



## ‘WE DOEN WEER MEE!’

De oudste deelnemers  
krijgen een nieuwe oproep

### In dit nummer onder meer:

- 35 jaar ERGO ■ Jubileum groots gevierd
- Langer gezond ■ Samenwerking biedt méér kansen
- Groen onderzoek ■ Zo weinig mogelijk CO<sub>2</sub>-uitstoot
- Vrijwilligers ■ Een andere kant van ERGO-medewerkers



Tijdens het feest ter gelegenheid van 35 jaar ERGO in november 2025 meldt Joke van der Put, op dat moment bijna 94 jaar, al vanaf het begin deelnemer te zijn.

## Beste deelnemer,

De tijd gaat snel; eind november vorig jaar sprak ik enkelen van u nog tijdens ons 35-jarig jubileumfeest, en nu richt ik mij alweer tot u in deze zomeruitgave van ERGO Nieuws.

Het jubileumfeest was een groot succes. De animo vooraf was zó groot, dat het maximumaantal bezoekers al snel was bereikt. En tijdens het jubileum zelf was de sfeer warm en feestelijk. Voor iedereen die er deze keer niet bij kon zijn: ook uw betrokkenheid blijft enorm waardevol en wordt zeer gewaardeerd. Er komen zeker nieuwe momenten waarop we elkaar kunnen ontmoeten. Tot die tijd kunt u de opname van het jubileumprogramma terugkijken op [www.ergo-onderzoek.nl](http://www.ergo-onderzoek.nl). Ga eerst naar 'nieuws' en daarna naar 'webinars'.

Na de zomer starten we met een bijzonder nieuw hoofdstuk: deelnemers uit de allereerste onderzoeksrunde (1990–1993) worden voor de achtste keer uitgenodigd om mee te doen. Deze groep is inmiddels 90 jaar of ouder. Deze ronde is een mijlpaal die niet alleen indrukwekkend is, maar ook van grote waarde voor ons onderzoek. Twee van deze deelnemers zijn geïnterviewd voor dit nummer van ERGO Nieuws, u leest hun verhaal op pagina 4/5.

Een andere belangrijke nieuwe ontwikkeling waarover we graag meer vertellen, is dat het ERGO-onderzoek inmiddels een centrale rol speelt binnen het Nederlands Cohorten Consortium (NCC). Door onze krachten te bundelen met andere grote cohortonderzoeken in Nederland, kunnen we nog beter onderzoeken hoe mensen gezond ouder worden. Lana Fani vertelt u daar meer over op pagina 10.


Nog meer nieuws over ERGO vindt u op [www.ergo-onderzoek.nl](http://www.ergo-onderzoek.nl).

Ik wens u veel leesplezier en een fijne zomer!

**Arfan Ikram**  
Onderzoeksleider ERGO

**‘We kunnen  
nu nog beter  
onderzoeken  
hoe mensen  
gezond ouder  
worden’**





Nieuwe oproep voor oudste deelnemers

# WELKOM, 80-PLUSSERS!

ERGO-deelnemers uit de oudste groep krijgen dit jaar een oproep om weer naar het onderzoekscentrum te komen. Zo ook Frans (89) en Therese (88) de Beer. 'Natúúrlijk doen we weer mee!', zegt het echtpaar.

Ruud Lubbers was onze premier, nog maar 50.000 Nederlanders hadden een mobiele telefoon en in Berlijn viel de Muur. 1989 was ook het jaar waarin ERGO voorzichtig van start ging. In de zomer werd proefgedraaid: de eerste deelnemers ondergingen onderzoeken. Een jaar later begon ERGO officieel en kregen veel meer inwoners van Ommoord een uitnodiging. In totaal zou de eerste onderzoeksgroep bestaan uit 7983 personen.

'Van deze deelnemers van het eerste uur leven er naar schatting nog ongeveer 300', zegt Silvan Licher, de medisch coördinator van ERGO. 'En van de tweede onderzoeksgroep zijn dat er ongeveer 700. Dat zijn de mensen die in 2000 voor het eerst naar het onderzoekscentrum kwamen. De deelnemers uit beide groepen zijn inmiddels allemaal minstens tachtig jaar oud.'

## Unieke kans

Deze circa duizend deelnemers ontvangen binnenkort opnieuw een uitnodiging met de vraag: wilt u weer het onderzoekscentrum bezoeken en thuis samen met een medewerker een vragenlijst doornemen? Frans en Therese de Beer kondigen aan weer van de partij te zijn. 'Wij hebben ERGO altijd als een unieke kans gezien', zegt Frans. 'Je ondergaat een hele serie onderzoeken. Daar kun je je huisarts logischerwijs niet om vragen. Op deze manier kan tijdig een probleem met je gezondheid worden ontdekt.' Therese: 'Na een van de onderzoeken werd ik gecontacteerd vanuit ERGO. Ik bleek gevorderde osteoporose te hebben. Toen ben ik naar de huisarts gegaan en heb ik medicatie gekregen. Daarna is de osteoporose gestabiliseerd.'

## Reclamekenaar

De onderzoeken van de eerste deelnemers zijn gepland voor het najaar. Voor Frans en Therese wordt het hun achtste bezoek. Ten tijde van de eerste visite aan het onderzoekscentrum woonden ze nog in Ommoord, in de Kruidenbuurt.

## ‘Het gaat rustiger, er zijn meer pauzes tussen onderzoeken’

‘Dertig jaar geleden zijn we verhuisd naar de andere kant van de snelweg, naar de Alexanderpolder’, zegt Frans. Hij was vroeger reclametekenaar. ‘Ik maakte onder andere advertenties en ontwerpen voor brochures en folders. Op latere leeftijd heb ik ook nog hobbymatig getekend. Want na veertig jaar tennis werd ik lid van de Ommoordse Jeu de Boules Club Les Francophiles – waar ik overigens onlangs ben gestopt. Daar heb ik de binnenkant van het bouledrome opgefleurd met landschappen. En pas geleden heb ik een flyer gemaakt om leden te werven. Ik verveel me dus niet.’

Frans en Therese hebben drie kinderen, zes kleinkinderen en vijf achterkleinkinderen. Voor de komst van hun eerste kind werkte Therese ook. ‘Dat deed ik bij de toenmalige PTT in Rotterdam-centrum, op de afdeling Inlichtingen. Mensen konden bijvoorbeeld telefoonnummers bij mij opvragen.’ Therese houdt van lezen en hersenkrakers doen. Frans archiveert en bewerkt de foto’s en filmpjes die hij vroeger onder meer van zijn kinderen heeft gemaakt. ‘Zodat ons nageslacht straks alles netjes op een USB-stick heeft.’

