

ERGOnieuws

Najaar
2019

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Nummer
24

Lekker slapen

Nieuwe
hoofdonderzoeker
Annemarie Luik



Hello & Goodbye

Met Anneke Korving en
Paulien van Wijngaarden



Botten en spieren

Promovendus
Kate Trajanoska



**‘Ik wil graag mijn
steentje bijdragen’**

Nieuwe hoofdonderzoeker Moshen Ghanbari



In dit nummer verder

Dubbelinterview huisartsen de hele patiënt in beeld

Deelnemer Femke de Waard hoe meer deelnemers, hoe meer kennis

Nieuwe website ERGO met fotoserie deelnemer-onderzoeker

Persoonlijke groet van Anneke Korving



‘Slapen is als ademen’

Ze slaapt het lekkerste in haar eigen bed in hartje Rotterdam. Toch herinnert ze zich haar eigen dromen niet. Haar wens voor de wetenschap is om slapen te zien als onderdeel van de totale gezondheid. Dus geen verschil tussen lichamelijke of geestelijke gezondheid. Ze is geen ochtend- of avondmens, zij is een middagsmens, zoals het overgrote deel van de bevolking.

Maak nu kennis met de nieuwe hoofdonderzoeker Psychiatrische Epidemiologie Annemarie Luik (35).

Van huis uit is Annemarie psycholoog. Sinds 1,5 jaar werkt ze 80% van haar tijd voor ERGO en 20% voor Generation R, een ander Erasmus MC-onderzoek dat 10.000 opgroeiende Rotterdamse kinderen volgt van foetus tot aan jong volwassenen. Inzichten in ERGO helpen ook onderzoeken zoals Generation R.

Slapeloosheid

Als hoofdonderzoeker Psychiatrische Epidemiologie werkt ze samen met 5 promovendi in haar onderzoeksgroep. Hiervoor heeft ze 3,5 jaar in Engeland gezeten in Oxford en Manchester. Hier richtte haar onderzoek zich met name op insomnie (slapeloosheid) en wat dat doet met de (geestelijke) gezondheid. Daarvoor is ze gepromoveerd op slaap en geestelijke gezondheid in het ERGO onderzoek, onder begeleiding van haar voorganger Henning Tiemeier.

Veel vragen

Deelnemers herkennen de onderzoeken van haar afdeling aan de vragen welke gaan over angst, rouw, depressie en slapen. Maar ook de horloges om de slaap in te schatten en het verzamelen van speeksel om stress te meten horen hierbij. Al deze thema's komen samen in haar onderzoekslijn, waar het draait om de mentale gezondheid.

Achtergrond

Op de Technische Universiteit is ze begonnen als industrieel ontwerper, maar 'ik zat alleen maar achter de computer en ik zag de mens niet'. Psychologie was daarom een logische keuze. Ze heeft een fascinatie voor de 'gezonde' mens en hoe de geestelijke gezondheid daar een grote rol bij speelt.

Uiteindelijk val je in slaap

Zijn mensen nog interessant als ze slapen? 'Juist!', roept Annemarie uit. 'Slapen is zo fascinerend, want dat doet iedereen zo'n 7 tot 8 uur per dag. En we weten eigenlijk helemaal niet waarom. De complete puzzel is nog nooit gelegd. Wel stukjes ervan, want het heeft natuurlijk een functie. Maar vanuit evolutionair oogpunt is het gek om je bewustzijn op slaapstand te zetten. Je kunt jezelf dan niet beschermen tegen gevaren. Tegelijkertijd is het heel essentieel, slapen is eigenlijk als ademen. Je kunt je adem even inhouden, maar uiteindelijk moet je wel een teug adem nemen. Slaap werkt hetzelfde. Je kunt het proberen uit te stellen, maar uiteindelijk val je in slaap'.

Polysomnografie

Misschien herinneren sommige deelnemers nog de polysomnografie (PSG)? Het onderzoek waar één nacht de slaap wordt gemeten met elektroden op het hoofd. Hierop zou ik graag nog vervolgonderzoek doen in de toekomst.

