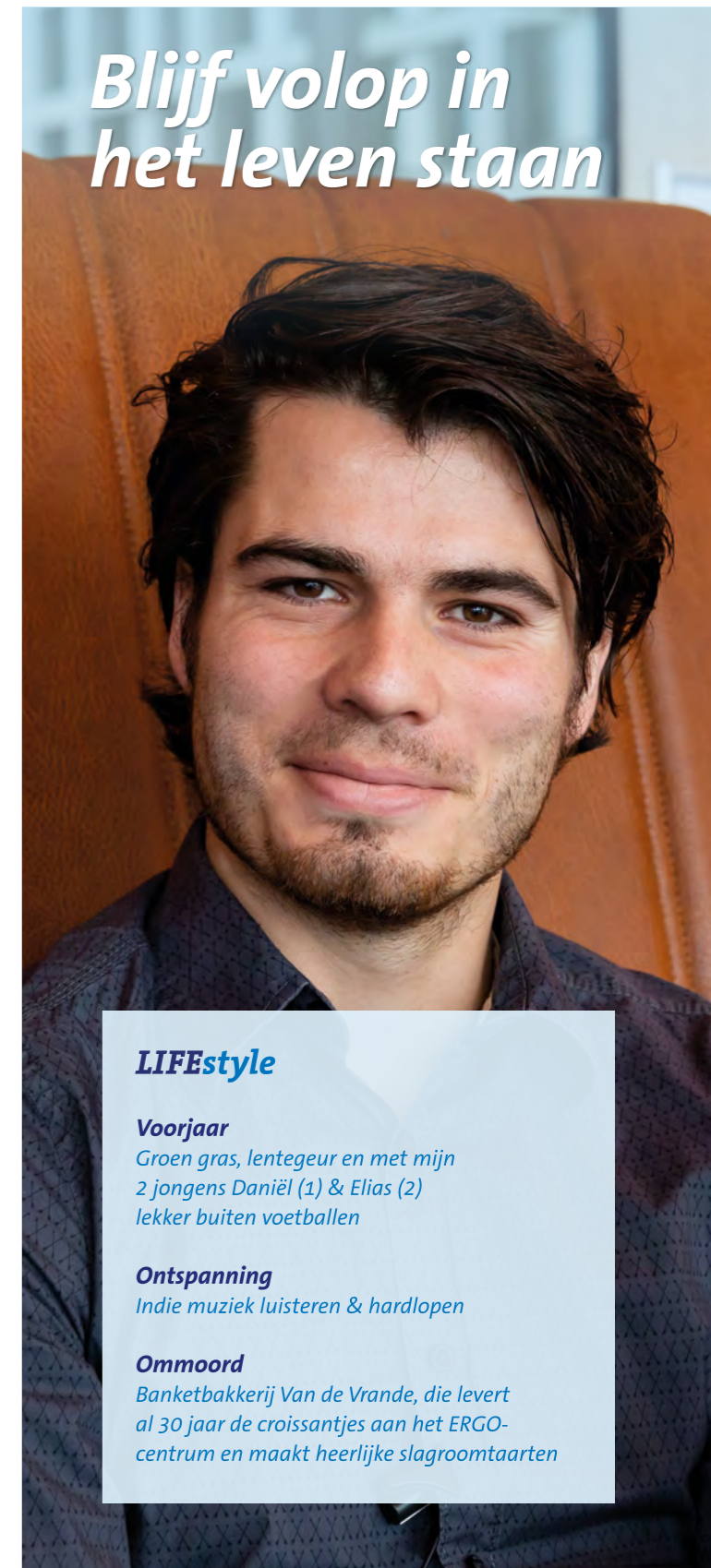
De aanloop naar het ontstaan van dementie is complex, omdat het vaak als laatste van alle chronische ziekten toeslaat en er helaas nog geen behandeling voor is. Dementie vormt een enorme belasting voor patiënten, hun mantelzorgers, hulpverleners en de maatschappij.

Silvan geeft de lezers mee dat actief blijven in je sociale omgeving enorm helpt. 'Van bridges, lezen tot buurtbezoekjes. Volop in het leven blijven staan verlaagt de risico's. Dementie begint heel langzaam en kan je steeds inactiever maken. Landelijk is hier nu gelukkig veel aandacht voor, want je komt er vaak niet uit in je eentje. Het brengt ook eenzaamheid met zich mee onder ouderen. Je kunt best een steuntje in de rug gebruiken.'