### Al ruim 35 jaar meedoen

Welbeschouwd geven Frans, Therese en andere ERGO-deelnemers van 80+ ook bij ERGO informatie door aan toekomstige generaties. Silvan Licher vertelt hoe bijzonder dat is. ‘Laat het eens goed tot je doordringen: het zijn mensen die soms al ruim 35 jaar meedoen. De eerste groep komt voor de achtste keer langs, de tweede groep voor de zesde keer. Die trouwheid is wereldwijd vrijwel uniek. Neem een land als Amerika. Daar heb je ook bevolkingsonderzoeken naar gezond ouder worden, maar die deelnemers wonen vaak in dunner bevolkte gebieden. Het onderzoekscentrum is dan ver weg, op een bepaalde leeftijd kunnen of willen oudere mensen er niet meer heen. Bij ons wonen nog altijd veel mensen in de buurt.’

Waarom is het belangrijk dat de oudste deelnemers weer meedoen? Licher: ‘Wij zijn bijvoorbeeld benieuwd waarom deze duizend deelnemers zo’n hoge leeftijd hebben bereikt en vaak nog relatief gezond zijn. Kunnen we misschien bepaalde patronen ontdekken? Verder is het waardevol dat we zo ver kunnen terugkijken in de tijd. In Nederland heb je bijvoorbeeld studies naar 100-jarigen. Maar de meeste metingen zijn gedaan nadat zij de honderd waren gepasseerd. Onze deelnemers doen al tientallen jaren mee aan onderzoeken. Van sommigen hebben we bijvoorbeeld de bloedmonsters of meetwaarden uit 1990. Dat maakt het hopelijk mogelijk lijnen te ontdekken in de loop der jaren.’

### Rekening houden met leeftijd

De deelnemers zullen de meeste onderzoeken herkennen van vorige keren. Bijvoorbeeld bloedafname en onderzoeken naar het geheugen en concentratievermogen en de fijne motoriek. Silvan benadrukt dat rekening wordt gehouden met de leeftijd van de deelnemers.

‘Het programma zal in een lager tempo verlopen dan voorheen. Het gaat rustiger, er zijn meer pauzes tussen onderzoeken. Verder is het belangrijk om te weten dat wij ons schikken naar deelnemers. Wie geen zin heeft of zich te moe voelt om aan een onderzoek mee te doen, hoeft zich niet bezwaard te voelen. Zeg het tegen de onderzoeker en die zal daar begrip voor hebben. Wij zijn sowieso iedere deelnemer dankbaar die weer naar het onderzoekscentrum komt.’

## De groep uit 2006

Bent u ERGO-deelnemer sinds 2006 of kort daarna? Dan hoort u bij de derde onderzoeksgroep die ooit is opgezet. Graag ontvangen we ook u weer in het ERGO-onderzoekscentrum. Binnenkort ontvangt u een oproep voor een vierde bezoek, in de loop van volgend jaar. Graag tot dan!

Kleine CO<sub>2</sub>-voetafdruk

# GROEN ONDERZOEK

De opwarming van de aarde kan onze gezondheid schaden en ziekten veroorzaken. ERGO verkleint daarom zijn impact op het milieu waar het kan.

Zorgverleners en medisch-wetenschappelijk onderzoekers willen mensen genezen en ziekten voorkomen. Toch dragen zij onbedoeld bij aan een hoger risico op ziekten. Waarom? Omdat de gezondheidszorg bijdraagt aan CO<sub>2</sub>-uitstoot. In Nederland is die bijdrage zeven procent van het totaal. Er moeten bijvoorbeeld grondstoffen voor medicijnen worden gewonnen. Ook levert gezondheidszorg veel afval op.

CO<sub>2</sub> is de belangrijkste oorzaak van de opwarming van de aarde. Deze verandering verlengt in ons land bijvoorbeeld het hooikoortsseizoen en verhoogt het aantal (tropische) infectieziekten. Het hoofddoel van ERGO is dat we gezond ouder kunnen worden. Logisch dus dat we zo weinig mogelijk CO<sub>2</sub> willen uitstoten. Daarom hebben we een team dat zich richt op verduurzaming van ons werk.

## Onderzoek doen

‘Ons *Green Team* bestaat uit zeven leden’, vertelt Chang Wei. ‘We bedenken maatregelen om te vergroenen en maken collega’s ervan bewust hoe belangrijk verduurzaming is.’ Mitra Nekouei Shahraki vult aan: ‘We bestuderen ook de resultaten van eerder wetenschappelijk onderzoek naar duurzaamheid in de gezondheidszorg. Maar een duurzame transitie vereist meer kennis. We willen hieraan bijdragen en dit soort onderzoek zelf uitvoeren.’

Beiden zijn naast hun hoofdactiviteiten lid van het *Green Team*. Chang, afkomstig uit China, is promovendus binnen ERGO. Ze werkt aan de ontwikkeling van methoden voor causale inferentie. Dat is een statistische onderzoeksmethode. Ook helpt Chang onderzoekers hun wetenschappelijke vragen te formuleren. En haar meest recente werk helpt onderzoekers vragen te beantwoorden wanneer de verzamelde gegevens ontoereikend zijn. Mitra, vijf jaar geleden voor onderzoek vanuit Iran naar Nederland gekomen, promoveerde in februari op een

studie naar de invloed van medicatie op aderverkalking (arteriosclerose). ERGO-gegevens lieten haar bijvoorbeeld zien dat mensen die langdurig – gemiddeld acht jaar – statines gebruikten, stabielere calcium-houdende plaques hadden dan mensen die statines kortdurend gebruikten. Een plaque is een verdikking van de vaatwand. Dit onderzoeksresultaat kan erop wijzen dat langdurig statinegebruik helpt bij het stabiliseren van plaques en de kans op scheuring van de plaque verkleint. Dat is belangrijk, want zo’n scheuring kan leiden tot een hart- of herseninfarct.

## Trein in plaats van vliegtuig

Terug naar verduurzaming. Mitra: ‘Als iemand een nieuw onderzoek opzet binnen ERGO, stimuleren wij hem of haar de CO<sub>2</sub>-voetafdruk ervan zo klein mogelijk te houden. Wat zijn bijvoorbeeld de meest duurzame instrumenten en materialen? Verzamel je niet méér gegevens dan nodig om je vragen te beantwoorden? Maak je niet meer reizen dan noodzakelijk? Is bijvoorbeeld dat wetenschappelijke congres in het buitenland echt nodig? En als je toch gaat, kun je dan de trein nemen in plaats van het vliegtuig?’