Perfekte herhaalmetingen

De vragenlijst over depressie is sinds 1997 hetzelfde, waardoor je perfecte herhaalmetingen kunt doen. Ook hebben we tijdens 2 onderzoeksrondes mensen thuis geïnterviewd over depressie. Deze gesprekken waren zo fantastisch! Je vertelt nogal wat, ook omdat we doorvragen. We krijgen veel vertrouwen van onze deelnemers. Angst, rouw, depressie, slapen en stress zijn geen losse fragmenten, maar moeten we gaan zien als één geheel.

Slaaptips

Natuurlijk vragen we om tips. 'De kunst van goed slapen is niet over je slaap nadenken', grinnikt Annemarie. 'Iedereen herkent misschien wel de situatie, dat je een vliegtuig moet halen op een onmogelijk tijdstip en dan van tevoren bij het slapen bedenkt dat je wel goed moet gaan slapen. Vaak dat het dan juist niet lukt.'

Deze slaapadviezen heeft ze voor ons:

- Regelmatige bedtijden
- Optimale slaapomgeving: lekker bed, goed donker en goede temperatuur
- Beperk koffie in de uren voor het slapengaan
- Geen alcohol nuttigen bij slaapproblemen

LIFE style

Lekker slapen
In mijn eigen bed

Beweging
2x per week sloeproeven op de Maas

Muziek
Op Soundcloud luisteren naar DJ-sets met tropical of deep house



‘Van slapen je werk maken’

DUBBELINTERVIEW MET
OMMOORDSE HUISARTSEN

‘De hele patiënt in beeld’



Angela Witkamp

LIFeStyle

Lekker slapen

In mijn heerlijke boxspring

Ontbijt

Bruin brood van de bakker,
zacht gekookt eitje en verse jus
d'orange

Muziek

Van Led Zeppelin tot
moderne dance muziek

Annemieke Spek

LIFeStyle

Lekker slapen

Op een donker en stil plekje

Ontbijt

Havermout met bosvruchten

Muziek

Mozart & Vivaldi

Angela Witkamp en Annemieke Spek zijn allebei huisarts in de pas verbouwde huisartsenpraktijk van Gezondheidscentrum Ommoord. We gaan bij hen op bezoek in hun nieuwe spreekkamers. Alles ziet er even fris en modern uit.

Over huisarts worden

Sinds haar 10^e jaar weet Angela (35) dat ze arts wilde worden. ‘En dat is eigenlijk nooit veranderd, zelfs niet na 2x uitgeloot te zijn voor de geneeskundeopleiding.’ Haar enorme drijfveer is voelbaar. Tijdens haar opleiding heeft ze nog gespeeld met het idee om orthopedisch chirurg te worden. ‘Lekker met je handen bezig zijn met de knieën en heupen, dacht ik. Maar ik kwam erachter dat het te eenzijdig voor me was.’ Ze zit goed op haar plaats als huisarts in Ommoord waar ze nu ‘de hele patiënt in beeld’ heeft.

Annemieke wilde in groep 8 tropenarts worden, ingegeven door haar christelijke achtergrond. Dat verschoof op de middelbare school. ‘Ik wilde toen technisch ontwerper worden van CT-scans bijvoorbeeld. Uiteindelijk won mijn fascinatie voor de werking van het menselijk lichaam en geest. Toen ben ik geneeskunde in Leiden gaan studeren.’ Eerst is ze waarnemer geweest, in de praktijk waar ze nu huisarts is. Een droom van haar is nog om coach te worden van huisartsen. ‘Maar over enkele jaren pas hoor.’

Over Ommoord

Hun huisartsenpraktijk is heel druk. Ook vinden ze, dat het beeld van de wijk Ommoord na 50 jaar aan het veranderen is. Meer verjonging zien ze. Voor de oudere mensen komen nu veel jongere mensen in de plaats. Ook zijn er inmiddels wel 20 nationaliteiten en culturen in hun patiëntenpopulatie. De problematiek is vaak complex. Van aandoeningen van de longen, nieren of suikerziekte bij de ouderen tot psychosociale klachten bij jongeren.

Medisch-inhoudelijk ligt er dagelijks een uitdagende rol. Ze hebben regelmatig patiënten met bijzondere diagnoses. Hoe is het mogelijk? Waar komen die klachten vandaan? Elke dag is het puzzelen om de antwoorden daarop te ontrafelen.