Dankbaarheid

'Ik ben dankbaar voor de toewijding van onze deelnemers! Een mooi recent voorbeeld hiervan zijn de deelnemers van het eerste uur, dat zijn de mensen die in 1989 zijn gestart. Ze doen nu voor de 7e keer mee aan het onderzoek, inmiddels op hoge leeftijd maar nog steeds enthousiast. Daar neem ik mijn petje voor af!'

Blijf volop in het leven staan



LIFEstyle

Voorjaar

Groen gras, lentegeur en met mijn 2 jongens Daniël (1) & Elias (2) lekker buiten voetballen

Ontspanning

Indie muziek luisteren & hardlopen

Ommoord

Banketbakkerij Van de Vrande, die levert al 30 jaar de croissantjes aan het ERGO-centrum en maakt heerlijke slagroomtaarten

NIEUWE INTERVIEWSTER
Petra Kramer-Mostert

Omgaan met mensen is mijn ding

LIFeStyle

Voorjaar
Ons zomerhuisje in Oostvoorne

Ontbijt
Boterham met hagelslag

Ontspanning
Mijn kleindochter Loá, winkelen en dansen

Petra Kramer-Mostert (55) is een nieuw gezicht op het ERGO-centrum. Ze is interviewster en komt bij onze deelnemers over de vloer. Petra komt uit IJsselmonde, is getrouwd met Peter, moeder van zoon Danny en dochter Kiki en oma van Loá. De levensvreugde spat van Petra af, ondanks de zware fysieke tegenslag die ze de afgelopen jaren heeft gekend. Een gezellig mens, waar je graag een kopje koffie mee drinkt. In buurtcentrum De Romeynshof maken we nader kennis.

Mama van de afdeling

Petra heeft altijd op de intensive care voor kinderen gewerkt in het Sophia Kinderziekenhuis. De hectiek van hollen of stilstaan, waarbij het vaker hollen was, heeft haar altijd erg aangesproken. Ze voelde zich als de mama van de afdeling die bestond uit 13 mensen in haar rol als afdelingsassistente. Noodgedwongen moest ze stoppen met dit werk vanwege haar versleten rug. Het werk was te zwaar geworden. 'Dat heeft mij wat traantjes gekost, maar omgaan met mensen is mijn ding, dus de rol van interviewster bij ERGO was een zegen.'

Omgaan met mensen

Praten en lachen met mensen gaan Petra gemakkelijk af. Ze vindt het leuk om bij mensen thuis te komen. Het levert aandoenlijke situaties op van herkenning tot spontane omhelzingen aan toe. Een typische doordouwer, dat heeft ze van haar moeder, maar ze kent ook goed haar eigen fysieke grenzen. 'Medische mensen kunnen geloven dat je iets kunt, maar je moet er vooral zelf in geloven en daarop vertrouwen'. Dit weet ze uit eigen ervaring met haar versleten rug. Door 2x per week naar de sportschool te gaan kan ze daar beter mee omgaan, nadat ze bij Rijndam revalidatie op het juiste spoor is gezet.

Klap op het hoofd

Ze was aan het genieten van haar vakantie in Oostvoorne toen ze een migraineaanval leek te hebben. Wel een heel heftige met zo'n krakende nek. Het bleek een hersenbloeding te zijn. Gelukkig was ze omringd door mensen, waardoor ze tijdig naar het ziekenhuis is gebracht. 'Hierna volgde een heftige periode van opereren en revalideren, die ik nu weer achter me kan laten. Geloof in mezelf en weten wat mijn lijf aankon hebben mij er doorheen geholpen. Dat druk ik mensen ook altijd graag op het hart.'

Levensmotto

'Leef! Geniet van alles wat er op je pad komt en maak je niet druk.' Terwijl ze dit zegt komt direct het liedje van André Hazes op. Toevallig is ze net naar zijn concert geweest. De afgelopen weekeinden heeft ze de boel schoongemaakt in haar zomerhuisje, zodat ze lekker kan genieten nu het voorjaar begint.

Het interviewen van de ERGO-deelnemer

Als mensen deelnemer worden volgt er een afspraak voor een intake thuis. Dan komt Petra in beeld. 'Aan de eettafel interview ik bij voorkeur de mensen, dat is beter voor de rug en het is een goede setting voor het interview, is mijn ervaring.' Het gesprek breekt vanzelf open als je begint met de vraag: bent u man of vrouw? Met een grote lach zegt ze: 'dat kan ik zelf wel zien natuurlijk. Of de vraag: wanneer iemand in Ommoord is komen wonen. Zo volgen er heel veel vragen.' Het gaat haar gemakkelijk af, je voelt haar warme belangstelling direct.