Chang: ‘Kleine acties kunnen grote invloed hebben. Maak bijvoorbeeld regelmatig de spamfolder van je e-mail leeg, want de opslag van spam is verspilling van energie. Ik vertel collega-onderzoekers ook dat je beter geen kunstmatige intelligentie kunt gebruiken om eenvoudige vragen te beantwoorden, want dat is ook zonde van de energie. In het algemeen is mijn boodschap: gebruik iets niet als het niet nodig is. Daarom gaat in de kantoren van het Erasmus MC automatisch het licht uit wanneer je de deur achter je sluit. En in het ERGO-onderzoekscentrum worden ’s avonds automatisch de computers uitgezet.’

## Wandelen en fietsen

Welke duurzaamheidstips hebben de twee voor ERGO-deelnemers? Chang: ‘Afvalscheiding is belangrijk en tegelijk eenvoudig.’ Mitra: ‘Als het kan, neem dan het openbaar vervoer in plaats van de auto. En verplaats je fietsend of wandelend als het mogelijk is. Dat is bovendien gezond.’

ERGO-deelnemer Guus Koelman

# 29 MARATHONS

Guus Koelman (76) is ERGO-deelnemer, predikant én eigenaar van 29 medailles die hij ontving als beloning voor voltooide marathons. 'Ik trek nog regelmatig een sprintje van mijn woning naar kerkelijk centrum Open Hof Ommoord.'

'Ik wilde al langer meedoen aan ERGO, maar pas na mijn verhuizing van Zevenkamp naar Ommoord negentien jaar geleden werd dat mogelijk. De deelname heeft twee doelen: de medische wetenschap helpen en mijn eigen gezondheid laten controleren. Zo ben ik via ERGO te weten gekomen dat ik al rennend een sporthart heb opgelopen.

Dat komt wel vaker voor bij mensen die aan duursport doen of hebben gedaan. Ik ben altijd fietsliefhebber geweest, en eind jaren tachtig raakte ik ook geïnteresseerd in hardlopen. Tijdens een fietstocht door Ommoord zag ik veel hardlopers. Nadat ik een leuke band had gekregen, besloot ik daarom mijn fiets op slot te zetten bij de Romeynshof en hardlopend terug te gaan naar mijn woning in Zevenkamp. Dat ging vrij soepel. Ik raakte nieuwsgierig en ging kort erop een rondje hardlopen om de Rotte. Vijftien kilometer; ik kwam in de kreukels terug. Een veel te lange afstand wanneer je ongetraind bent. Toen ik kort daarna deelnemers aan de Marathon Rotterdam zag passeren bij het 30-kilometerpunt, kreeg ik bewondering voor hen. Ik nam me voor er ook serieus werk van te maken.

## Rotterdam de mooiste

Een jaar later, in 1990, liep ik mijn eerste marathon, ook in Rotterdam. Daarna zou ik er nog 28 uitlopen. Meestal deed ik mee in Rotterdam, maar ik heb ook de finish gehaald in andere plaatsen in Nederland en daarbuiten, zoals Londen, Brussel en New York. Ik ben altijd binnen de vier uur gebleven. Wat de mooiste marathon is? Die van Rotterdam. Nergens anders is het publiek zó enthousiast; je voelt je er echt gedragen.

## Kerkdienst

Ik ben jarenlang predikant geweest. Tegenwoordig neem ik soms een kerkdienst over. Op de ochtend van mijn



eerste marathon verzorgde ik nog een dienst in de Goede Herderkerk in Rotterdam-Schiebroek. Die was om elf uur afgelopen, waarna ik om twaalf uur op de Coolsingel klaar moest staan voor het vertrek van de marathon. Gelukkig was ik op tijd.

Op de avond voor de marathon van Berlijn maakte ik kennis met een mooie traditie: een dienst voor marathonlopers in de Gedächtniskirche. Die was bedoeld als mentale voorbereiding. De kerk zat bomvol. Terug in Nederland stelde ik aan Mario Kadiks voor ook zo iets te organiseren. Hij was destijds directeur van de Marathon Rotterdam. Kadiks was enthousiast. Uiteindelijk heb ik samen met anderen zeventien Rotterdamse marathondiensten geleid, eerst in de Laurenskerk en later in het Steiger.

## Sprint

Na 2010 kreeg ik steeds vaker last van blessures en is het me niet meer gelukt een marathon uit te lopen. Maar ik fiets en wandel nog veel. En de 150 meter tussen mijn woning aan het Kruiptrem en Open Hof leg ik sprintend af. Dan kijk ik of ik nog tot het gaatje kan gaan.'



## Jubileum groots gevierd

# 35 JAAR ERGO



Feest! Op zaterdag 29 november is het 35-jarig jubileum van ERGO gevierd. 200 deelnemers kwamen naar een gebouw naast het ERGO-centrum en nog eens honderden belangstellenden woonden de bijeenkomst thuis bij via internet.

‘Uit dankbaarheid aan de deelnemers.’ Dat antwoorden Isabelle Moens en Phuong Thuy Nguyen Ho meteen op de vraag waarom zij vorig jaar hebben meegeholpen het ERGO-jubileum te organiseren. Beiden zijn druk met een promotieonderzoek, maar wilden graag bijdragen aan een soepel verloop van de viering.

Thuy: ‘Ik gebruik al jaren gegevens van ERGO-deelnemers. Eerst tijdens mijn bacheloropleiding Psychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, en nu voor mijn promotieonderzoek op het vlak van dementie. Daarom wilde ik graag iets terugdoen voor deelnemers.’ Isabelle: ‘Om dezelfde reden heb ik mijn steentje bijgedragen. Ik wil geriater worden, een medisch specialist in

ouderdomsziekten. In mijn promotieonderzoek richt ik me op de beste behandeling voor oudere patiënten. Geriaters kijken naar de hele patiënt en naar wat belangrijk is voor hem of haar. Daarvoor kan ik veel informatie uit ERGO goed gebruiken.’