Over ERGO

‘Mijn patiënten, die deelnemen aan ERGO, waarderen dat zeer. Als huisarts worden we bij bijzonderheden geïnformeerd per brief en soms gebeld voor overleg’, zegt Annemieke. ‘Het is soms handig dat de standaardonderzoeken die ERGO doet (zoals hartfilmpje en echo) op te vragen zijn. Van de onderzoeken die worden gedaan voor research zoals MRI en videocapsule, krijgen we doorgaans niet de uitslag’, vult Angela aan.

Over loslaten

Beiden hebben een jong gezin. Angela is getrouwd met Martin, die datamanager is bij het Erasmus MC. Hun zoontje Ivar(2) krijgt, als alles goed gaat, zeer binnenkort een broertje of zusje. ‘De spanning en stress, die je als huisarts kunt ervaren, kan ik prima aan. Met 3 dagen per week werken als huisarts in combinatie met de nachtdiensten, besprekingen en nascholingen is het goed in balans met mijn privé-leven’, zegt Angela. ‘Ze is nuchter en kan ook goed loslaten’, zegt Annemieke over haar collega.

‘Als dokter stel ik de diagnose, maar zelf ben je de expert of je lekker in je vel zit’



Annemieke heeft de hoekkamer gekregen, omdat ze gedijt bij meer rust. Met Maarten, financieel analist, heeft ze dochtertjes Julia (4) en Janne-Rosa (2). Rustige pianomuziek geven haar de ontspanning om deze drukke baan aan te kunnen. Ze heeft nog een laatste tip voor onze lezers. ‘Veel mensen lopen tegen stressverschijnselen aan. Als we zelf gaan snappen waardoor de overbelasting komt, dan is er veel gewonnen. Niet elke klacht is namelijk een ziekte. Als huisarts stel ik de diagnose, maar je bent zelf de expert in het beoordelen of je lekker in je vel zit.’

'Ik hou van de Hollandse natuur'

Zelfs in de gang van zijn kantoor ziet hij de Hollandse weide

In elke familie komt het haast wel voor: suikerziekte of hart-en vaatziekten. De nieuwe hoofdonderzoeker Moleculaire en Systeem Epidemiologie, Mohsen Ghanbari (41), stelt zijn talenten in dienst om hier meer over te weten te komen, waarbij zijn focus ligt op de genetische factoren. Hij woont met zijn dierbaren, echtgenote Sarah en zoontje Shahrads (12), op een steenworp afstand van het Erasmus MC, op de Coolhaven.

LIFEstyle

Lekker slapen
Op de bank tijdens het televisie kijken

Ontspanning
's Avonds langs de Maas rennen

Muziek
Perzische muziek zoals Shajarian



Veel vragen

Mohsen heeft een mooie staat van dienst in de geneeskunde. Hij begon zijn carrière als dokter in Mashhad, de tweede stad in Iran, op de spoedeisende hulp in een gemeentelijk ziekenhuis. Vaak kwam hij in aanraking met hart- en vaatziekten, zoals beroerte of hartinfarct, waarbij er schade aan de hersenen of het hart is ontstaan. Ook neurodegeneratieve ziekten kwam hij tegen zoals Alzheimer, Parkinson en ALS. Vaak waren de ziekten al in een vergevorderd stadium. Hij stelde zich daarbij allerlei vragen. Wat gebeurt er toch in het lichaam? Kun je het genezen of voorkomen? En is er misschien een relatie met leefstijl? Hoe kan ik het verschil maken? De helft van zijn tijd zag hij patiënten in de kliniek en de rest van zijn tijd hield hij zich bezig met onderzoek om te kijken of er behandelingen mogelijk waren om patiënten weer gezonder te maken.

