

TROTS GEVOEL

‘We weten mede door ERGO
wat helpt om langer gezond
te blijven’

In dit nummer onder meer:

- Verhaal vertellen in een studio ■ Dementie
- Vervoer naar het ERGO-centrum ■ Pak de wijkbus
- Huisarts en stewardess ■ Sanne Hofstede
- Van Gambia naar Nederland ■ Muhammed Lamin Sambou

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam





Beste deelnemer,

Met trots presenteren wij u deze nieuwe editie van ERGO-nieuws. Dit jaar is voor ons een bijzonder moment: ERGO bestaat 35 jaar!

Ook in deze tijden van onrust en bezuinigingen blijft ons doel helder: door het bestuderen van gezondheid en ziekte onder ERGO-deelnemers willen wij bijdragen aan een gezondere samenleving. Elke meting die we bij u mogen doen, elke vragenlijst die u invult en elk contactmoment met u brengt ons weer een stap dichterbij dat doel. En daar willen u oprecht voor bedanken.

De huidige onderzoeksronde gaat voorspoedig en ook de extra deelonderzoeken verlopen goed. Al meer dan

500 deelnemers hebben een hart-sensor gedragen en de glucosesensor is inmiddels al meer dan 1000 keer geplaatst.

Binnenkort gaan de leden van ons managementteam weer rond de tafel zitten om te bepalen wie en wat we tijdens een volgende onderzoeksronde gaan onderzoeken. We houden u natuurlijk op de hoogte en ook al is uw laatste onderzoek alweer een tijdje geleden, we zijn u zeker niet vergeten.

Ik wens u een fijne zomer!

Arfan Ikram
Onderzoeksleider ERGO

‘Elke meting, elke vragenlijst en elk contactmoment met u brengt ons weer een stap dichterbij een gezondere samenleving’





Manager ERGO-centrum Jolanda van Gelder

ENERGIEKE REGELAAR

Hoe zorg ik ervoor dat iedereen zo soepel mogelijk zijn werk kan doen? Die vraag stelt Jolanda van Gelder zich voortdurend. Als manager van het ERGO-centrum geeft zij sinds dit jaar leiding aan 25 onderzoeksmedewerkers. 'We hebben een fijn team. Het zorgt ervoor dat de deelnemers zich hier behaaglijk voelen.'

ERGO-deelnemers betraden afgelopen voorjaar een onderzoekscentrum in paassfeer. Jolanda van Gelder vindt dit kenmerkend voor de instelling van haar team. 'Al kort nadat ik was begonnen als centrummanager, zag ik dat de medewerkers er alles aan doen om deelnemers een

huiskamergevoel te geven. Ze stellen mensen gerust als het nodig is, maken soms een grapje en zorgen voor een prettige omgeving. Dat is belangrijk. Onze deelnemers zijn vrijwilligers, ze moeten het hier aangenaam hebben. Daarom hadden collega's een paasgevoel gecreëerd in de ontvangstruimte.'

Doktersassistente

Jolanda werkt al 34 jaar voor het Erasmus MC. 'Ik ben bijna dertig jaar actief geweest in het kinderziekenhuis: Erasmus MC Sophia. Eerst was ik jarenlang doktersassistente op de poliklinieken. Van lieverlee kreeg ik steeds meer leidinggevende taken. Ik ontwikkelde me tot manager en ben na zestien jaar gestopt met directe

'Ons team wil deelnemers een huiskamergevoel geven'

patiëntenzorg nadat ik mijn opleiding tot manager had afgerond. Tijdens mijn laatste vier jaar in het Erasmus MC was ik manager in een centrum voor volwassenen: het Endoscopiecentrum.'

Reuring

Vorig jaar kreeg Jolanda de vacature voor manager van het ERGO-centrum onder ogen. 'Ik dacht: dit is echt iets voor mij. Het deed me denken aan mijn oude werk op de poliklinieken in het Erasmus MC Sophia. Waarom? Door de dynamiek. De ene persoon komt binnen, de andere gaat zitten in de wachtruimte, de volgende wordt onderzocht en weer een ander vertrekt naar huis. Dat gaat de hele dag door. Ondertussen worden er praatjes gemaakt. Ik houd van die reuring, het geeft me energie. Toen ik thuis vertelde dat ik had gesolliciteerd bij ERGO, zei mijn man Rowdy meteen: *Dat is toch dat beroemde Rotterdamse bevolkingsonderzoek?*'

Optimaal

Jolanda is ervoor verantwoordelijk dat onderzoeksmedewerkers optimaal hun taken kunnen uitvoeren. 'Ik regel vooral zaken achter de schermen. Zijn de benodigde onderzoeksmaterialen besteld? Heeft iemand een bepaalde bij- of nascholing nodig? Kan iedereen veilig werken? Ook voer ik met de medewerkers gesprekken over hun functioneren. En daar komen de onverwachte gebeurtenissen nog bij. Dat er bijvoorbeeld iets kapot is gegaan en dat ik regel dat het wordt gerepareerd.'

Jolanda mag dan manager zijn, ze voelt zich nadrukkelijk onderdeel van het team. 'Natuurlijk, mijn functie brengt met zich mee dat je bijvoorbeeld weleens een beleidsstuk zit te schrijven op je kamer. Maar ik sta midden in het team en doe net zo goed als de anderen mee als er

onderling een geintje wordt uitgehaald. Op de achtergrond speelt ook de verhuizing van het ERGO-onderzoekscentrum. Als alles volgens schema verloopt, gaan bezoekers over ruim twee jaar naar een nieuw pand, naast het huidige centrum. Het zal voldoen aan alle moderne gebruikerseisen.'