Isabelle en Thuy verwelkomden bezoekers tijdens de jubileumviering. Ook wezen zij deelnemers de weg naar bijvoorbeeld hoofdonderzoekers en promovendi om vragen te stellen. Isabelle: ‘Sommige deelnemers hadden een lijst gemaakt van de onderwerpen waarover ze meer wilden weten. Een mevrouw vroeg me bijvoorbeeld: *Waar kan ik informatie krijgen over de lever?*’

### Bijna 94 jaar

De middag begon met een welkomstwoord van Silvan Licher. De medisch coördinator van ERGO vroeg de bezoekers hoe lang zij al meedoen. De oudste deelnemer, van de partij sinds het prille begin, bleek bijna 94 jaar oud te zijn (zie pagina 2). ‘Net als u hoopt ERGO de 94-jarige leeftijd te bereiken’, reageerde Stefan Sleijfer. Hij is voorzitter van de Raad van Bestuur van het Erasmus MC.

Sleijfer onderstreepte de waarde van ERGO: ‘De missie van het Erasmus MC is excellente zorg en een gezonde bevolking door onderzoek en onderwijs. Het is daarom voor mij leuk om hier te zijn bij bewoners van Ommoord, vrijwilligers en onderzoekers die daar invulling aan geven.’ Arfan Ikram, onderzoeksleider van ERGO, maakte ook duidelijk de samenwerking te waarderen. Dat bleek bijvoorbeeld uit de ondertitel van zijn redevoering: *Samen ouder, samen wijzer.*

## ‘Dankzij de deelnemers kunnen wij onderzoek doen’

Over twee onderzoeklijnen werden de 200 bezoekers uitvoerig bijgepraat. Maryam Kavousi, onderzoeksleider hart en vaten, vertelde hoe ERGO heeft geholpen het risico op cardiovasculaire ziekten te verkleinen binnen de bevolking. En Caroline Klaver, onderzoeksleider ogen, ging in op de resultaten van 35 jaar ERGO voor het oog.

### Fijne kennismaking

‘Tussen de onderdelen van het algemene programma door konden bezoekers naar de informatiemarkt gaan’, vertelt Thuy. ‘Bij kraampjes leerden ze bijvoorbeeld meer over een bepaald orgaan. Voor mij was het de eerste keer dat ik persoonlijk contact had met zoveel ERGO-deelnemers. Het was fijn om nu eens kennis te maken met mensen die al jaren gegevens leveren voor mijn onderzoeken. Het viel mij op hoe gemotiveerd zij zijn om mee te doen aan ERGO en hoe geïnteresseerd zij zijn in de onderzoeken en resultaten.’

### Mooie uitdaging

De bezoekers zagen ook vier banners van ongeveer twee meter hoog. Die zijn gemaakt door Isabelle en Thuy. ‘Wij hebben de teksten geschreven en beelden erbij gezocht’, vertelt Isabelle. ‘Dat was voor ons een mooie uitdaging, want zoiets hadden we niet eerder gedaan. Thuy en ik zijn supertrots op het resultaat. De eerste banner gaat over de officiële opening van het ERGO-centrum in 1990. De tweede heeft de komst van de MRI-scanner in 2005 als onderwerp. Dat was een bijzonder moment, want zo’n scanner vind je normaal gesproken alleen in ziekenhuizen. De derde banner gaat over erfelijkheid en de vierde over kunstmatige intelligentie.’

Aan het eind van de jubileumviering dankten Isabelle en Thuy alle bezoekers nogmaals voor hun komst. Iedereen kreeg een bedankkaartje met plantenzaadjes mee naar huis, met de tekst ‘Door u groeit en bloeit ERGO!’.

*U kunt de jubileumviering terugzien op YouTube. Zoek op ‘ERGO Rotterdam | 35-jarig jubileum’.*

## Beter beslissen

Stel, iemand heeft kanker en er zijn behandelingen mogelijk, maar die zijn wel zwaar. Is het dan een goed idee om daarvoor te kiezen?

Isabelle Moens: ‘Met mijn promotieonderzoek wil ik een score ontwikkelen die oudere kankerpatiënten en hun arts helpt te beslissen over een eventuele behandeling van de ziekte. Het is een score die iets zegt over iemands veerkracht. Belangrijke kennis, want een kankerbehandeling kan heel zwaar zijn, en je wilt natuurlijk alleen behandelen als je de patiënt er naar verwachting mee helpt.’

Isabelles onderzoek wordt uitgevoerd onder supervisie van onder anderen klinisch geriater Harmke Polinder-Bos en epidemioloog Silvan Licher.

## Dementie voorkomen

Hoe kan de kans op dementie worden verkleind? En wat werkt het best in bepaalde groepen? Promovenda Phuong Thuy Nguyen Ho wil helpen deze onderzoeksvragen te beantwoorden.

Zij vertelt: ‘Ik kijk naar risicofactoren voor dementie. Specifieker: naar risicofactoren die mogelijk zijn te beïnvloeden. Wat is bijvoorbeeld de samenhang tussen slaapkwaliteit en dementie? En tussen gehoorverlies en dementie? En hoe beïnvloeden lichamelijke activiteiten je risico om dementie te krijgen? Het onderzoek moet bijdragen aan strategieën om dementie te voorkomen. Ik heb bijvoorbeeld al gekeken naar PET-scans (beeldvormend onderzoek, red.) van de hersenen van ERGO-deelnemers en ook naar stoffen in hun bloed. Nu beoordeel ik MRI-scans van de hersenen.’

Thuy, afkomstig uit Vietnam, doet onderzoek onder supervisie van Meike Vernooij, ERGO-onderzoeksleider beeldvorming. Ze wordt ook begeleid door onderzoeker Julia Neitzel.

## Veelbelovende krachtenbundeling

# LANGER GEZOND

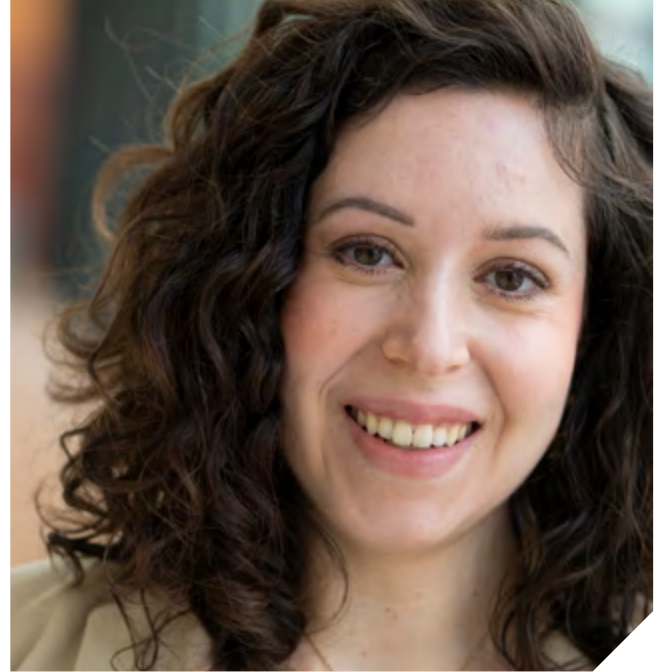
Nederlanders leven gemiddeld steeds langer. Maar het aantal jaren dat we in goede gezondheid doorbrengen daalt helaas. Een nieuw initiatief moet dat helpen veranderen: het Nederlands Cohorten Consortium.