Goudmijn

Door zijn goede cijfers en cv mocht hij in het buitenland zijn promotie-onderzoek gaan doen met een beurs. Inmiddels was hij gegrepen door de genetica en het thema ouder worden. En dat bracht hem als vanzelf naar Nederland voor ERGO. Kunt u zich voorstellen dat we tot in Iran bekend zijn als één van de grootste bevolkingsonderzoeken in de wereld met topwetenschappers? Onze database is indrukwekkend met zowel onderzoeks- als genetische gegevens van bijna 20.000 deelnemers. Een goudmijn voor deze universitaire docent, die graag zijn steentje wil bijdragen aan een gezonde samenleving.

Ik hou van Holland

Mohsen houdt van Holland om de natuur, de bloemen (rode rozen) en het voetbal. Opgegroeid met straatvoetballen is hij een echte voetbalfan van Esteghlal in Iran en van Feijenoord natuurlijk. Het is heerlijk dat iedereen in Holland goed Engels spreekt, dit vergemakkelijkt alles, zowel persoonlijk als zakelijk. Hij is een teamplayer, die graag onderdeel is van het ERGO-team, dat bestaat uit alle deelnemers, ERGO-medewerkers, onderzoeksleiders en de studenten.

'Ik werk graag met hen samen om de kwaliteit van leven en het welbevinden te verbeteren.' Ook de vele faciliteiten en het samenwerken met de andere hoofdonderzoekers inspireren hem in zijn werk. Werken bij ERGO is een vruchtbare grond voor zijn onderzoeksvragen.

Wetenschappelijk onderzoek

Hij krijgt de kans om diepgaand te onderzoeken wat de relatie is tussen gezondheidsdeterminanten en ziekten. Onder determinanten verstaan we alle factoren die de gezondheid beïnvloeden. Zijn er biomarkers in een vroeg stadium te ontdekken, zodat we meer preventie en controle krijgen over die ziekten?

Met de data vanuit ERGO bekijkt en vergelijkt hij genetische en erfelijke factoren bij ouderdomsziekten (zoals hart- en vaatziekten) bij mensen die ouder zijn dan 45 jaar. 'Dit is uniek, omdat wij deze doelgroep al goed in beeld hebben doordat we deelnemers hebben die al 7 rondes hebben meegedaan. Hun bijdrage aan de wetenschap is van hele grote waarde.'

Hij heeft nog een tip voor onze deelnemers. 'Als je rookt én drinkt dan heb je een verdubbeld effect om een ouderdomsziekte te krijgen. Met een gezonde leefstijl kun je veel voorkomen en de effecten van bepaalde risicogenen verkleinen.'

Ontspanning

In zijn vrije tijd gaat hij graag erop uit met zijn gezin, lekker winkelen en eten in gezellige restaurantjes. Zelf houdt hij van voetbal, zowel kijken als doen. Mohsen is goedlachs en tegelijkertijd voel je zijn enorme drive waarmee hij in het leven staat. 'Hard werken, studenten helpen verder te komen, samenwerken met mijn collega's en ook mijn zoon opvoeden tot een tevreden en succesvol mens. Ik sta elke dag weer met plezier op om aan de dag te beginnen.'

Nieuwe website ERGO

Stap voorwaarts in de online communicatie



ERGO VERHAAL ORGANISATIE HET ONDERZOEK GEGEVENSFORMULIEREN NIEUWS VEELGESTELDE VRAGEN CONTACT



“Ik doe mee om gezond en vitaal ouder te worden”

Lees meer

Lees voor

Rotterdams bevolkingsonderzoek naar gezond ouder worden

ERGO (Erasmus Rotterdam Gezondheid Onderzoek) is een langlopend bevolkingsonderzoek van het Erasmus MC onder bijna 20.000 mensen van 40 jaar en ouder in de Rotterdamse wijk Ommoord. We onderzoeken gezondheidsproblemen die op oudere leeftijd veel voorkomen.

Dankzij dit uitvoerige onderzoek komen we steeds meer te weten over het ontstaan en verloop van ziekte bij ouderen. Op deze manier kan ERGO een bijdrage leveren aan een samenleving waarin we gezond ouder kunnen worden.

Samen ERGO groot gemaakt

ERGO maakt zich klaar om volgend jaar het 30-jarig jubileum te vieren. Zonder onze deelnemers hadden we dat nooit bereikt. Daarom staat prominent op onze nieuwe website een fotoserie van verschillende ontmoetingen tussen deelnemers en wetenschappers. Samen geven zij al bijna 30 jaar grote betekenis aan ERGO.