Rendieren en huskyhonden

Sinds Jolanda bij ERGO werkt, hoort ze regelmatig dat mensen uit haar privékring meedoen aan het onderzoek. Hoe ziet haar leven buiten het werk er verder uit? 'Ik woon in Krimpen aan den IJssel en ben 33 jaar getrouwd met Rowdy. Wij hebben twee kinderen, Bjorn van 29 en Noa van 26, die inmiddels allebei in Rotterdam wonen. Ik reis graag. Mijn laatste reis was naar Lapland. Wat er zoal op het programma stond? We hebben geschied en ook een wandeltocht door de sneeuw gemaakt met een soort tennisrackets onder onze voeten. Ook zijn we in een slee voortgetrokken door huskyhonden en in een wagen met rendieren ervoor.' Het was lang niet Jolanda's eerste verre bestemming. 'Wij houden ervan om rond te trekken in andere landen en alles zelf uit te stippelen. Dan raak je eerder met mensen in gesprek en leer je een cultuur beter kennen. Zo zijn we bijvoorbeeld in Peru, Mexico, Vietnam, Botswana, Namibië en Zuid-Afrika geweest. Toen Noa zes jaar was, gingen we met het gezin naar Thailand. Wij wilden onze kinderen laten zien dat er meer is dan het rijke Nederland. Door te reizen, leer je ook respectvol om te gaan met mensen die een andere achtergrond hebben dan jijzelf.'

In Nederland is Jolanda ook actief. 'Ik sport vrijwel elke dag. Van yoga tot pilates en van hardlopen tot krachttraining. Dit jaar leg ik met mijn man en vrienden het Pieterpad af: een route van Pieterburen bij de Groningse Waddenkust naar de Sint-Pietersberg bij Maastricht. Een tocht van ruim 500 kilometer, onderverdeeld in 26 etappes. Dan doen we bijvoorbeeld in een weekeinde twee etappes en gaan we een volgende keer verder waar we gebleven waren.'

Trots

Wat wil Jolanda zeggen tegen ERGO-deelnemers? 'Dat we iedereen zeer dankbaar zijn voor de tijd en aandacht die hij of zij ons geeft door mee te doen. Het wordt in onze maatschappij steeds breder bekend dat een gezonde leefstijl eraan bijdraagt dat je langer gezond blijft. Dat inzicht is voor een flink gedeelte te danken aan ERGO. Daar mogen we met zijn allen best trots op zijn.'

Nieuwe hoofdonderzoeker Frank Wolters

GELUIDSOPNAME IN EEN STUDIO

Hoe vertelt iemand over zijn hobby? Misschien zeggen veranderingen in taal en spraak iets over onze hersengezondheid. Daarom wordt sinds kort aan ERGO-deelnemers gevraagd er lustig op los te praten. Frank Wolters gaat in op deze toevoeging én andere nieuwe onderzoeken in de neurologische epidemiologie.

‘Ik ben gefascineerd door de manier waarop hersenen werken. Tegelijk besef ik dat we er nog vrij weinig van begrijpen. We hebben veel te leren voordat we kunnen voorkomen dat mensen hersenziektes krijgen en met beperkingen moeten leven.’

Dat zegt Frank Wolters. Hij is sinds september de hoofdonderzoeker van de ERGO-lijn Neurologische Epidemiologie. ‘Bij onze onderzoeken denken deelnemers vaak aan hersenziektes. Bijvoorbeeld Alzheimer en andere vormen van dementie. En beroertes. Maar we kijken naar méér. Denk aan polyneuropathie. Daarbij werken de zenuwen niet goed. Iemand heeft bijvoorbeeld tintelingen of een doof gevoel in tenen, voeten, vingers of handen. Dat kan onder meer het risico vergroten om te vallen. Andere onderzoeken gaan over migraine en, sinds kort, epilepsie.’

Iets minder dementie

Frank groeide op in Raalte. De opleiding tot arts volgde hij in het UMC Utrecht. ‘In 2014 kwam ik naar Rotterdam. Ik ging er aan de slag als arts bij de neurologie en begon promotieonderzoek te doen. Dat was grotendeels gebaseerd op ERGO-gegevens. De belangrijkste onderzoeksconclusie? Dat in 2015 de kans om dementie te krijgen een stukje lager was dan in 1990. In de loop der tijd waren dankzij onderzoeken meer risicofactoren voor dementie bekend geworden. Risicofactoren zijn zaken die de kans op dementie vergroten. Ook is er veel verbeterd

in de strijd tegen hart- en vaatziekten, waarvan de hersenen meeprofitteerden. Zoals: niet roken, regelmatig bewegen, zorgen voor een goed gewicht en goede bloeddruk, en diabetes voorkomen of goed behandelen.’

Meer ontdekken

Anno 2025 zijn nóg meer risicofactoren voor dementie bekend. Maar er is nog altijd winst te behalen, zegt Frank. ‘Het gaat om risicofactoren die je kunt veranderen. Roken bijvoorbeeld; daarmee kun je stoppen. Met veranderbare risicofactoren kunnen we 45 procent van het ontstaan van dementie verklaren. De overige risicofactoren zijn deels erfelijk, maar een ander deel bestaat waarschijnlijk uit veranderbare risicofactoren die we nog niet kennen. Die willen we ook ontdekken.’ Een voorbeeld daarvan is prikkeling van de hersenen. Frank: ‘Wij vermoeden dat hersenen gezonder blijven als ze gestimuleerd worden. Wie weinig sociale contacten heeft, of minder goed hoort, krijgt minder prikkels. We onderzoeken of dat ook leidt tot een grotere kans op dementie.’