400.000 Nederlanders hebben diabetes type 2 zonder dit te weten. Misschien heeft u dit nieuws begin dit jaar wel gelezen of gehoord. Het was het eerste grote onderzoeksresultaat van het Nederlands Cohorten Consortium (NCC). Daarbinnen zijn elf cohorten en de gezondheidsgegevens van bijna 500.000\* Nederlanders gebundeld. ERGO is één van de cohorten. Sterker: ERGO is één van de initiatiefnemers van het NCC en levert ook de algemeen directeur: Lana Fani.

### Nederland cohortenland

Lana vertelt: 'Een cohort is een bepaalde groep inwoners van wie de gezondheid gedurende langere tijd wordt onderzocht en gevolgd. Bij ERGO zijn dat 40-plussers uit Rotterdam-Ommoord, maar er zijn meer cohorten in Nederland. Bijvoorbeeld Lifelines, waar gegevens en lichaamsmaterialen worden verzameld van 167.000 mensen uit Groningen, Friesland en Drenthe. Of het Nederlands Tweelingen Register, dat de gezondheid en het welbevinden bijhoudt van 150.000 meerlingen en hun familie.'

Samenvoeging van gegevens uit cohorten biedt onderzoekers nog meer kansen om vragen over gezondheid en ziekte te beantwoorden. Bijvoorbeeld omdat de gegevens samen krachtig genoeg zijn om iets te zeggen over een weinig voorkomende ziekte of risicofactor. Daarom heeft Miranda Schram een aanvraag ingediend bij de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Vorig jaar zag de leider van de ERGO-onderzoekslijn mentale gezondheid/ psychiatrische epidemiologie die goedgekeurd worden. En in maart is het NCC van start gegaan, met Schram als voorzitter.



### Duidelijke patronen

Wat zijn de beoogde voordelen? Lana: 'Het belangrijkste doel van het NCC is dat het aantal gezonde levensjaren van Nederlanders gaat toenemen. Want we worden weliswaar gemiddeld ouder, maar veel mensen hebben ook gedurende een flink deel van hun leven verschillende chronische ziekten. Denk bijvoorbeeld aan hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en astma of COPD. Bij het NCC verwachten we dat de grote hoeveelheid gegevens – van bijna een half miljoen mensen – helpt duidelijke patronen bloot te leggen. Waarom ontwikkelen mensen ziekten? Wat vergroot het risico hierop? Met die kennis kun je proberen ziekten te voorkomen.'

De algemeen directeur voegt hieraan toe: 'We hebben veel unieke gezondheidsinformatie, informatie die je vaak niet vindt in het dossier van een huisarts of medisch specialist. Want de meeste deelnemers worden al gevolgd wanneer ze gezond zijn. Hoe leefden ze toen? Wat was hun leefstijl? Zo kun je mogelijke verbanden leggen.'

### Lijn doortrekken

Lana is de ERGO-deelnemers dankbaar. 'Zij hebben onderzoekers geholpen tot waardevolle inzichten te komen. En nu gaan we de lijn doortrekken naar landelijk niveau. Een groot pluspunt van het NCC is dat onderzoekers gemakkelijker toegang krijgen tot gegevens uit andere cohorten. Tegelijkertijd is de privacy van de deelnemers gewaarborgd; ook onderzoekers van andere organisaties kunnen bijvoorbeeld niet zien welke bloeddruk bij welke deelnemer hoort.'

*\* Dit betekent niet dat van die bijna 500.000 deelnemers er 400.000 diabetes type 2 hadden zonder het te weten. Het aantal van 400.000 is tot stand gekomen via een andere rekenmethode.*



## Voorzorgsmaatregelen

# VEILIGE DATA

Zijn mijn gegevens bij ERGO goed beveiligd? Natasja Duran zet de belangrijke maatregelen op een rij. ‘Alleen mensen die bevoegd zijn en toestemming hebben, krijgen toegang tot de data (gegevens) van deelnemers en kunnen ermee werken.’

Steeds vaker is in het nieuws dat persoonsgegevens van organisaties zijn terechtgekomen bij onbevoegden. Of dat hackers aan de haal zijn gegaan met data van klanten of patiënten. Wat doet ERGO om te voorkomen dat uw persoonsgegevens worden ingezien door iemand die hiertoe geen recht heeft? We vragen het aan Natasja Duran. Binnen het Erasmus MC is zij onder meer Privacy Contactpersoon. Natasja adviseert medewerkers en onderzoekers hoe ze goed en verantwoord omgaan met persoonsgegevens. Ook geeft ze elk jaar de ERGO-medewerkers een opfriscursus.

### 1: Alleen met toestemming

‘We gebruiken en delen alleen gegevens met toestemming van de ERGO-deelnemer. Iedere deelnemer geeft op een toestemmingsformulier aan waarmee hij wel en niet instemt. Bijvoorbeeld: mogen we onderzoeksuitkomsten

delen met uw huisarts? Of: mogen we gegevens delen met derden? Daarmee is duidelijk wat wel en niet is toegestaan.’

### 2: Wettelijke verplichting

‘We houden ons aan de AVG, de wet voor verwerking en bescherming van persoonsgegevens. Die schrijft bijvoorbeeld voor dat binnen ERGO gegevens alleen worden gedeeld voor doelen waarvoor de deelnemer toestemming heeft gegeven. Of dat gegevens niet langer worden bewaard dan afgesproken en volgens de wet bepaald.’

