

LABORATORIUM VOL VRIEZERS

Hier wordt uw lichaamsmateriaal bewaard

In dit nummer

Bijdragen in coronatijd ■ Arfan Ikram
We zijn weer open! ■ Paulien van Wijngaarden
ERGO-deelnemerspanel ■ David Benne
Huisarts in Ommoord ■ Hans Ham
Tevreden terugblikken ■ Suzette Elias-Smale

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam





Geachte ERGO-deelnemer,

Het is ruim een jaar geleden dat Nederland – en dus ook het ERGO-centrum – voor het eerst in lockdown ging. En hoewel de deuren van ons ERGO-centrum een groot deel van het jaar gesloten bleven, hebben we als ERGO op verschillende manieren ons onderzoek proberen voort te zetten. We hebben hierbij gezocht naar mogelijkheden bij te dragen aan het onderzoek naar het coronavirus.

Zo hebt u vorig jaar massaal gehoor gegeven aan onze uitnodiging de corona-vragenlijsten in te vullen. Uw bijdrage was ver boven onze verwachting. Momenteel analyseren onderzoekers de berg aan gegevens die uw enthousiasme opleverde. De vragenlijsten stonden ook aan de basis van een grote subsidie die we ontvingen vanuit ZonMw. Hierdoor werd onderzoek naar zorggebruik tijdens de lockdown mogelijk. We verwachten binnenkort de eerste resultaten te publiceren. Nogmaals mijn dank voor uw zeer waardevolle bijdrage aan dit vragenlijst-onderzoek!

Naast het corona-onderzoek wilden wij natuurlijk ook het gebruikelijke ERGO-onderzoek zo snel mogelijk weer laten beginnen. Een van de unieke en sterke punten van ERGO is namelijk dat we deelnemers regelmatig in het centrum ontvangen voor het doen van allerlei onderzoeken.

Het is dus belangrijk dat het ERGO-centrum geopend is. In het voorjaar hebben we daarom nauwlettend het landelijk beleid rondom coronaregels in de gaten gehouden en achter de schermen hard gewerkt om het ERGO-centrum geheel corona-proof te maken volgens de richtlijnen van het RIVM en het Erasmus MC.

Het resultaat is dat het ERGO-centrum per 1 mei 2021 weer geopend is. Natuurlijk, in deze eerste periode moet iedereen wennen aan de nieuwe manier van werken. Maar ik heb er alle vertrouwen in dat we op deze manier én het onderzoek kunnen laten doorgaan én uw en onze veiligheid kunnen waarborgen. Iedereen binnen ERGO is blij met de heropening en we heten u van harte welkom terug in het ERGO-centrum!

Arfan Ikram
Onderzoeksleider ERGO

**‘We heten u van harte
welkom terug in het
ERGO-centrum!’**



Het laboratorium

ZÓ WORDT UW BLOED EN ANDER MATERIAAL BEWAARD

Uw bloed, urine, ontlasting en DNA zijn van grote waarde. Via dit lichaamsmateriaal van ERGO-deelnemers kunnen onderzoekers nieuwe wetenschappelijke kennis vergaren. Het is dus belangrijk dat alles in goede staat blijft nadat u het heeft afgestaan. Onze laboratoriummedewerkers vertellen hoe ze dat doen.

Hoeveel monsters met lichaamsmateriaal zijn opgeslagen sinds ERGO ruim dertig jaar geleden begon? Jeannette Vergeer kent het antwoord: 'Ruim anderhalf miljoen.' Zij is hoofd van het ERGO-laboratorium. Samen met drie analisten zorgt Jeannette ervoor dat de bloed-, ontlasting-, urine- en DNA-monsters van de deelnemers goed worden bewaard én gemakkelijk vindbaar zijn wanneer een onderzoeker ze wil gebruiken.

En nu we toch getallen aan het noemen zijn: de materialen waren in het Erasmus MC jarenlang opgeslagen in 42 vriezers van één meter lang, één meter breed en twee meter hoog. 'We hebben net een verhuizing achter de rug', vertelt Jeannette. 'Na vele jaren op de 22e verdieping van de witte onderzoekstoren zijn de materialen verplaatst naar de centrale biobank van het Erasmus MC. Dit is een centrale ruimte waar nog grotere vriezers staan. Alleen de vier mensen van het ERGO-lab hebben toegang tot de ruimte waar de monsters van de onderzoeksdeelnemers zijn opgeslagen.'