Sneller klachten herkennen

Op verschillende vlakken dragen ERGO-deelnemers bij aan een verbetering in de gezondheidszorg. Dat gebeurt bijvoorbeeld voor polyneuropathie, vertelt Frank. ‘Ook voor deze aandoening hebben we risicofactoren vastgesteld. Bij polyneuropathie spelen onder andere diabetes, overmatig alcoholgebruik en een tekort aan vitamine B12 een rol. Op basis van inzichten uit ERGO hebben we een risicoscore ontwikkeld die nu in de praktijk wordt gebracht. Het doel is dat artsen straks aan de hand van de risicoscore sneller klachten bij een patiënt herkennen die kunnen duiden op polyneuropathie.’



‘Dankzij ERGO kunnen artsen eerder polyneuropathie herkennen’

Epilepsie

Sinds vorig jaar maken ERGO-deelnemers kennis met nieuwe onderzoeken binnen de neurologische epidemiologie. Eén daarvan gaat over epilepsie. Frank: ‘Epilepsie komt het meest voor onder kinderen en 65-plussers. De oorzaak op latere leeftijd is waarschijnlijk hersenschade die mensen hebben opgelopen in hun leven. Tijdens het interview wordt deelnemers gevraagd naar epilepsie. We werken samen met epilepsiecentrum SEIN om deze gegevens te combineren met informatie van de huisarts en MRI-scans van de hersenen. Het doel is beter te begrijpen waarom epilepsie op latere leeftijd ontstaat.’ Het is voor onderzoeksdeelnemers ook nieuw dat ze worden uitgenodigd voor een spraakopname in een geluidsdichte ruimte. Frank: ‘Uit klinisch onderzoek naar Alzheimer is bekend dat veranderingen in taalgebruik kunnen samenhangen met bepaalde vormen van dementie. Maar we weten niet of zulke veranderingen al in een vroeg stadium van de ziekte optreden. Daarom vragen we ERGO-deelnemers een verhaal te vertellen in een studio. Bijvoorbeeld: kunt u zeggen wat u ziet op deze afbeelding? Of: hoe was uw laatste vakantie?’

Frank vervolgt: ‘We nemen het gesprek op. Alle opnamen worden ingevoerd in een computer, die complexe patronen kan vaststellen. Bijvoorbeeld: als iemand langer nodig heeft om het goede woord te vinden of minder

verschillende woorden gebruikt, kan dat samenhangen met hersengezondheid. Dit is op dit moment puur een bedacht voorbeeld. Maar we speuren zo naar variaties in taalgebruik die helpen eerder achteruitgang te ontdekken van wat wij cognitieve functies noemen, oftewel ons denkvermogen.’

Stil herseninfarct

Sommige mensen hebben een zogeheten stil herseninfarct achter de rug. Een bloedvat in de hersenen is afgesloten geweest, maar dit heeft geen klachten opgeleverd waarmee de persoon naar de dokter is gegaan. Frank: ‘Mensen met zo’n onopgemerkt herseninfarct hebben een wat hoger risico op een hartinfarct of beroerte waarmee ze in het ziekenhuis komen. Op een MRI-scan is een stil infarct zichtbaar aan een litteken in de hersenen.

Een nieuw onderzoek van ons is bedoeld om een scheiding te maken. Wie moet wél naar de dokter worden doorgestuurd om te worden behandeld en erger te voorkomen? En wie hoeven we niet in te lichten omdat het alleen maar onnodig onrust zou veroorzaken?’ Frank houdt er een gezonde leefstijl op na om het risico te verkleinen dat hij ziekten krijgt die hij onderzoekt. ‘Ik probeer bijvoorbeeld regelmatig te bewegen. Elke dinsdagavond doe ik in Rotterdam-centrum aan aikido, een Japanse verdedigingssport.’

Studenten maken MRI-scans

IDEALE BIJBAAN

‘De mooiste bijbaan die je je als geneeskundestudent kunt wensen.’ Dat zeggen Levy Schimmel en Paula Rijs Alonso over hun werk binnen het MRI-studententeam. Zij zien ERGO-deelnemers én coördineren de werkzaamheden van de andere teamleden.

De meeste ERGO-deelnemers hebben een MRI-scan van de hersenen en hersenbloedvaten ondergaan in het ERGO-centrum. En meegedaan aan een zenuw- en looponderzoek. U ook? Grote kans dat u bent ontvangen en begeleid door een student. Er zijn er 22. Samen vormen ze het MRI-studententeam. Het gezelschap bestaat uit studenten geneeskunde van het Erasmus MC en studenten klinische technologie.

Goede voorbereiding

Paula Rijs Alonso (21): ‘Ik ben student geneeskunde. Het is dan ontzettend leerzaam om MRI-scans te maken en zenuwonderzoek uit te voeren. Deze baan biedt een geweldige kans om deze vaardigheden te oefenen en bekwaam te worden in het zien van MRI-beelden. Het is een goede voorbereiding op onze toekomstige rol als arts.’ Geneeskundestudent Levy Schimmel (24): ‘Bovendien kiezen we voor het vak van arts omdat we het leuk vinden om met mensen te werken. Binnen ERGO is het essentieel om te herkennen wanneer een deelnemer zich gespannen of niet op zijn gemak voelt. Het is fijn als je spanning weg kunt nemen, bijvoorbeeld wanneer iemand bang is om in de MRI-scanner te liggen. Daarnaast is het gezellig om met de deelnemers gesprekken te voeren over alledaagse dingen.’