### 3: Pseudoniem

‘Onderzoekers kunnen niet zien welke gegevens horen bij welke deelnemer. Stel, iemand heeft bloed afgegeven. Elk bloedbuisje krijgt dan een unieke code. De sleutel tot uw naam, geboortedatum en andere gegevens die u direct kunnen identificeren, wordt daarbij weggelaten. Dit noemen we pseudonimiseren. Alleen met de sleutel van die code zijn de gegevens tot u te herleiden. Uitsluitend het datamanagementteam van ERGO en de hoofdonderzoeker van ERGO hebben toegang tot de sleutel. Zo is voor onderzoekers het buisje bloed niet direct te herleiden tot de deelnemer.’

### 4: Eisen aan andere organisaties

‘Als we gegevens delen met een andere organisatie, verlangen we dezelfde passende beveiligingsmaatregelen als in het Erasmus MC. Die organisatie moet bijvoorbeeld ook data opslaan op een beveiligde server met het hoogste beveiligingsniveau. Dat leggen we vast in een contract.’

### 5: Regie over uw gegevens

‘U kunt zich altijd terugtrekken uit het onderzoek als u niet langer uw gegevens wilt delen. Geef het door via [ergo.epi@erasmusmc.nl](mailto:ergo.epi@erasmusmc.nl) of 010-7043479. U kunt via die wegen ook vragen stellen over de veiligheid van uw gegevens of wat wij met uw gegevens doen.’

### 6: Gesloten kasten

‘In het ERGO-onderzoekscentrum zijn veel medewerkers en deelnemers. Ook daar beschermen we de privacy van deelnemers. We sluiten bijvoorbeeld kasten en kamers af waarin gevoelige informatie wordt bewaard. Niet elke medewerker krijgt ook overal toegang toe.’

### 7: Leren en verbeteren

‘Voorzorgsmaatregelen, protocollen en wetgeving verkleinen de kans op een datalek. Gaat er onverhoopt toch iets verkeerd? Dan handelen wij zo snel mogelijk om dit lek te stoppen en de gevolgen te beperken. En we gaan na wat er is misgegaan om hiervan te leren en onze dataveiligheid verder te verbeteren.’

‘Veel patiënten ken ik al ruim twintig jaar’

Bijna kwart eeuw huisarts in Ommoord

# MUZIKALE MEDICUS

Rachel Braunstahl viert in februari 2027 haar 25-jarig jubileum als huisarts in Rotterdam-Ommoord. Ze is ook SCEN-arts – iemand die euthanasieverzoeken toetst – én dwarsfluitist in het Nederlands Dokters Orkest. Een drieluik.

## Huisarts

‘Ik houd praktijk in hetzelfde gebouw waar het ERGO-onderzoekscentrum is gevestigd, aan de Briandplaats.

Net als tien andere huisartsen werk ik op de eerste verdieping. In de jaren negentig ben ik in Rotterdam terechtgekomen. Ik volgde de huisartsopleiding van het huidige Erasmus MC, en mijn laatste jaar van de opleiding deed ik bij een huisarts in Gezondheidscentrum Ommoord. Na de opleiding nam ik zijn praktijk over.

Ik kom oorspronkelijk uit Noord-Holland en heb geneeskunde gestudeerd in Groningen. In het begin was ik eerlijk gezegd niet zo gecharmeerd van Rotterdam en

haar inwoners. Maar nu vind ik het een waanzinnige stad; ik zou niet ergens anders meer willen wonen. Ik houd ook ontzettend van de Rotterdammers en hun mentaliteit. Recht door zee. Dat is prettig samenwerken.

Mijn gemiddelde patiënt is eind veertig, maar ouderen bezoeken het vaakst het spreekuur. Dit is een boeiende leeftijdsgroep, want het zijn mensen met een levensverhaal. En ze plaatsen mij als zorgverlener vaak voor een interessante uitdaging, want vaak is er sprake van complexere problemen dan bij jongere mensen. Denk bijvoorbeeld aan iemand die twee of meer ziektes heeft. Of iemand met geestelijke achteruitgang of iemand die palliatieve zorg nodig heeft: zorg wanneer geen genezing meer mogelijk is en je als arts alleen kunt proberen de kwaliteit van leven zo goed mogelijk te houden. Veel patiënten en hun kinderen ken ik al ruim twintig jaar. Ik weet bijvoorbeeld ook waar ze wonen en wat er speelt in hun omgeving. Dat helpt mij beter in te spelen op hun gezondheidsklachten.

Regelmatig verschijnt iemand op mijn spreekuur die pasgeleden onderzoeken bij ERGO heeft ondergaan. Dan is bijvoorbeeld gebleken dat de deelnemer een hoge bloeddruk, hoge bloedsuikerwaarde of botontkalking heeft. Dan ga ik zelf onderzoek doen en kijken hoe de patiënt het best kan worden geholpen. Er zijn ook patiënten die een pacemaker hebben gekregen nadat bij ERGO een hartritmestoornis aan het licht kwam. En ik herinner me een man die veel poliepen in zijn darmen bleek te hebben.

De huisartsen aan de Briandplaats doen graag mee aan nieuwe ontwikkelingen. Een mooi voorbeeld is dat tegenwoordig een softwareprogramma het gesprek tussen de patiënt en de huisarts opneemt en uitwerkt. Na afloop krijg ik een schriftelijke samenvatting. De tijd die ik daarmee win, kan ik besteden aan patiënten. Natuurlijk wordt het gesprek niet bewaard.'

## SCEN-arts

'Sommige mensen willen hun leven laten beëindigen door een arts. Het is mooi dat we die mogelijkheid kennen in Nederland; mensen die uitzichtloos en ondraaglijk lijden, kunnen de regie nemen en een euthanasieverzoek indienen bij hun arts. Maar dit proces moet zorgvuldig

verlopen. Is aan alle criteria voldaan? Mag de arts bij deze patiënt euthanasie plegen? Dit wordt getoetst door een SCEN-arts. Dat is een tweede, onafhankelijke arts: een arts die zowel de patiënt als de huisarts niet kent. De SCEN-arts bekijkt het dossier van de patiënt en bijvoorbeeld de verklaringen van de patiënt daarin. Ook spreekt de SCEN-arts de patiënt onder vier ogen. Heeft de patiënt uit vrije wil het euthanasieverzoek ingediend? Heeft niemand haar of hem daartoe gedwongen?

Sinds twee jaar ben ik SCEN-arts. Twee keer per kwartaal heb ik een week dienst. Daarin toets ik twee tot vier euthanasieverzoeken. Deze ervaringen helpen mij ook in mijn eigen praktijk. Ik heb extra bagage wanneer bijvoorbeeld een oudere patiënt vertelt dat hij of zij de behandeling wil stoppen – ook dit zijn mensen die de regie willen hebben over hun leven.'