'In de meeste vriezers is het 80 graden onder nul'

Drie waarden

Als deelnemer heeft u ervaring met een bloedprik door één van onze analisten in Ommoord. Tegenwoordig wordt ook een uitstrijk van keel en neus afgenomen voor bacterie-onderzoek. En u heeft natuurlijk weleens een beetje ontlasting of urine afgegeven. Maar wat gebeurt er daarna precies met de materialen? Analist Andrea Vermeij: 'In het ERGO-centrum kijken we meteen naar een aantal bloedwaarden. Als die niet goed zijn, wordt de deelnemer door een arts ingelicht en kan eventueel actie worden ondernomen.' Analist Andy van Oosterhout: 'Wij stellen drie waarden vast.'



Hemoglobine (Hb) zegt iets over de zuurstof in het bloed. De witte bloedcellen beschermen het lichaam tegen ziekteverwekkers, zoals bacteriën. En de bloedplaatjes zijn verantwoordelijk voor de stolling.'

Mens achter het materiaal

Eens in de week brengt een koerier de – inmiddels ingevroren – materialen naar het lab in het Erasmus MC. Analist Eugenia Vollebregt: 'Daar bewerken wij ook nog een deel van de monsters voordat ze worden opgeslagen.' Andrea: 'Het leuke van ons werk als analist is dat je zowel het materiaal ziet als de mens achter het materiaal.

Dat is een bijzondere combinatie.' Andy: 'Ik schat dat ik in al die jaren wel 5.000 keer bloed heb afgenomen bij een deelnemer. Het menselijk contact vind ik net zo leuk als het werk in het lab. Vaak merk ik dat deelnemers trots zijn om deel te nemen aan dit wereldberoemde onderzoek.' Lachend: 'Soms bellen ze zelfs: *Wanneer ben ik weer aan de beurt om langs te komen?*' Andrea: 'We beleven mooie en bijzondere momenten. Zo herinner ik me een meneer van honderd jaar die langskwam met zijn 95-jarige vrouw. Het was voor beiden al de zesde keer dat ze het ERGO-centrum bezochten. Er zijn overigens veel echtparen die samen meedoen aan de onderzoeken.'

IJs- en sneeuwvrij

Nadat de monsters in het laboratorium zijn verwerkt, krijgen ze een plekje in een vriezer of in vloeibare stikstof. Bloed, ontlasting en urine worden bewaard bij een temperatuur van min 80 graden Celsius. Voor DNA volstaat min 20 graden Celsius. 'Daarmee is de kous niet af', zegt Andy. 'Het is net als met je vriezer thuis: de deur gaat regelmatig open en dicht, dus ontstaat er sneeuw en ijs. Regelmatig maken we de vriezers ijs- en sneeuwvrij.'

Ook buiten kantoortijd houden de vier collega's de kwaliteit in de gaten. Jeannette: 'Er kan bijvoorbeeld een stroomstoring zijn, waardoor vriezers uit zijn gegaan. Daarom heeft altijd een van ons piketdienst. Is er bijvoorbeeld iets aan de hand in het weekeinde? Dan krijg je een melding en ga je snel naar het lab om te kijken hoe je het kan herstellen.' Andrea: 'Ik heb weleens met Kerstmis op het lab gezeten.' Jeannette: 'De diensten buiten kantoortijd horen bij onze verantwoordelijkheid om de materialen van de onderzoeksdeelnemers in optimale staat te houden.'

Op reis

Soms gaat de reis van lichaamsmateriaal verder dan van Ommoord naar het Erasmus MC. Dat gebeurt nadat een onderzoeker uit het Erasmus MC heeft gevraagd of metingen kunnen worden verricht in een ander laboratorium in ons land of in het buitenland. Jeannette Vergeer vertelt wat in dat geval gebeurt.

'Als een deelnemer aan het ERGO-onderzoek bloed afstaat, verdelen wij het over zes tot acht buisjes. Zo houden we altijd voldoende materiaal over als er een buisje wordt gebruikt. Bij een aanvraag van een onderzoeker selecteren we bijvoorbeeld van 2.000 of 3.000 deelnemers één buisje. Die gaan ingevroren de auto of het vliegtuig in. Soms is na het onderzoek niet of nauwelijks materiaal over. Dan wordt het restant ter plekke vernietigd. Als er voldoende overblijft, gaan de monsters terug naar ons lab in het Erasmus MC. Ze komen weer terecht op precies dezelfde plek in de vriezer. Altijd is anonimiteit gewaarborgd. Niemand kan een monster herleiden tot de persoon die het materiaal ooit heeft afgestaan.'