Metalen voorwerpen

De teamleden hebben een MRI-veiligheidstraining gevolgd. Paula: ‘Wij moeten weten hoe je zo veilig mogelijk werkt. Metalen mogen bijvoorbeeld niet meegenomen worden in de MRI-scanner. Want daar kunnen ze heet worden,

door het magnetische veld worden aangetrokken of MRI-signalen verstoren. Daarom nemen we met iedere deelnemer een vragenlijst door, om te kijken of hij of zij mogelijk metalen objecten bij zich draagt. Mensen met een pacemaker kunnen helaas geen MRI-scan ondergaan bij ons. Een drager van een gehoorapparaat vragen we het apparaat uit te doen. Een knieprothese is overigens geen probleem, mits de operatie langer dan zes weken geleden is geweest.’

Schakel

Paula is geboren in Spanje, verhuisde op haar tiende naar België en vertrok vier jaar geleden naar Rotterdam voor haar studie. Levy is afkomstig uit Hoevelaken – lachend: ‘Sommige deelnemers beginnen over de carnavals-hit met de kreet *Bij Hoevelaken linksaf* – en woont ook in de Maasstad. De twee doen onderzoek voor ERGO én coördineren de werkzaamheden van het MRI-studententeam. Paula: ‘We zijn het aanspreekpunt voor de studenten en stellen de roosters op. Ook zijn we de verbindende schakel tussen ERGO-medewerkers in vaste dienst en studenten.’

Levy heeft ook geleerd te vertellen waar de grenzen van het studententeam liggen. ‘Veel deelnemers zijn nieuwsgierig naar de uitslag van hun MRI-scan, maar daar gaan wij niet over. Ik leg dan uit dat wij alleen de foto’s maken en dat iemand anders deze beoordeelt. Als de deelnemer daar toestemming voor heeft gegeven, krijgt hij/zij de uitslag wanneer er iets afwijkends is gevonden op de scan. Maar: geen bericht is goed bericht.’



Vervoer van deur tot deur

CHAUFFEUR JAAP

Een mens is nooit te oud voor iets nieuws. Jaap Snijders (74) deed vorig jaar weer mee aan ERGO. En begon als chauffeur bij Stichting Wijkbus Alexander.

‘25 jaar ben ik installateur van keukens geweest. Ik reed rond in een bus vol apparatuur en gereedschap. Na mijn pensioen vertelde een vriend dat hij chauffeur was bij Stichting Wijkbus Alexander. Dat leek mij ook wel wat. Ik had ervaring met in een bus rijden en zocht naar een leuke taak als vrijwilliger. Nu vervoer ik sinds ruim een jaar mensen binnen Ommoord. Meestal op dinsdagochtend en soms ook op vrijdagochtend.

Leuke gesprekken

De ene passagier gaat bijvoorbeeld koffiedrinken bij een vriendin, de andere wil boodschappen doen, heeft een afspraak met de huisarts of gaat naar het ERGO-centrum. Vaak heb ik leuke gesprekken. Zo vertelde een man me eens tekstschrijver te zijn. Later vond ik op internet dat hij teksten had geschreven voor Bassie en Adriaan. Dat zou ik niet hebben meegemaakt als ik niet op de bus zat.

Gratis vervoer

Honderd ERGO-deelnemers worden jaarlijks gratis naar het ERGO-centrum én terug naar huis gebracht door Stichting Wijkbus Alexander. Vijf vragen aan coördinator Joyce Hoeneveld.

Wat is Stichting Wijkbus Alexander? ‘Vervoer van deur tot deur. Dat kan van maandag tot en met vrijdag, van negen uur ’s morgens tot kwart over twaalf ’s middags en van één uur tot half vijf ’s middags. We brengen je naar elke plek in Ommoord, Zevenkamp, Nesselande, Het Lage Land, Prinsenland, Oosterflank en Kralingsveer. Daarbuiten zijn er nog wat bestemmingen, waaronder het IJsselland Ziekenhuis. Er zijn zes wijkbussen. We maken jaarlijks 30.000 ritten. Dat is financieel mogelijk dankzij de gemeente Rotterdam en sponsors. We hebben zeventig vrijwilligers, onder wie chauffeurs en telefonistes.’

Wie kunnen meerijden? ‘Wijkbewoners van 55 jaar en ouder. En mindervaliden die (tijdelijk) niet in staat zijn te reizen met het reguliere openbaar vervoer.’

Wat kost het? ‘Het lidmaatschap is 16,50 euro per jaar. Voor echtparen is het 24,75 euro. Daarnaast betaal je 1,35 euro per rit.’

En ERGO-deelnemers? ‘ERGO betaalt jaarlijks de heen- en terugrit van honderd deelnemers naar het ERGO-centrum. Mensen die bijvoorbeeld slecht ter been zijn kunnen zo toch meedoen.’

Waar is meer informatie te vinden? ‘Kijk op www.wijkbus-alexander.nl. Of bel via 010 455 85 17 of mail naar coordinator@wijkbus-alexander.nl.’

Nieuw en interessant

Mijn vrouw Gonny en ik wonen 48 jaar in de Heidebuurt. Gonny doet al 35 jaar mee aan ERGO. Toen ik werkte, heb ik alleen meegedaan aan het interview. Maar sinds vorig jaar neem ik ook deel aan alle onderzoeken. Net als op de bus maak je dan nieuwe, interessante dingen mee. Bijvoorbeeld veertig minuten in een MRI-scanner liggen. Ik vind de onderzoeken boeiend, ook al omdat je uitleg krijgt van de onderzoekers.’



Huisarts en stewardess

FLYING DOCTOR

Een bijzondere combinatie: Sanne Hofstede is huisarts en stewardess. 'In de lucht heb ik dingen geleerd waarmee ik mijn voordeel doe bij patiënten.'