Zowel in Nederland als internationaal

De nieuwe website bedient onze diverse doelgroepen:

- Deelnemers in Ommoord
- Wetenschappers over de hele wereld
- Pers en algemeen publiek

Daarom is er een Nederlandse website voor onze deelnemers en het algemene publiek en straks ook een apart gedeelte voor de wetenschap in het Engels.

Voorleeshulp

Wij hebben een nieuwe voorziening op onze website: de voorleeshulp. Met de optie om de tekst te laten voorlezen bedienen we een groter wordende groep mensen met een leesbeperking.

De functionaliteit van highlighting (meelezen middels kleurmarkering) is erg fijn. Daarmee wordt er daadwerkelijk voorgelezen wat er staat om het beter te begrijpen.

Hoofdonderzoeker Arfan Ikram ontmoet ERGO-deelnemer Ineke.

Op bezoek bij nieuwe deelnemer Femke de Waard

‘Hoe meer deelnemers, hoe meer kennis’

Een herfstig middagzonnetje breekt door in de doorzonwoning van Femke de Waard (47), moeder van pubers Stan (16), Mara (13) en Nienke (12). Ze leidt een druk leven, want ze heeft een lange afstandsrelatie met vriend Pieter, die webdesigner is en in Drachten woont. We verwelkomen haar als nieuwe deelnemer bij ERGO. We worden gastvrij ontvangen met een kop geurende thee met een lekker speculaasje erbij. Het leven is goed in Ommoord.

Femke is gedragswetenschapper bij Yulius Dordrecht en werkt in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Zij helpt kinderen, jongeren en volwassenen met psychische problemen. Ze heeft jarenlang op de autisme-poli gewerkt en sinds vorig jaar doet ze crisisinterventie om te voorkomen dat kinderen helemaal komen vast te zitten of moeten worden opgenomen. De ogenschijnlijk zware baan kost haar geen extra energie, ze geniet enorm van haar werk. Het is mooi om dit te mogen doen.



LIFEstyle

Lekker slapen
Buiten in een tentje

Ontspanning
Lezen van thrillers, buiten wandelen
of lekker nestelen op de bank

Muziek
ABBA-film Mama Mia met mijn
kinderen kijken en luisteren



‘Ik lever graag
een bijdrage aan
de wetenschap’

Wetenschappelijke achtergrond

In Maastricht heeft ze Gezondheidswetenschappen gestudeerd, richting Geestelijke Gezondheidskunde. Femke beseft als wetenschapper dat je deelnemers moet hebben om wetenschappelijke bevindingen te doen die sociale impact hebben. Dat is haar grootste motivatie om mee te doen met ERGO. Er worden zoveel bevindingen gedaan die belangrijk zijn voor iedereen.

ERGO in haar leven

Sinds het bestaan van ERGO kent Femke het al. Haar ouders behoorden tot deelnemers van de eerste ronde. Helaas leven ze inmiddels niet meer. Toen ze als au-pair in London ging werken, kwam ze ook daar met ERGO in contact. Haar werkgeefster was een wetenschapper, die regelmatig samenwerkte met de grondlegger van ERGO, Bert Hofman. Hoe toevallig!

Eerste afspraak

Femke doet net mee met het ERGO-onderzoek. Na wat heen en weer bellen is het interview thuis afgenomen met vragen over haar lichamelijke en mentale gesteldheid. Een app om afspraken te maken zou wel handig zijn, oppert de drukbezette Femke. ‘Ik zeg graag ja tegen ERGO-deelname, maar ik ben niet zo goed in terugbellen’, zegt ze met een grote lach.

‘Mijn ouders behoorden tot de allereerste deelnemers van ERGO’

Ook Generation-R

Sinds 16 jaar doen Femke en haar zoon Stan ook mee aan het Generation R-onderzoek. Dit onderzoekt de groei, ontwikkeling en gezondheid van 10.000 opgroeiende kinderen in Rotterdam. Deze kinderen worden al gevolgd vanaf de vroege zwangerschap tot aan hun jonge volwassenheid. Tijdens haar zwangerschap leverde dat extra echo’s op, wat een mooi neveneffect is voor het steunen van wetenschappelijk onderzoek.