Nieuwe medewerker:

Eugenia Vollebregt

‘Ik wil deelnemers geruststellen’

LIED IN HET LAB

Waar komt dat mooie gezang vandaan? Dat vroegen haar collega's zich af toen Eugenia Vollebregt nog maar net in het ERGO-laboratorium werkte. Inmiddels weten ze als geen ander dat de analiste graag een lied aanheft tijdens de verwerking van bloedmonsters.

Ieder mens is anders, dus ieder mens reageert ook anders op een prik. Eugenia Vollebregt zou er een boek over kunnen schrijven. Ze zegt: ‘De ene persoon is kalm, terwijl de andere een beetje nerveus is en moet worden gerustgesteld voordat zijn bloed wordt geprikt. Soms word ik op het verkeerde been gezet. Bij mijn vorige werkgever kwam eens een grote gespierde man binnenlopen, zijn armen vol met tatoeages. Tot mijn verbazing zei hij bang te zijn om te worden geprikt. Een naald in zijn lichaam was volgens hem héél anders dan een tatoeagenaald over zijn lichaam.’

Mooie vacature

Eugenia is 43 jaar en woont met haar man, zoon en dochter in Rotterdam-West. Sinds 2019 is ze als analist aan ERGO verbonden. In Ommoord prikt Eugenia bloed bij

deelnemers. En in het Erasmus MC bewerkt ze het afgenomen materiaal en zorgt ze met haar collega's voor de opslag ervan. ‘Hiervóór was ik in dienst bij een klinisch chemisch laboratorium in Dordrecht’, vertelt ze. ‘Na twintig jaar vond ik het tijd voor iets anders. Ik zei: ik word lerares biologie in het middelbaar onderwijs of ik solliciteer bij een ander lab. Door de combinatie van werk en gezin bleek ik het uiteindelijk te druk te hebben om de lerarenopleiding te volgen. Toen zag ik opeens de vacature van analist voor het ERGO-lab. Op internet ging ik meteen zoeken naar informatie over ERGO. Ik raakte onder de indruk van de grootte, de resultaten en de ambities van het onderzoek.’

Hobby

De grootste hobby van Eugenia is haar vrijwilligerswerk voor de christengemeente Alpha & Omega in Rotterdam-Noord. De liederen die daar worden gezongen, klinken ook weleens uit haar mond tijdens het werk in het Erasmus MC. Lachend: ‘Dat gaat vanzelf. Ik heb een vrolijk karakter. Maar mijn collega's wisten in het begin dus even niet wat ze hoorden.’ Wat wil Eugenia betekenen voor ERGO? ‘Een bijdrage leveren aan de kwaliteit van het onderzoek. En natuurlijk deelnemers geruststellen als het nodig is.’

Lichamelijk onderzoek in ERGO-centrum hervat

WE ZIJN WEER OPEN!

Eindelijk! Sinds 1 juni kunnen deelnemers weer lichamelijk onderzoek ondergaan in het ERGO-centrum. Corona had de activiteiten ongeveer een jaar stilgelegd, maar nu draaien we dan. Veilig en verantwoord.

Jazeker, Paulien van Wijngaarden keek al tijden uit naar de heropening van het ERGO-centrum. Hetzelfde hoorde de centrumcoördinator van medewerkers. 'Het contact met de deelnemers, de onderzoeken, dát is wat we graag doen. Collega's die in Ommoord woonden, vertelden dat veel deelnemers er ook zo over dachten. Tijdens een ontmoeting op straat of in een winkel zeiden deelnemers dat het allemaal wel erg lang duurde en dat het tijd werd dat de onderzoeken weer van start gingen.'



Draad opgepakt

Op 13 maart 2020 ging het ERGO-centrum dicht. Toen de regering de coronamaatregelen versoepelde, konden de deuren weer open op 1 september. Maar eind oktober moest het centrum alweer worden gesloten. 'En nu hebben we draad dan weer opgepakt', zegt Paulien. 'Sinds begin mei worden deelnemers geïnterviewd in het centrum in plaats van bij hen thuis. We hebben daartoe besloten omdat we zeker willen zijn dat ieders veiligheid is gegarandeerd. En wie is geïnterviewd, kan na 1 juni lichamelijk onderzoek ondergaan bij ons.'

Bij twijfel bellen

In het centrum houden deelnemers en medewerkers zich aan een aantal regels (zie kadertekst 'Veiligheidsmaatregelen'). Paulien: 'Iedereen is blij dat de onderzoeken zijn hervat, maar de veiligheid van de deelnemers en medewerkers staat natuurlijk voorop.'