Gisteren was het zondag en is ze teruggekeerd van een vakantie in New York. Vandaag tot en met donderdag werkt ze als huisarts in Gezondheidscentrum Ommoord.

Vrijdag heeft ze een medische nascholing in Rotterdam-centrum. Zaterdag vliegt ze naar de Japanse hoofdstad Tokyo en volgende week dinsdag landt ze op Schiphol. Daarna heeft ze twee dagen vrij, maar volgende week vrijdag ontvangt ze weer patiënten.

Welkom in het leven van Sanne Hofstede. Een leven waarin geen week hetzelfde is en waarin vaak de

kwaliteiten van haar ene beroep ook van pas komen in het andere. 'Op mijn zeventiende behaalde ik mijn vwo-diploma', zegt ze. 'Ik wilde óf dokter worden óf piloot. Dus schreef ik me in voor de studie geneeskunde en de vliegschool van de KLM. Van de vliegschool kreeg ik geen reactie, maar voor geneeskunde werd ik ingeloot. Ik kon gaan studeren aan het Erasmus MC en verhuisde van Vianen naar Rotterdam.'

Aan boord

Toch zou haar liefde voor reizen en vliegen niet bekoelen. Lachend: 'Als geneeskundestudent en later toen ik werkte op een afdeling cardiologie, heb ik zowat alle KLM-bestemmingen aangedaan.' En toen een cardioloog Sanne vertelde dat een baan in de luchtvaart écht wat voor haar was, besloot ze een tweede poging te wagen om beroepsmatig aan boord te komen bij de KLM. 'Hij was vroeger purser geweest. Zijn verhalen maakten me enthousiast. Ik stopte in het ziekenhuis en besloot huisarts te worden. Dat beroep is makkelijker te combineren met een andere baan. Je kunt bijvoorbeeld waarnemend huisarts worden en alleen werken op dagen die jou uitkomen.'

Achteraf is Sanne blij dat ze heeft gekozen voor het bestaan van huisarts. Ze zegt: 'In die rol kun je patiënten normaal gesproken beter leren kennen dan als medisch specialist. Dat persoonlijke contact vind ik erg leuk. Je bouwt een gezamenlijke band op omdat je elkaar vaker ontmoet. In de eerste plaats wil ik een méns zien, en niet een ziektebeeld.'

Voordeel

In 2017 werd Sanne aangenomen bij de huisartsopleiding van het Erasmus MC. En in 2018 kreeg ze horen dat ze als stewardess in dienst kon treden bij de KLM. 'Maar dat betekende niet dat ik meteen de lucht in kon. Er was een wachtlijst. Ik zou aan de beurt komen in maart 2020. Net toen het zover was, brak corona uit. Daardoor ben ik uiteindelijk pas in 2022 begonnen als stewardess. Een voordeel hiervan was wel dat ik mijn handen volledig vrij had voor de huisartsopleiding.'

In 2022 ging Sanne ook aan de slag in Gezondheidscentrum Ommoord aan de Briandplaats. 'Er zijn hier elf huisartsenpraktijken en twaalf huisartsen. Spoedzorg nemen we van elkaar over. Dankzij de

samenwerking in het gezondheidscentrum kon ik een praktijk opzetten met eigen patiënten. Ik hoefde geen waarnemend huisarts te worden. Als een patiënt van mij bijvoorbeeld een beroerte krijgt wanneer ik niet werk, komt een andere huisarts in actie. Maar heeft hij of zij niet met spoed zorg nodig, dan zie ik de patiënt zelf.'

Overleg met de grond

Bij elkaar opgeteld zijn de twee jobs van Sanne méér dan een voltijdsbaan. 'Ik werk iets meer dan vijf dagen per week', zegt ze. Soms blijkt Sanne in het vliegtuig baat te hebben bij haar kennis en kunde als arts. 'Het kan gebeuren dat een passagier gezondheidsklachten heeft, waarna een collega mij erbij roept. Meestal is het niet al te ernstig. Iemand is bijvoorbeeld misselijk, waarna ik adviseer wat ertegen kan worden gedaan. Tweemaal waren de klachten wel heel serieus en heb ik overleg gevoerd met artsen aan de grond. De ene keer had een passagier een hartinfarct gekregen, de andere keer was iemand flauwgevallen. Uiteindelijk werd besloten door te vliegen naar de plaats van bestemming. De gezondheidszorg was daar beter dan in het land waar we op dat moment overheen vlogen.'

Haar kwaliteiten als stewardess maken Sanne tot een betere arts, zegt ze. 'Mijn houding is opener geworden sinds ik vlieg. Kijk, met de patiënt communiceren over ziekte en behandeling kon ik al. Maar even een laagdrempelig praatje maken om iemand na binnenkomst op zijn gemak te stellen, dat is iets wat ik heb meegenomen uit de luchtvaart.'

Op de hoogte

Gezondheidscentrum Ommoord is gevestigd in hetzelfde pand als het ERGO-centrum. Sanne: 'De huisartsen en ERGO-medewerkers ontmoeten elkaar niet met grote regelmaat, maar dat maakt niet uit, want van de belangrijkste zaken brengt ERGO ons op de hoogte. Een huisarts krijgt bijvoorbeeld een brief als een deelnemer bij zijn bezoek aan ERGO een wat te hoge bloeddruk of bloedsuikerwaarde bleek te hebben. Dan noteert de huisarts dat in het dossier van de patiënt en kunnen we er aandacht aan besteden tijdens het volgende consult. Soms staat in de brief dat het gaat om een flink afwijkende waarde. Dan maakt de huisarts onmiddellijk een afspraak met de patiënt om bijvoorbeeld een strakkere aanpak van de bloeddruk te bespreken.'