Steun van 3 generaties

We zijn op bezoek bij een familie die al 3 generaties wetenschappelijk onderzoek support. Femke blijft het onderzoek steunen zolang ze kan. Zowel ERGO als Generation R werken met vragenlijsten, toch zijn het net iets andere vragen. Bij beide onderzoeken worden ook MRI-scans van de hersenen gemaakt, maar die zijn ook weer anders. ‘Mijn levenshouding is, dat ik stap in het moment en de gebeurtenissen, ik realiseer me het pas als het zover is. Stel dat er een toevalsbevinding is, dan zal het in mijn voordeel zijn dat ik het maar weet’.

Vrije tijd

Om bij te komen houdt Femke van lekker nestelen op de bank. Dat kan zijn met een goed boek. ‘Ook hou ik van radio en tv, want dan hoef ik geen keuzes te maken en komt het me aan-waaien. En lekker buiten wandelen in de natuur.’

‘Mijn drie kinderen hebben nu de middelbareschoollleeftijd, het wordt steeds leuker samen. Zoon Stan heeft bijvoorbeeld net de hiphop uit de jaren’80, zoals N.W.A. ontdekt, daar kunnen we met z’n tweeën enorm van genieten. Ouder worden is mooi, als je in verbinding kan blijven staan met de nieuwe generatie.



Al 30 jaar het gezicht op het ERGO centrum in Ommoord, wie kent haar niet: Anneke Korving. Hét aanspreekpunt voor al onze deelnemers, die trouw achter de balie haar werkzaamheden verricht. Naast het ontvangen van mensen, is ze druk met het aannemen van telefoontjes, het verzorgen van het ontbijt voor de nuchtere deelnemers

die voor onderzoek komen, afspraken maken, formulieren invullen, planning en lid van het Management Team. 'Altijd hetzelfde, maar nooit een sleur, omdat er steeds nieuwe en andere mensen komen voor onderzoek', zegt ze hierover. Het is een drukke baan, die ze zal gaan missen, want het is tijd voor haar om met pensioen te gaan.

Vrolijke energie

Haar man Wim (68), is al enige jaren gepensioneerd en zal binnenkort niet meer zo rustig thuis zitten, want waar Anneke is, komt vrolijke energie mee. Hoewel ze blij is om straks van de 'wekkerterreur' af te zijn, ziet ze het niet zitten om alle dagen thuis te gaan zitten. Ze heeft al een plannetje bedacht, ze gaat eerst verven en behangen. En daarna wil ze best een vaste dag in de week in de horeca gaan werken, want daar is een tekort. Het is voor haar de manier om onder de mensen te blijven, zolang haar gezondheid dat toelaat.

Nieuw vertrouwd gezicht

Naast Anneke zit haar opvolgster Paulien van Wijngaarden, die veel mensen de afgelopen 10 jaar hebben leren kennen van de echo van de bovenbui. Er gaat een nieuwe wind waaien want de vrouwen zijn elkaars tegenpolen, 'die best wat meer van de ander zouden willen hebben', zeggen ze van elkaar.

Raak in 3 woorden

Anneke schetst Paulien in 3 woorden met 'innemend, nadenkend en een luisterend oor. Iedereen mag Paulien', zegt Anneke. Met een gerust hart draagt ze haar taken dan ook over aan Paulien (48), die getrouwd is met inkoper Henry (52). Samen hebben ze zoon Thijmen van 13 jaar.

Paulien karakteriseert Anneke met 'sociaal, want ze denkt altijd aan de ander. Humoristisch, want de komische verhalen zijn niet van de lucht in een gesprek met haar. En ze is een absolute digibee'. 'En ongeduldig ook', vult Anneke zelf ongevraagd aan. De dames liggen vervolgens in een deuk met elkaar.

'Altijd hetzelfde, maar nooit een sleur'



LIFEstyle

Ontbijt

Griekse yoghurt met een cracker

Ontspanning

Even halfuurtje niets na een werkdag of de was vouwen

Muziek

November rain van Guns N' Roses, zelfs met mijn 2 zoons naar concert geweest. Mijn mooiste herinnering!