Ze vervolgt: 'Bij de tijdelijke opening in september en oktober hebben we in elk geval goede ervaringen opgedaan met de veiligheidsmaatregelen. Daarom zijn die nu weer van kracht. Verder wil ik benadrukken dat deelname aan het onderzoek vrijwillig is. Twijfel je over een bezoek, bijvoorbeeld omdat je verkoudheidsklachten hebt? Bel ons dan. Dan maken we een nieuwe afspraak.'



Koffie & gebak

‘Ik vind het heerlijk om weer deelnemers te interviewen.’ Dat zegt Saskia Hoornweg. Zij is één van de zes ERGO-interviewers. Vanwege de coronamaatregelen spreekt ze deelnemers voorlopig in het ERGO-centrum in plaats van thuis.

‘Ik werk ruim twintig jaar voor ERGO. Een deel van de week verzamel ik gegevens voor onderzoek naar hart- en vaatziekten. Denk bijvoorbeeld aan de bloeddruk van deelnemers meten en een echo van het hart maken. En één dag doe ik interviews. Vóór corona gebeurde dat bij mensen thuis. Gezellig: vaak kreeg ik lekkere koffie en soms zelfs gebak. Ook deed ik weleens leuke ideetjes op voor de inrichting bij mij thuis. Zo heb ik eens vol bewondering staan kijken dat iemand geen betegelde keukenmuur had, maar een glazen plaat met een afbeelding van sinaasappels.

Op dit moment worden deelnemers niet thuis geïnterviewd. In het centrum kunnen we de veiligheid beter garanderen. Ik was er snel aan gewend en vind het fijn dat we weer van start zijn gegaan. Maar het blijft het leukst om mensen thuis te bezoeken. In hun eigen omgeving leer ik ze vaak nét iets beter kennen. We moeten afwachten wanneer dit weer mogelijk is. Sommige deelnemers vinden het een te zware belasting om naar het centrum te komen voor het interview. Geen probleem! Dan stellen we de afspraak gewoon uit totdat er hopelijk andere tijden aanbreken.’

De eerste...

Een bijzonder moment: op maandagochtend 3 mei om half tien werd voor het eerst sinds ruim een jaar weer een ERGO-onderzoeksdeelnemer geïnterviewd. Martin Schilperoord had de primeur.

‘Van tevoren wist ik niet dat ik de eerste was na de corona-stop’, zegt de 69-jarige. ‘Dus toen interviewer Saskia Hoornweg me het vertelde, vond ik het best bijzonder. Het was voor mij geen probleem om naar het centrum te komen. Ik beweeg veel, zo ben ik een liefhebber van fietsen, skiën, wandelen en golfen.’

Martin is al vijftien jaar onderzoeksdeelnemer. ‘Ik vind het mooi, dit grootschalige onderzoek in Ommoord. We mogen er trots op zijn. Heel fijn is ook de combinatie die ERGO biedt. Aan de ene kant leveren de deelnemers bijdragen aan wetenschappelijk onderzoek. Aan de andere kant levert het informatie op over onze gezondheid.’

Veiligheidsmaatregelen

- Bij binnenkomst ontsmet u uw handen met handalcohol.
- Anderhalve meter afstand. Er worden minder deelnemers uitgenodigd dan normaal. Voorheen zaten er twintig minuten tussen de afspraak van twee deelnemers, nu dertig minuten. Dat betekent dat er minder mensen in het centrum zijn.
- Ontsmetting. Na het vertrek van een bezoeker desinfecteert een medewerker alles wat de deelnemer heeft aangeraakt. Denk bijvoorbeeld aan de stoelleuning.
- Mondkapje 1. Wanneer u over de afdeling loopt, draagt u een mondkapje. Bij een lichamelijk onderzoek hebben u en de medewerker ook een kapje op.
- Mondkapje 2. Tijdens het interview zitten deelnemer en medewerker op minstens anderhalve meter afstand van elkaar. Als u het wilt, kunnen u en de medewerker een mondkapje dragen.
- Spatbril. Bij sommige onderzoeken draagt de medewerker een spatbril om eventuele besmetting te voorkomen. Dit gebeurt bijvoorbeeld tijdens de longfunctietest.

Kersvers panellid David Benne

‘EEN KATHEDRAAL VAN MEDISCHE KENNIS’

‘Misschien kan ik hier en daar helpen ERGO een duwtje in een nóg betere richting te geven.’ Zo motiveert David Benne zijn toetreding tot het deelnemerspanel. Een interview met een man die zich zijn hele leven al graag laat verrassen door de dingen die op zijn pad komen.