## Dwarsfluitist

'Ik ben opgegroeid in een omgeving waar veel muziek werd gemaakt. Zo speelt mijn vader nog altijd cello. Op mijn negende wilde ik mijn blokfluit inruilen voor een dwarsfluit. 'Dat mag zodra je armen lang genoeg zijn om overal bij te kunnen', zeiden mijn ouders. Waarom een dwarsfluit? Ik kan het me niet meer herinneren, maar ik zal het geluid mooi hebben gevonden.

Sinds mijn studententijd heb ik gespeeld en opgetreden met grote orkesten en kleinere gezelschappen. In alle grote zalen in Nederland ben ik geweest, bijvoorbeeld Amare in Den Haag, Het Concertgebouw in Amsterdam en De Doelen in Rotterdam. Tegenwoordig maak ik deel uit van een orkest uit Voorburg, dat zes optredens per jaar verzorgt. Daarvoor repeteren we zes tot acht weekenden achter elkaar.

Sinds vier jaar speel ik ook in het Nederlands Dokters Orkest. Kinder- en jeugdpsychiater Olga Heijtmajer uit Enschede deed destijds een oproep in het artsenvakblad *Medisch Contact*. Het heeft geleid tot een orkest van tachtig dokters. Eens per jaar treden we op; de volgende keer is op 11 oktober in de Stadsgehoorzaal in Leiden. Ik ben niet alleen muzikant van het Nederlands Dokters Orkest, maar verzorg er ook de PR en ben bibliothecaris. Dat betekent dat je de bladmuziek regelt en verspreidt.'

## Sommige medewerkers van ERGO willen ook buiten hun werk graag iets betekenen voor anderen. Leer vijf collega's kennen die zich verdienstelijk maken als vrijwilliger.

### Plezierige week voor kinderen

**Naam:** Nicole de Kruijf



**Wat is je functie binnen ERGO?** 'Promovendus. Ik hoop eind 2026 te promoveren op onderzoek naar boezemfibrilleren. Het is onderdeel van het bredere onderzoek waarbinnen het hartritme van 2000 ERGO-deelnemers een week lang wordt gevolgd via een ECG-plakker op het lichaam.'

**Wat doe je als vrijwilliger?** 'In de zomervakantie kunnen kinderen jaarlijks meedoen aan de Kindervakantieweek in het Brabantse dorp Helvoirt. Dat zijn vijf dagen vol spelletjes, speurtochten, stormbanen en nog veel meer. Ik zit als secretaris in het bestuur. Vroeger heb ik zelf meegedaan aan de week, de eerste keer als kleuter. Vanaf mijn twaalfde, toen ik niet meer kon deelnemen, werd ik "hulpje". Ik zette bijvoorbeeld ranja klaar. Daarna werd ik begeleider van een groep van tien kinderen, en nu regel ik van alles als bestuurslid. Bijvoorbeeld de evenementaanvraag indienen bij de gemeente en alle vrijwilligers aansturen. Ik ben al zestien jaar vrijwilliger. Waarom ik dit doe? We hebben een gezellige ploeg vrijwilligers en het is heerlijk om zoveel kinderen plezier te bezorgen. Vorig jaar waren het er 300. De overeenkomst tussen de kinderen en ERGO-deelnemers? Zonder kinderen geen Kindervakantieweek en zonder ERGO-deelnemers geen ERGO.'

### Elk jaar een ander goed doel

**Naam:** Kirsty Huininga



**Wat is je functie binnen ERGO?** 'Promovendus. Ik onderzoek de breekbaarheid van het skelet. Waarom lopen mensen botbreuken op? Waardoor lopen sommige mensen een groter risico? Ik bekijk onder meer de scans van het skelet van ERGO-deelnemers. Die vertellen ons iets over de botdichtheid.'

**Wat doe je als vrijwilliger?** 'Wereldwijd zijn er Ladies' Circles. Dat zijn groepen vrouwen die zich inzetten voor de gemeenschap. Ik ben bestuurslid van Ladies' Circle 25 Den Haag. Jaarlijks organiseren we een evenement, bijvoorbeeld een gala of pubquiz, waarvan de opbrengst naar een goed doel gaat. Mensen betalen om te mogen meedoen. In 2025 hebben we 2.500 euro opgehaald, maar we hadden ook een keer bijna 7.000 euro. Voorbeelden van goede doelen in de afgelopen jaren? De Roparun, jonge daklozen in Den Haag, de Dierenambulance Den Haag en de kustwacht in Scheveningen, die spaarde voor een nieuwe boot. We hebben ook afval geprikt in het bos; dat is evengoed een bijdrage aan de maatschappij. In juni hadden we weer een evenement: een padeltoernooi. Het goede doel was MIND US, dat zich inzet voor verbetering van de mentale gezondheid van jongeren. Ik zit bij de Ladies' Circles omdat ik iets wil teruggeven aan de samenleving.'

## Verhalen over de Watersnoodramp

**Naam:** Jolanda van Heemst



**Wat is je functie binnen ERGO?** 'Als adviseur project-optimalisatie houd ik me vooral bezig met datamanagement en de logistiek van alle onderzoeken binnen ERGO.'

**Wat doe je als vrijwilliger?** 'Voor het project *De Watersnoodramp door Kinderogen*, opgezet door onder andere het Streekmuseum in mijn geboortedorp Sommelsdijk, ben ik verhalenverzamelaar en secretaris. In korte tijd hebben we al ruim 180 verhalen uit alle dorpen op Goeree-Overflakkee vastgelegd. We proberen hierbij een zo compleet mogelijk

beeld te krijgen van de Ramp uit 1953 en zijn in alle "soorten" verhalen geïnteresseerd. Natuurlijk in de verhalen van slachtoffers, maar ook in verhalen van gastgezinnen waar evacuees werden ondergebracht. En bijvoorbeeld ook in verhalen van moddermeisjes en dienstplichtige militairen en andere hulpverleners die vanuit het hele land naar het rampgebied kwamen. Ze werkten onder andere mee aan het schoonmaken en heropbouwen van de dorpen. Ons doel is dat we in 2028, 75 jaar na de Ramp, een zichtbaar resultaat kunnen presenteren. Bijvoorbeeld een website waarop je verhalen kunt lezen per dorp of zelfs per straat. Mochten ERGO-deelnemers tijdens of na de Watersnoodramp op Goeree-Overflakkee zijn geweest, dan horen wij ook graag hún verhaal. Aanmelden kan via: [www.streekmuseum.nl/watersnood-door-kinderogen](http://www.streekmuseum.nl/watersnood-door-kinderogen).'