Vrouwencultuur

Paulien voelt zich helemaal geen computernerd, volgens Anneke is ze dat wel: 'iedereen op het ERGO-centrum gaat altijd naar Paulien met computervragen'. De vrouwensfeer is goed op het ERGO-centrum. Ze beleven veel plezier en lol met elkaar. Anneke heeft hier geleerd om misverstanden te voorkomen, door zichzelf te verplaatsen in de ander, voordat ze wat zegt. 'Dat helpt om de sfeer goed te houden. En bij ziekte zijn er geen betere collega's denkbaar, het voelt als een warme deken.'

Memorabel

Een paar memorabele momenten komen ter sprake, die onze trouwe deelnemers zich misschien nog wel herinneren. Zoals de officiële opening door prinses Juliana, waarvoor zelfs een nieuwe wc moest worden geïnstalleerd. 'Ging ze toch niet', giert Anneke. Of na de verbouwing toen het ERGO-centrum feestelijk werd heropend door Bert Hofman, de grondlegger van ERGO. 'We gaan deze verhalen missen', zegt Paulien.

Onvergetelijk

Het meest bijzonder blijft voor Anneke de eerste deelnemers. 'Die ga je nooit meer vergeten. Sommigen doen al voor de 7^e keer mee. Geheel belangeloos en voor de wetenschap, zonder daar maar iets voor te vragen. Daar bouw je echt een band mee op.'

Hello & Goodbye

Haar stem op het antwoordapparaat van ERGO maakt nu plaats voor die van Paulien, die met haar rustige stem iedereen op het gemak zal stellen. En voortaan begroet zij onze deelnemers bij de receptie. 'Anneke, dank je wel voor 30 jaar werken bij ERGO, ga lekker genieten van je welverdiende pensioen.' wensen haar collega's haar toe. Op de achterpagina richt Anneke nog het woord tot onze deelnemers.



LIFEstyle

Ontbijt

Geroosterd broodje met oude kaas en ei met verse jus d'orange

Ontspanning

In de auto terug naar huis alles van je laten afglijden. Daarnaast fietsen, wandelen en fotograferen

Muziek

Autoradio en de latere Pink Floyd

‘Ik onderzoek de spieren en botten die ons laten dansen’

In gesprek met Kate Trajanoska



We ontmoeten in het prachtige onderwijscentrum van het Erasmus MC Katerina Trajanoska (30). Deze bescheiden promovendus, kortweg Kate genoemd, is geboren in Skopje, Macedonië. Kate woont sinds 5 jaar in Rotterdam, wat inmiddels haar 2^e thuis is. Ze hoopt zich hier permanent te vestigen. Haar onderzoek richt zich op de botten en spieren van oudere volwassenen.

Binnen ERGO houdt Kate zich voornamelijk bezig met het verzamelen van hoogwaardige gegevens uit de diverse metingen die ERGO heeft gedaan op dit gebied. Zelf zegt ze onderzoek te doen naar de spieren en gewrichten die ons laten dansen. ‘Toen ik begon met mijn promotietraject was ik gefascineerd door ERGO. Binnen de wetenschap staat ERGO internationaal bekend als the Rotterdam Study. Ik had echt tijd nodig om te beseffen wat er allemaal aan betekenisvolle informatie was ontdekt in 30 jaar.’

De schatkamer van ERGO

‘Vanaf 30-jarige leeftijd beginnen de spier- en botmassa langzaam af te nemen. Na je 50e levensjaar wordt dit proces versneld door verschillende factoren. Er ligt binnen ERGO een schat aan informatie over mensen van 50 jaar en ouder, die we perfect in beeld hebben op het gebied van de spier- en botmassa bij het ouder worden. De vervolgonderzoeken en de gedetailleerde gegevens stellen me in staat om mijn onderzoek te doen, waarmee ik hoop met nieuw onderzoek weer bij te dragen aan nieuwe bevindingen.’