David Benne houdt ervan door Antwerpen te wandelen. De prachtige kathedraal in het centrum – de Onze-Lieve-Vrouwekathedraal – heeft altijd weer zijn speciale aandacht. ‘Dan denk ik aan de bouw in de middeleeuwen. Die heeft ruim 150 jaar geduurd. Jaar in, jaar uit werden stenen aangedragen door bouwvakkers. Totdat er uiteindelijk een enorm hoog gebouw stond. Zo zie ik ERGO ook. ERGO groeit uit tot een kathedraal van medische kennis. Telkens bouwen onderzoekers er iets bij.’

‘Besef hoe mooi dit onderzoek is’



Langer gezond

David is 69, woont ruim 35 jaar in Ommoord en meldde zich als vijftiger voor het eerst in het ERGO-centrum. Sinds kort is hij ook lid van het ERGO-deelnemerspanel (zie pagina hiernaast). ‘Eigenlijk is dit toevallig op mijn pad gekomen’, vertelt hij. ‘Ik zag de oproep op www.ergo-onderzoek.nl. Ik ben enthousiast over ERGO; het onderzoek draagt eraan bij dat ziektes worden voorkomen en dat mensen langer gezond blijven. Lid zijn van het panel leek me ook leuk en nuttig. Tijdens onderzoeken heb ik weleens gedacht: dat zou best nèt iets anders kunnen. Die ervaringen deel ik graag met de mensen van ERGO.’

Ziekenomroep

Meer dan 45 jaar werkte David in een familiebedrijf. Hij is gespecialiseerd in elektronica en elektrotechniek. In zijn vrije tijd was hij vaak vrijwilliger. ‘Al op mijn zeventiende draaide ik plaatjes bij de ziekenomroep in het Dijkzigt Ziekenhuis, een voorganger van het Erasmus MC. Later was ik medeoprichter van een jeugdsociëteit in Tuindorp Vreewijk. Ook heb ik jarenlang elektronica naar Suriname gestuurd. Scholen daar konden het goed gebruiken. Ooit heeft een leraar op de LTS tegen me gezegd: vrijwilligerswerk doe je ook voor jezelf. Later ben ik hem gaan begrijpen. Als vrijwilliger zet je je niet alleen in voor anderen, maar leer je ook veel en beleef je plezier door de mensen die je leert kennen. Zo gaat het hopelijk ook als lid van het ERGO-deelnemerspanel.’

Uit de hele wereld

David fietst veel. ‘Mijn moeder woont in Puttershoek en een vriend van me in Numansdorp. Regelmatig fiets ik op en neer tussen Ommoord en de Hoeksche Waard.’ Het kersverse panellid wil dat het enthousiasme voor ERGO bewaard blijft in Ommoord. ‘Ik hoop dat iedereen beseft hoe mooi dit onderzoek is. Dokters uit de hele wereld komen naar Rotterdam om er deel van uit te maken. Ikzelf voel me bijna bevoorrecht om mee te doen.’

Nieuw: ERGO-deelnemerspanel

“Een lang gekoesterde wens is dit jaar uitgekomen.” Dat zegt Brenda Leening-Kieboom. De medisch coördinator doelt op de vorming van het ERGO-deelnemerspanel.

Wat is het ERGO-deelnemerspanel?

Brenda: ‘ERGO-deelnemers kunnen lid worden van het panel. Via die weg hebben ze inspraak. Panelleden geven hun mening over onderzoeken en denken mee over de toekomst van ERGO. Ook kunnen ze bijvoorbeeld laten weten of het nuttig is om meer uitslagen van ERGO te krijgen na afloop van het bezoek. Nu is dat beperkt tot enkele bloedsuitslagen, maar er is meer mogelijk.’

Wie zitten in het panel?

‘We streven naar tien leden die samen een goede afspiegeling zijn van alle deelnemers. Nu zijn er zes leden. Zij hebben gereageerd op de oproep via Ommoord Nieuws en www.ergo-onderzoek.nl.



Een voordeel voor de panelleden is dat zij beter zien wat er bij ERGO achter de schermen gebeurt. Het is ook interessant met ERGO-onderzoekers te praten over hun studies.’

Wat doen de leden?

‘Twee keer per jaar anderhalf tot twee uur overleggen met een ERGO-onderzoeker en mij. De onderzoeker vertelt over een – mogelijke – nieuwe studie of een vervolgonderzoek. Is het haalbaar? Wat vinden de panelleden ervan? In het voorjaar hadden we het eerste (online) overleg, bedoeld om kennis te maken met elkaar. Als corona het toelaat, ontmoeten we elkaar aan het eind van de zomer voor het eerst in het echt.’