## Vluchtelingen bijstaan

**Naam:** Amber Selie



**Wat is je functie binnen ERGO?** 'Promovendus. Ik onderzoek de lange-termijn-gezondheid van vrouwen die zo'n 35 jaar geleden chemotherapie kregen tegen borstkanker. Ik vergelijk hun gezondheid met die van ruim 1500 ERGO-deelnemers zonder kanker. Daarbij onderzoek ik onder andere of er verschillen zijn in geheugen, hersenstructuur en ontstekingswaarden.'

**Wat doe je als vrijwilliger?** 'Namens Rode Kruis Nederland spring ik bij tijdens noodsituaties. Die functie heet Ready2Helper. Ik heb me in 2022 aangemeld toen Oekraïense vluchtelingen naar Nederland kwamen. Het is belangrijk om iets voor een ander te doen. Mijn vader leerde me vroeger: "Je kunt beter iets delen met een ander dan het te verdubbelen voor jezelf." Tot nu toe ben ik altijd opgeroepen om Oekraïense vluchtelingen te helpen. Op opvanglocaties bereid ik bijvoorbeeld maaltijden en ondersteun ik (eenzame) mensen. In het begin ving ik vluchtelingen op op Station Amsterdam Centraal. Daar hielp ik ze met formulieren invullen en bood ik een eerste rustplek. Ook keek ik mee naar vervolgovang of zorg. Zo stond ik ook een supervermoeide man bij. Anderhalf jaar later zag ik hem terug op een opvanglocatie. Ik dacht: die zal mij niet herkennen. Maar hij kwam naar me toe en vertelde dat hij destijds het warme welkom zo had gewaardeerd.'

## Liefdesbrieven voor een diepere relatie

**Naam:** Jolanda van Gelder



**Wat is je functie binnen ERGO?** 'Manager van het ERGO-centrum. Ik ben ervoor verantwoordelijk dat onderzoeksmedewerkers optimaal hun taken kunnen uitvoeren.'

**Wat doe je als vrijwilliger?** 'Ik help stellen en echtparen hun relatie te verdiepen. Dat doe ik samen met mijn man. Veel partners zijn elkaar in de loop der tijd een beetje kwijtgeraakt. Wij proberen ervoor te zorgen dat ze elkaar beter gaan begrijpen. Het is geen relatietherapie, maar een communicatietraining. We vragen deelnemers een liefdesbrief te schrijven voor de ander. Door te schrijven ontstaat er ruimte en tijd om bij je gevoelens te komen en die te omschrijven. De partner kan vervolgens vragen stellen over de brief. Ik ben actief bij de landelijke stichting Encounter, waarbij goed getrainde vrijwilligers zijn aangesloten. Mijn man en ik waren in 2009 zelf deelnemer, omdat we een verdiepingsslag wilden maken in onze relatie. We waren zó tevreden over de uitkomst, dat we dachten: dit gunnen we anderen ook. Daarom zijn we nu groepsleiders. Dat betekent dat we twee jaar lang twee of drie stellen begeleiden. We beginnen met een gezamenlijk weekend en zien elkaar daarna om de zes weken twee uur. Het geeft me energie om mensen te helpen in hun relatie.'

## Lekker & Gezond

# EETTIP JESSE PUSTJENS

Gezond eten kan het risico op ziekten verkleinen. Lees daarom op [www.ergo-onderzoek.nl](http://www.ergo-onderzoek.nl) het recept van Jesse Pustjens voor courgette-orzo met luchtige feta en geroosterde kikkererwten. Jesse is promovendus en arts-onderzoeker maag-, darm- en leverziekten.

### Waarover gaat jouw promotieonderzoek?

‘Vervetting van de lever. Eén op de drie volwassen Nederlanders heeft dit. Leververvetting betekent dat er te veel vet wordt opgeslagen in de lever. Meestal is dit vrij onschuldig, maar bij ongeveer vijf procent van de mensen leidt het helaas tot een leverziekte die verergert. Eerst raakt het gezonde weefsel beschadigd door een ontsteking in de lever, en ontstaat littekenweefsel: fibrose. In ernstige gevallen kan dit leiden tot levercirrose, leverkanker en een slecht functionerende lever. Ik onderzoek of er in een vroeg stadium factoren zijn die beschermen tegen de ontwikkeling van verlittekening en of er factoren zijn die dit risico vergroten. Wie zijn de mensen met een hoger risico?’

### Hoe ga je de onderzoeksvragen beantwoorden?

‘Overgewicht, suikerziekte en alcoholgebruik zijn de belangrijkste oorzaken van leververvetting. We willen meer weten over de invloed hiervan op de lever.



Ik kijk onder meer naar lengte, gewicht, middelomtrek, bloedwaarden en medicatiegebruik van ERGO-deelnemers. En hun vragenlijsten leren me of ze alcohol drinken en, zo ja, hoe vaak. Verder gebruik ik echobeelden. Binnen ERGO meten we via een FibroScan de soepelheid van de lever. Hoe stijver het orgaan, hoe meer littekenweefsel er is. Inmiddels heb ik bij ongeveer 2000 deelnemers een FibroScan uitgevoerd. Ik ben hen erg dankbaar voor hun deelname.’

### Gezond eten is belangrijk. Waarom raad jij ERGO-deelnemers jouw courgette-orzo aan?

‘In dit gerecht zijn peulvruchten, zaden en olijfolie verwerkt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze producten, die passen bij het Mediterrane dieet, beschermen tegen leververvetting. Daarnaast vind ik het gewoon een erg lekker recept: perfect voor op een zonnige dag.’

**ERGO Nieuws** is een uitgave van het Erasmus MC, afdeling Epidemiologie, en verschijnt jaarlijks in een oplage van 6.750 exemplaren.

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

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

#### Redactieteam

Jolanda van Gelder-Docter (*Erasmus MC*)  
Jolande van Heemst (*Erasmus MC*)

#### Redactie

Gerben Stolk / PlumaTekst

#### Eindredactie

Silvan Licher (*Erasmus MC*)

#### Fotografie

Levien Willemse

#### Vormgeving

The Creative Hub | Erasmus MC

#### ERGO-onderzoekscentrum

Briandplaats 15  
3068 JJ Rotterdam  
010 70 38 900  
[ergo.epi@erasmusmc.nl](mailto:ergo.epi@erasmusmc.nl)