Van Ommoord naar Harvard

HOOG- LERAAR IN AMERIKA

Ooit interviewde hij ERGO-deelnemers thuis. Nu is hij hoogleraar aan Harvard, een vooraanstaande Amerikaanse universiteit. ‘Maar soms mis ik die thuisbezoeken van vroeger in Ommoord wel’, zegt Henning Tiemeier.

Mensen in hun eigen omgeving ontmoeten is misschien wel de beste manier om een land, zijn inwoners en hun gewoonten te leren kennen. Vraag maar aan Henning Tiemeier. ‘Ik bezocht eens een ERGO-deelnemer. Die had tijdens ons gesprek een koektrommel op tafel gezet. Lekker koekjes, op een gegeven moment had ik de trommel bijna leeggegeten.’ Lachend: ‘De deelnemer zat me steeds verbaasder aan te kijken. Zo leerde ik dat mijn gedrag niet gebruikelijk was in Nederland. In mijn geboorteland Duitsland geldt juist: als je de trommel leeg eet, laat je merken dat het gezellig is.’

Depressie

Hoe kwam Henning in Rotterdam terecht? ‘Op mijn 28e werd ik wetenschappelijk onderzoeker in Nederland, bij het Trimbos-instituut. Een paar jaar erna, in 1999, kon ik aan de slag gaan voor het Erasmus MC en promotieonderzoek doen binnen ERGO. De hoofdvraag: is een slechte gezondheid van de vaten oorzaak van depressie op oudere leeftijd? ERGO-deelnemers vulden een vragenlijst in over depressie. Hun vaatgezondheid was al bekend dankzij onderzoek. Die gegevens combineerde ik. De conclusie: een slechte vaatgezondheid is een oorzaak van depressie op oudere leeftijd, maar lang niet de enige of belangrijkste, zoals sommigen destijds dachten.’ Na zijn promotieonderzoek zette Henning de onderzoeksgroep ‘depressie’ op: ‘In de begintijd heb ik 250 tot 300 ERGO-deelnemers thuis geïnterviewd. Sommigen wilden me niet binnenlaten uit schaamte, angst of lusteloosheid. Dat zijn kenmerken van depressie. Ik probeerde dan het nut van het onderzoek uit te leggen. Uiteindelijk mocht ik altijd binnenkomen. Later ging mijn groep ook onderzoek doen naar angst, slaap en de mate van seksuele activiteit.’

Moeder in gevangenis

In 2011 werd Henning benoemd tot hoogleraar Psychiatrische Epidemiologie aan het Erasmus MC. Hij had inmiddels ook zijn sporen verdiend met onderzoek naar kinderen en tieners, via het Rotterdamse bevolkingsonderzoek Generation R. Mede daardoor diende zich in 2018 een nieuwe uitdaging aan. Hij kon gaan werken voor een van de meest prestigieuze universiteiten ter wereld: Harvard. ‘Ik ben nu hoogleraar sociale en gedragswetenschappen met de leerstoel “moeder- en kind-gezondheid”. Er zijn twee takken van onderzoek. De eerste: het effect van huisbezoeken en zorg thuis bij vrouwen na een bevalling. Het andere onderzoek gaat over kinderen van wie de moeder in de gevangenis zit. Hoe hechten zij zich aan de persoon die de zorg heeft overgenomen?’

Maasboulevard

In februari was Henning even terug in Rotterdam. ‘Het was heerlijk om hier weer te fietsen. Jarenlang ben ik van mijn woning in Kralingen via de Maasboulevard naar het Erasmus MC gereden. De Nederlandse fietscultuur mis ik tegenwoordig, net als het contact dat ik vroeger had met onderzoeksdeelnemers. Een hoogleraar heeft andere taken, maar ik kijk nog altijd met veel plezier terug op de jaren in Ommoord.’

Bekijk ze terug

LEZINGEN OP INTERNET

Thuis vanuit uw stoel of achter het bureau kennismaken met ERGO-onderzoekers en hun werkzaamheden. Eens per jaar kunt u via internet rechtstreeks lezingen bijwonen. Deze online lezingen zijn ook terug te zien via de ERGO-website.

Zonder deelnemers zou ERGO onmogelijk zijn. We zijn u dan ook uiterst dankbaar voor uw betrokkenheid. Wij geven u graag informatie terug over wat wij zoal doen met de gegevens die we verzamelen. Dit doen wij onder andere met jaarlijkse online lezingen.

Silvan Licher is medisch coördinator van ERGO. Hij zegt: ‘Onderzoekers praten je bij over resultaten die na jarenlang werken zijn bereikt, maar ook over zaken die heel snel zijn gegaan. Zo vertelde neuroloog Pieter van Doorn tijdens de laatste lezing over polyneuropathie, een ziekte waarbij de uiteinden van de zenuwen in armen en benen zijn aangetast. Al meer dan 6000 ERGO-deelnemers zijn hierop onderzocht. In korte tijd hebben ERGO-onderzoekers een vragenlijst ontwikkeld waarmee artsen kunnen vaststellen of iemand deze aandoening mogelijk heeft (zie ook het interview met Frank Wolters op pagina 6/7. red.).’ Online lezingen zijn ook bedoeld om binding met ERGO-deelnemers te behouden. Silvan: ‘Na een bezoek aan het ERGO-centrum kan het vijf of zes jaar duren voordat je opnieuw wordt uitgenodigd. Dan is het fijn om tussendoor te vernemen wat er zoal gebeurt met het onderzoeksmateriaal van jou en je wijkgenoten.’