Waarom hebben jullie het panel opgezet?

‘Wij willen graag dat deelnemers tevreden zijn over ERGO, zodat ze blijven meedoen. Het panel kan daarbij helpen. Kunnen we mensen aan ons onderzoek binden door meer resultaten te geven? Zouden ze dan eerder meedoen of langer blijven meedoen? En stel, wij zouden graag een nieuw onderzoek willen opzetten. Is het onderzoek dan niet te belastend? De panelleden kunnen dat beter inschatten dan wij. Misschien denken zij dat veel deelnemers juist wel zouden willen meedoen. Hopelijk kunnen panelleden ook zeggen hoe wij nog meer mensen enthousiast krijgen om ERGO-deelnemer te worden.’

Hoe kun je panellid worden?

‘Ik hoop dat nog meer deelnemers geïnteresseerd zijn!
Zoek contact via 010 704 3479
of ergo.epi@erasmusmc.nl.’

**‘Ik wil altijd weten
wat de patiënt zélf
belangrijk vindt’**



Huisarts Hans Ham

WANDELING DOOR DE TIJD

Hans Ham stamt uit de tijd dat de huisarts nog vrouwen begeleidde tijdens de bevalling. Sindsdien ging hij mee in vele nieuwe ontwikkelingen. Zo kunnen patiënten tegenwoordig een foto met een verdacht plekje op de huid e-mailen in plaats van langs te komen op het spreekuur. Een monoloog van een dokter die al ruim dertig jaar werkt in Ommoord.

‘Van ongeveer 2.000 inwoners van Ommoord ben ik de huisarts. Samen met drie collega’s ben ik aan de Sinclair Lewisplaats gevestigd onder de naam HesseDok. In 1989 ging ik aan de slag in de wijk. Het was mijn eerste eigen praktijk. Daarvoor was ik waarnemend huisarts geweest in Zuid-Hollandse gemeenten als Oostvoorne, Zevenhuizen,

Streefkerk en Groot-Ammers. In die tijd werd een huisarts nog regelmatig gevraagd te begeleiden tijdens een bevalling. Ook had je nog veel apotheekhoudende huisartsenpraktijken. Dat kun je je nu allemaal bijna niet meer voorstellen.

Veranderingen

Wist je dat ik eerder geïnterviewd ben voor ERGO Nieuws? Dat was in 2003. Als ik het interview teruglees, realiseer ik me dat er nog veel meer is veranderd in de loop der jaren. Helemáál als ik de vergelijking maak tussen 1989 en nu. Een voorbeeld? Destijds bestond een praktijk meestal alleen uit de huisarts en een assistent. Die maakte de afspraken en verzorgde een deel van de administratie. Vaak was de assistente de vrouw van de huisarts; tegenwoordig ben ik een van de weinige huisartsen bij wie dat nog het geval is. Maar mijn collega-huisarts

Korving en ik hebben wel drie assistentes. Zij zien ook patiënten. Ze doen bijvoorbeeld bloeddrukcontroles en uitstrijkjes en verwijderen wratten. Daarnaast hebben we drie praktijkondersteuners. Twee van hen zien patiënten met bijvoorbeeld COPD, diabetes of een hart- en vaatziekte. De andere praktijkondersteuner is er voor mensen met psychische klachten.

Praktijkondersteuners

De praktijkondersteuners zijn bepaald geen overbodige luxe, want het aantal mensen met deze problematiek is gestegen in de afgelopen jaren. Zo hebben tegenwoordig mede door de vergrijzing veel meer Nederlanders een chronische ziekte, zoals we dat noemen. Denk bijvoorbeeld aan een hart- en vaatziekte. Bij hen voert de praktijkondersteuner onder meer reguliere controles uit. En het is natuurlijk ook bekend dat meer mensen dan vroeger geestelijke gezondheidszorg nodig hebben. ADHD bijvoorbeeld, daar hoorde je vroeger veel minder over. Sterker nog, toen ik in 2003 werd geïnterviewd, had ik nog nooit van ADHD gehoord. Dat kwam kort daarna. Een meisje bezocht mijn praktijk met haar moeder. Ze was erg druk en kon zich niet goed concentreren op school. De moeder had een artikel over ADHD gelezen, ze dacht dat dát weleens aan de hand kon zijn. Ik verwees het meisje naar een kinderarts. Die bevestigde dat het ADHD was en schreef Ritalin voor.