Kennis is verdriedubbeld

‘We hebben een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Zowel qua ontdekkingen als technologisch. In 2008 zijn we gestart met botonderzoek, daar kwam toen niet meteen iets uitrollen, dat gebeurde in 2012 waar we een grote ontdekking deden over hoe osteoporose ontstaat. De laatste jaren zijn we informatie gaan delen met andere grote bevolkingsonderzoeken en meer gaan samenwerken. In 6 jaar tijd is onze kennis op mijn vakgebied verdriedubbeld.’

Genetica en botten

‘Het is een plezier om de laatste 5 jaar hier te werken en ik verheug me er echt op om antwoorden te vinden op de vele onderzoeksvragen. Ik kijk bijvoorbeeld erg naar de genetische kant van de bot- en spiermassa in relatie tot het risico op



LIFEstyle

Ontbijt
Scrambled eggs met Feta kaas en Espresso

Ontspanning
Koken of naar de film in Cinerama

Muziek
Down van Ella Mai, romantische hiphop

botbreuken. Eerder is al ontdekt, dat voeding en leefstijl bepalende factoren zijn bij het versneld afnemen van bot- en spiermassa. Met deze informatie kun je het bewegings-apparaat van ouder wordende mensen enorm verbeteren, want het is een van de belangrijkste systemen. Inmiddels is het technologisch ook veel goedkoper geworden dan 10 jaar geleden om genetisch onderzoek te doen.’

Nieuwe onderzoeksmethoden

‘Op dit moment draag ik bij door het schrijven van protocollen en door na te gaan hoe je het beste een nieuwe onderzoeksmethode kunt inzetten, zoals de pQCT-scanner en de springplaat. De pQCT-scanner maakt plaatjes van het onderbeen, zodat we de structuur van het bot kunnen onderzoeken, de cellen in de botten kunnen zien en het spierweefsel kunnen meten. Verder kunnen we gedetailleerde analyses maken van het bot met een scan van de heupen en rug. Daardoor kunnen we nog beter de voorlopers van osteoporose signaleren.’

Blijven ontwikkelen

‘ERGO betekent kwaliteit van mijn leven voor mij. Als jonge onderzoeker wil ik me elke dag verbeteren door te blijven leren, zowel op professioneel, als op persoonlijk vlak. Dat kan in deze werkomgeving, waarbij ik ook veel inspiratie haal uit het samenwerken met mijn getalenteerde collega’s.’

‘Om te ontspannen lees ik veel boeken. Van klassieke romans tot populair-wetenschappelijk. Mijn ochtenden in het weekend beginnen altijd met een goed boek en een dubbele espresso. Daarnaast hou ik van film, het Rotterdams Film Festival is een van mijn favoriete evenementen in Nederland. En met mijn maandelijkse filmpas probeer ik zoveel mogelijk films te zien in Cinerama.’

Tip voor de lezers

‘Blijf lekker fietsen!’

'Dank u wel, lieve deelnemers!'

Persoonlijke groet van Anneke Korving



'In het leven gaat het voor mij om geluk en gezondheid. Dit wens ik al onze deelnemers toe. Ook lang zelfstandig kunnen wonen, tevreden zijn én blijven met jezelf. Vanaf deze plek wil ik de hartelijke groeten doen aan alle deelnemers.

Bedankt voor het vertrouwen, dat we al bijna 30 jaar van u krijgen en alle mooie verhalen die we hebben gedeeld met elkaar. Dank voor al uw tijd, die u aan ons heeft gegeven.

Een speciaal plekje in mijn hart hebben de ERGO-deelnemers van de eerste ronde. Zij waren de pioniers samen met de grondleggers van ERGO en hebben het gebracht waar het nu staat: één van de langstlopende bevolkingsonderzoeken ter wereld, waarbij we nu voor de 7e keer deelnemers terugzien. Inmiddels zelf op hoge leeftijd gekomen, blijven ze trouw komen. Het maakt ERGO tot een wereldonderzoek, dankzij u!

Lieve deelnemers, blijf komen zodat we dit fantastische wetenschappelijke onderzoek nog jarenlang kunnen voortzetten.'

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. Het 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

Fotografie

Pamela van Gelderen | Creative Desk

Vormgeving

Peter de Jong | Creative Desk
Joia de Jong | Creative Desk

ERGO-onderzoekscentrum

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