Uitnodiging

Hoe werkt het? ERGO-deelnemers die hebben laten weten e-mail van ons te willen ontvangen, krijgen een uitnodiging. Daarin staat een link. Die klikken ze aan op de bewuste avond, waarna ze op hun computerscherm ERGO-onderzoekers zien.



Silvan: ‘Je kunt de onderzoekers ook vragen stellen. Die tik je in tijdens de lezing. Soms wordt een onderzoeker verrast. Laatst vroeg een deelnemer aan Pieter van Doorn of zenuwen kunnen aangroeien na een beschadiging. Het achterliggende idee was dat de huid zich ook kan herstellen. Het antwoord: ja, zenuwen kunnen herstellen, maar het is een ingewikkeld en langdurig proces.’

Service

Pieter van Doorn, hoogleraar in ziekten die zowel de zenuwen als spieren aantasten, vertelde ook over een service van ERGO. Silvan: ‘Bij sommige deelnemers blijkt onverwachts uit ERGO-onderzoek dat ze polyneuropathie hebben. Dan kan op kosten van ERGO extra bloedonderzoek worden verricht om eventuele bekende oorzaken op te sporen. Dat biedt mogelijk aanknopingspunten om het ziekteproces te vertragen of te stoppen. Suikerziekte bijvoorbeeld vergroot het risico op polyneuropathie. Komt zo’n factor aan het licht door het bloedonderzoek, dan kan de huisarts mogelijk overgaan tot – betere – behandeling.’

Leververvetting

De meest recente lezingen waren in december. De andere spreker was Jesse Pustjens. Hij is als arts-onderzoeker bij de maag-, darm- en leverziekten actief binnen ERGO. Silvan: ‘Jesse richt zich op vervetting van de lever, een relatief nieuw thema binnen ERGO. Leververvetting vergroot de kans op bijvoorbeeld ontsteking van de lever: hepatitis. Jesse heeft al bij ongeveer duizend deelnemers onderzoek gedaan naar leververvetting. Dit gebeurt onder meer met behulp van een fibroscan, een techniek die een beeld van de gezondheid van de lever verkrijgt via pijnloze trillingen en geluidsgolven.’

Alle lezingen zijn terug te zien via:
<https://www.ergo-onderzoek.nl/Nieuws/webinars>

Kans op dementie verkleinen

DE WERELDREIS VAN MUHAMMED

Hij werd geboren in Gambia, behaalde zijn masterdiploma in China en doet sinds twee jaar promotieonderzoek in Rotterdam. Maak kennis met Muhammed Lamin Sambou (30). ‘Mijn passie is kennis verwerven. Daarom ben ik de ERGO-deelnemers heel dankbaar.’

Er is maar één ERGO-onderzoeker die kan vertellen honderd fruitbomen te bezitten. Dat is Muhammed Lamin Sambou. ‘Ik ben geboren in een dorp in het West-Afrikaanse land Gambia. Mijn ouders zijn boeren. Op een deel van hun land heb ik ooit fruitbomen geplant: bananen, mango’s, guaves en avocado’s. Sinds ik in het buitenland woon, verzorgt iemand anders de bomen.’

Beurzen

Muhammeds vader is ook leraar. Hij geeft koranlessen aan kinderen uit de omgeving. ‘Ook ik kreeg ooit les van hem’, vertelt Muhammed. ‘Daarna kreeg ik de kans naar de basisschool te gaan, wat in die tijd geen vanzelfsprekendheid was in mijn land. Elke dag wandelde ik vijf kilometer naar school. Ik haalde goede cijfers. Daarom gaf de overheid me een beurs om naar de middelbare school te gaan. Hier leerde ik onder andere over volksgezondheid en milieu. Dat ging me ook goed af, zodat ik weer een beurs kreeg: ik ging volksgezondheid en biologie studeren aan de Universiteit van Gambia.’

In die tijd begon Muhammed ook met vrijwilligerswerk. Hij deed onderzoeken bij deelnemers aan een volksgezondheidsprogramma. Een lerares was enthousiast over zijn werk als student en vrijwilliger. ‘Zij vond dat ik de kwaliteiten had om een masteropleiding te doen in China. De universiteit in de Chinese stad Nanjing bood beurzen aan talentvolle buitenlandse studenten aan. Na een sollicitatiegesprek met de universiteit werd ik toegelaten, als eerste inwoner van Gambia ooit. Ik ben de lerares voor

eeuwig dankbaar voor haar advies, want het is mijn passie om kennis te verwerven. Mijn vader heeft vaak tegen me gezegd: kennis is een manier om je te ontwikkelen en emanciperen.’

Drie jaar zonder familie

Toen Muhammed naar China vertrok, wist hij dat hij zijn familie en vrienden drie jaar niet zou zien. ‘Maar dat had ik er voor over.’ Hij maakte in Nanjing ook kennis met technologieën die in Gambia onbekend zijn. ‘Ik had nog nooit een trein of tram zien rijden.’ Zijn honger naar kennis kwam extra tot uiting toen de coronapandemie uitbrak. ‘De Chinese overheid voerde een complete lockdown in. Als buitenlander kon je kiezen. Mogelijkheid één: je vertrekt naar huis, maar dan kan je niet meer terugkomen. Mogelijkheid twee: je bent hier en je blijft hier. Ik koos voor het laatste.’

Sterker, nadat ik in 2022 mijn master had behaald, ben ik nog zes maanden in China gebleven. In die periode heb ik een professor geholpen met onderzoek.’

Iets terugdoen

Terug in Gambia, wilde Muhammed iets terugdoen voor zijn land. ‘Ooit had ik het geluk gehad dat ik dankzij de overheid kon leren en studeren. Nu was ik de enige met een mastergraad in de omgeving. Daarom ben ik als dank volksgezondheid, epidemiologie en biostatistiek gaan doceren aan de universiteit. Ook gaf ik training en opvoeding aan jongeren met gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld een drugsverslaving.’