Digitaal spreekuur

Of ik mijn patiënten ook heb zien veranderen? De ouderen eigenlijk niet. De meesten zien de huisarts als iemand met veel kennis naar wie je vooral moet luisteren. Terwijl: ik moedig patiënten altijd aan te vertellen wat voor hen belangrijk is en hoe zij erover denken. Ik ben altijd een arts geweest die de verschillende behandelmogelijkheden en de voor- en nadelen bespreekt met de patiënt en de keuze vervolgens grotendeels aan hem of haar laat. Die keuze kan ook weleens zijn: niet behandelen. Soms is het beter met een gezondheidsklacht te leven. Een behandeling en de controles kunnen iemand toch best zwaar belasten. De wat jongere patiënten heb ik wél zien veranderen. Vóór het bezoek aan de dokter heeft menig een al informatie gezocht op internet. Mensen zijn daardoor vaak goed op de hoogte van hun klacht en eventuele behandelingen. Deze generatie vindt het vaak ook handig

om mij per e-mail te raadplegen, bijvoorbeeld door een foto van een verdacht plekje op de huid te sturen. De meeste ouderen komen toch liever persoonlijk langs.

Tijdig op het spoor

In dezelfde tijd als dat ik als huisarts begon in Ommoord, ging ERGO van start. Ik heb het leren kennen als een mooi en waardevol onderzoek. Niet alleen omdat het vele nieuwe wetenschappelijke inzichten heeft opgeleverd, maar ook omdat soms een deelnemer er direct bij gebaat is. Zo was er eens iemand die een lichamelijk onderzoek onderging in het ERGO-centrum. Kort erna werd ik gebeld: *Uw patiënt heeft een probleem met de buikslagader.* Toen heb ik meteen de gewenste zorg geregeld. Anders zou er misschien een levensbedreigende situatie zijn ontstaan. Ook ontvang ik regelmatig bericht dat een hoge glucosewaarde is waargenomen in het bloed van een onderzoeksdeelnemer. Dat kan een teken zijn van beginnende diabetes. Dan zoek ik contact met hem of haar om te bekijken hoe we diabetes kunnen voorkomen.'

Nieuw hospice

Een gunstige ontwikkeling voor de inwoners van Ommoord is volgens Hans Ham dat de wijk sinds april weer een eigen hospice heeft: Hospice IJsselPolder aan de Thomas Mannplaats.

Hij vertelt: 'Mensen kunnen hier in hun laatste levensfase zorg krijgen van hun eigen huisarts. Ongeveer tien huisartsen, onder wie ik, zijn oproepbaar. In de voorbereiding heb ik ook meegedacht over hoe het best zorg kan worden geboden in het hospice. Het is mooi dat het nu is geopend. Mensen kunnen hun laatste dagen nu toch doorbrengen in hun eigen wijk en onder begeleiding van een vertrouwde dokter als dat thuis niet meer mogelijk is.'



Terugblik cardioloog Suzette Elias-Smale

ENTHOUSIAST OVER ERGO

Nu in Nijmegen

Naam: Suzette Elias-Smale

Beroep: cardioloog in het Radboudumc, het academisch ziekenhuis in Nijmegen

Aandachtsgebieden:

- Mensen met pijn op de borst die géén vernauwing van de kransslagvaten hebben.
- Beeldvormende technieken, zoals de CT-scan, MRI-scan en echo van het hart.

Overal zijn artsen en onderzoekers te vinden met een ERGO-achtergrond. Neem Suzette Elias-Smale. Tegenwoordig is zij cardioloog in Nijmegen. Een terugblik op haar Rotterdamse jaren: 'Een heel leuke tijd, zowel dankzij de onderzoeksdeelnemers als de collega's.'

Wanneer heb je binnen ERGO gewerkt?

'Van 2005 tot en met 2012. Voor mijn promotieonderzoek heb ik gegevens van ERGO-deelnemers verzameld en geanalyseerd.'

Hoe kwam je met ERGO in contact?

'Tijdens mijn vakantie in de zomer van 2004 las ik een interessante oproep uit het Erasmus MC. In het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde vroegen

epidemioloog Jacqueline Witteman en radioloog Aad van der Lugt of iemand geïnteresseerd was in onderzoek naar de meerwaarde van de kalkscore. Preciezer gezegd: kun je aan de hand van de hoeveelheid kalk in iemands bloedvaten voorspellen welk risico hij loopt op hart- en vaatziekten? Die vraag zou worden beantwoord met gegevens van ERGO-deelnemers.'

Waarom was dit een belangrijk onderzoek?