Hartverwarmend was de steun van mijn nieuwe collega's

Na het interview gaat ze met de ingevoerde gegevens terug naar de Briandplaats om alle informatie beveiligd te verzenden naar het Erasmus MC. Hierna gaan de onderzoeken van start voor de deelnemers.

Hartverwarmend

'Terwijl ik net de overstap had gemaakt naar ERGO werd ik getroffen door die hersenbloeding. De steun en sympathie die ik heb ontvangen van mijn nieuwe collega's waren hartverwarmend en hebben me enorm ontroerd. Het heeft mijn herstel bevorderd en ook het reïntegreren, want mensen zijn en blijven mijn ding. Fijn dat ik onderdeel ben van het team van medewerkers.'

Nieuw hersenonderzoek van start

Onderzoek naar het ontstaan van dementie met PET/CT-scan

Ongeveer één op de 3 mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met dementie. Ondanks dat er nog veel onduidelijk is over het ontstaan van dementie, weten wij dat schade aan de bloedvaten van de hersenen en ophoping van het eiwit amyloid-bèta in het brein twee belangrijke spelers zijn in dit proces.

Binnen ERGO kijken we naar schade aan de bloedvaten middels de MRI-scan. Nieuw is dat wij sinds kort ook de opeenhoping van het amyloid-bèta eiwit in beeld kunnen brengen middels de PET/CT-scan.

Dit willen wij gaan onderzoeken met 700 ERGO-deelnemers boven de 60 jaar. Zij hebben al eerder een MRI-scan van de hersenen gehad en worden nu uitgenodigd voor een PET/CT-scan in het Erasmus MC. Deze deelnemers worden gevolgd op eventueel ontstaan van dementie.

Zo wordt onderzocht hoe vaatschade en eiwitstapeling samengaan en mogelijk een wisselwerking vertonen in de ontwikkeling van dementie. Dit kan leiden tot meer inzicht in mogelijke manieren om schade in de hersenen te voorkomen.

Voor de PET/CT-scan wordt een stof toegediend via een bloedvat in de arm die zich kortdurend hecht aan het amyloid-bèta eiwit in de hersenen. Deze stof is heel licht radioactief gemaakt, zodat deze met de PET/CT-scan zichtbaar gemaakt kan worden. De hoeveelheid straling van de stof is zodanig laag dat de radioactiviteit zo goed als weg is wanneer de deelnemer het Erasmus MC weer verlaat.



Het hersenonderzoek loopt sinds september 2018 en de teller staat inmiddels op ruim 200 deelnemers. Aanmelden voor dit onderzoek is helaas niet mogelijk maar we hopen dat veel deelnemers die worden uitgenodigd besluiten ook aan dit onderzoek mee te doen.

Het is bijna zover!

Vanaf het najaar van dit jaar kunnen alle deelnemers uit de ERGO-Jong groep, die voor het laatst in 2012-2014 zijn onderzocht, weer deelnemen aan een nieuwe onderzoeksrunde.

Hoort u bij deze groep? Dan hoeft u zich niet aan te melden, automatisch wordt een uitnodiging naar uw huis gestuurd.

ERGO Nieuws is een uitgave van het Erasmus MC, afdeling Epidemiologie en verschijnt twee keer per jaar in een oplage van 10.000 exemplaren.

ERGO Nieuws richt zich op medisch-wetenschappelijk nieuws en onderzoek. En fungeert daarnaast als informatiebron om de dagelijkse praktijk van het ERGO-centrum te leren kennen vanuit verschillende perspectieven.

Voor wie

ERGO Nieuws wordt gestuurd naar alle ERGO-deelnemers, medewerkers, huisartsen, apothekers, wetenschappers en woonzorgcentra, die betrokken zijn bij het ERGO-onderzoek.

Hoofredactie

Loyda van der Vlist | Creative Desk

Redactieteam

Erasmus MC:

Jolande Verkroost-van Heemst
Natalie Terzikhan
Brenda Leening-Kieboom
Anneke Korving

Creative Desk:

Sanne Holstvoogd

Fotografie

Pamela van Gelderen | Creative Desk
Shawn Chin | Creative Desk

Vormgeving

Peter de Jong | Creative Desk
Julia Koene | Creative Desk

ERGO-onderzoekscentrum

Briandplaats 15
3068 JJ Rotterdam
010 70 38 900
ergo.epi@erasmusmc.nl