Gelukkigste dag

Op een dag las Muhammed op internet dat het Erasmus MC een vacature had voor een promovendus. ‘Dat was een geweldige kans om nog meer kennis te verwerven. Ik stuurde mijn cv en een brief met motivatie. Daarna werd ik uitgenodigd voor een online sollicitatiegesprek met ERGO-onderzoeksleider Arfan Ikram, onderzoeksleider neurologische epidemiologie Frank Wolters (zie pagina 6/7, red.) en wetenschappelijk docent Jeremy Labrecque. Er volgden twee nieuwe gesprekken, en daarna vertelden ze me dat de keuze op mij was gevallen. Het was de gelukkigste dag van mijn leven.’

In de zomer van 2023 arriveerde Muhammed in Nederland. ‘Ik spreek geen Nederlands, dus heb ik geen dagelijks contact met ERGO-deelnemers. Maar meteen in de eerste week nam arts-onderzoeker

‘ERGO-deelnemers dragen bij aan de gezondheid van toekomstige generaties’

Jacqueline Claus me mee naar het ERGO-centrum. Om me ERGO-deelnemers te laten zien en de onderzoeken die zij ondergaan. Heel belangrijk, want ik doe mijn onderzoek op basis van ERGO-gegevens.’

Medicatie tegen diabetes

Muhammeds promotieonderzoek gaat over dementie. Welke vragen wil hij beantwoorden? ‘We willen meer te weten komen over mogelijkheden om de kans op dementie te verkleinen. Daarom vergelijken we bijvoorbeeld een groep ERGO-deelnemers die trouw hun medicatie tegen diabetes gebruiken met een groep deelnemers die het niet lukt om dagelijks hun geneesmiddelen te nemen. Ontstaat in de loop der tijd meer dementie in een van de groepen? Ook maken we een vergelijking tussen deelnemers die regelmatig bewegen en gezond eten met deelnemers die dat niet doen. Wat is het effect op de ontwikkeling van dementie? Een ander belangrijk doel is om nog betere methoden te vinden om onderzoek naar dementie te doen. We noemen dat in jargon: oorzakelijke gevolgtrekkingen in epidemiologisch dementieonderzoek.’

Marathon

Eerst woonde Muhammed in Delft en Rijswijk, maar dit jaar is hij neergestreken in Rotterdam-Zuid. ‘Elke dag ga ik via het fietsgedeelte van de Maastunnel naar het Erasmus MC. In mijn vrije tijd doe ik aan hardlopen. Ik leg tien kilometer af, maar volgend jaar wil ik meedoen aan de Marathon Rotterdam.’

Heeft hij nog een boodschap voor ERGO-deelnemers? ‘Ik ben blij en dankbaar dat ERGO-deelnemers de tijd nemen om onderzoeken te ondergaan. Hun deelname heeft vele voordelen. Deelnemers kunnen meer te weten komen over hun gezondheid, dragen bij aan de gezondheid van toekomstige generaties en geven mij de kans meer kennis op te doen.’

Lekker & Gezond

EETTIP JULIETTE BOLLEMEIJER

Gezond eten verkleint het risico op ziekten. Lees daarom op www.ergo-onderzoek.nl het recept van Juliette Bollemeijer voor spanakorizo: een Griekse variant van risotto met spinazie, citroen, feta en lente-ui. Juliette is arts-onderzoeker dermatologie.

Waarover gaat jouw promotieonderzoek?

‘Chronische jeuk. Dat is jeuk die langer dan zes weken aanhoudt. Vaak wordt chronische jeuk veroorzaakt door huidaandoeningen, zoals eczeem, maar soms ook door ziekten die niet direct met de huid te maken lijken te hebben, zoals nier- of leverziekten. Een belangrijk verschijnsel bij het aanhouden van jeuk is sensitisatie, waarbij het zenuwstelsel overgevoelig raakt voor jeukprikkels. Samen met mijn begeleiders onderzoek ik de kenmerken van mensen met chronische jeuk en de mogelijk erfelijke aanleg. Maar ook de impact op de kwaliteit van leven en de relatie met andere aandoeningen waarbij sensitisatie een rol speelt, zoals chronische pijn. Dit helpt ons de mechanismen van chronische jeuk beter te begrijpen.’



Hoe ga je de onderzoeksvragen beantwoorden?

‘In 2010 is de ERGO-onderzoekslijn Dermatologie van start gegaan. Sindsdien wordt onder andere een huidonderzoek gedaan bij deelnemers: heeft iemand jeukende huidaandoeningen? In 2023 hebben deelnemers thuis een uitgebreide vragenlijst over jeuk ontvangen. Verder is hun DNA in kaart gebracht en gebruiken we ook informatie vanuit andere ERGO-onderzoekslijnen. Ik ga de gegevens combineren om mijn onderzoeksvragen te beantwoorden.’

Gezond eten is belangrijk. Waarom raad jij ERGO-deelnemers spanakorizo aan?

‘Dit gerecht geeft je een vakantiegevoel. Het is fris, hartig en voedzaam. En het gerecht is gezond omdat er bijvoorbeeld spinazie in zit. Spinazie bevat ijzer, vitamines en antioxidanten. Van antioxidanten is bekend dat ze op lange termijn helpen kanker en hart- en vaatziekten te voorkomen. Het is een heerlijk vegetarisch gerecht.’

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
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

MEER ERGO-NIEUWS

www.ergo-onderzoek.nl

VINDT U OP