'Daarvoor moet ik eerst iets vertellen over het hart. Het hart is een spier die voldoende aanvoer van bloed nodig heeft. In bloed zit zuurstof, en dat heeft het hart nodig om goed zijn werk te kunnen doen. De drie kransslagaders zorgen ervoor dat bloed naar het hart gaat. Sommige mensen krijgen aderverkalking in de kransslagaders. Daar hoopt zich dan bijvoorbeeld kalk en cholesterol op. De kransslagaders raken vernauwd, zodat het bloed minder goed het hart kan bereiken. Het hart krijgt dus ook minder zuurstof. Dat kan bij sommige mensen bijvoorbeeld leiden tot een hartinfarct of een andere hart- en vaatziekte.'

Hoe past jouw onderzoek hierbij?

'Het is al lang bekend dat bijvoorbeeld roken en overgewicht de kans op dichtslibben van de kransslagaders vergroten. Een hoge bloeddruk en diabetes mellitus type 2, oftewel suikerziekte, zijn ook risicofactoren. Artsen zijn alert bij mensen met deze risicofactoren. Ze schrijven bijvoorbeeld medicijnen voor die het cholesterolgehalte verlagen. Maar er zijn ook mensen die bijvoorbeeld niet roken en geen hoge bloeddruk hebben, maar toch een groter risico lopen op hart- en vaatziekten. Als je dat weet, zouden ook zij kunnen worden behandeld om te voorkomen dat ze zo'n aandoening krijgen. Destijds wilden we weten of de kalkscore hierbij zou kunnen helpen. Krijg je beter zicht op iemands risico als je via een CT-scan zijn kalkscore meet?'

Hoe heb je het aangepakt?

'Samen met mijn toenmalige collega's Toos Stehmann en Inge Haumersen heb ik ERGO-deelnemers telefonisch uitgenodigd voor een CT-scan in het Erasmus MC. Opvallend was het enthousiasme. De meeste ERGO-deelnemers zijn erg geïnteresseerd in hun gezondheid. Ik merkte ook dat mensen er met elkaar over spraken

in de wijk. Zo van: *Doe jij ook mee met dat onderzoek?* Uiteindelijk hebben 1500 mensen meegedaan. Iedereen werd met een taxi thuis opgehaald en teruggebracht.'

'De meeste deelnemers zijn erg geïnteresseerd in hun gezondheid'

En daarna?

'Van ERGO-deelnemers zijn veel gegevens bekend. Hun leeftijd, geslacht, leefwijze, medicijngebruik, noem maar op. Op basis daarvan kun je inschatten hoe groot iemands risico is om een hart- en vaatziekte te ontwikkelen. Na de CT-scans hebben we de informatie over de kalkscore toegevoegd. We stelden onszelf de vraag: kunnen we nu beter voorspellen wie precies zo'n aandoening krijgen? We stelden van iedere deelnemer een risicoprofiel op. In de jaren erna bekeken we of onze verwachting juist was. Dat was mogelijk, omdat net als in de algemene bevolking sommige mensen in ERGO bijvoorbeeld een hartaanval of herseninfarct krijgen.'

Wat was het resultaat?

'De kalkscore bleek vooral voorspellende waarde te hebben bij mensen die niet veel, maar ook niet weinig klassieke risicofactoren hadden. Met andere woorden: mensen met een risico op hart- en vaatziekten dat tussen hoog en laag in zit. Sommige van deze deelnemers hadden een lage kalkscore, dus weinig aderverkalking. Zij konden beschouwd worden als mensen met een laag risico. Dan is geen medicatie nodig. Maar anderen hadden juist een hoge score, waardoor het risico op een hart- en vaatziekte niet tussen laag en hoog in zat, maar hoog bleek te zijn. Dit is een nieuw ontdekte groep waarbij het nuttig is om bijvoorbeeld medicatie tegen cholesterol en een hoge bloeddruk in te zetten. Dat kan ziekte voorkomen.'

Heb je in je huidige werk baat bij je Rotterdamse onderzoek?

'Als cardioloog zie ik veel mensen met pijn op de borst. Vaak besluit ik via een CT-scan de kalkscore te meten om beter het risico op hart- en vaatziekten te kunnen inschatten.'

Lekker & Gezond

KOOKTIP SVEN GEURTS

Gezond eten kan lekker zijn. Dat zegt arts-onderzoeker Sven Geurts. Op www.ergo-onderzoek.nl vindt u zijn recept voor daging smoor. Oftewel: Indisch rundvlees uit de slowcooker.

Wat onderzoek jij? 'Mijn focus ligt op boezemfibrilleren. Bij deze hartritmestoornis is de hartslag onregelmatig en vaak ook te hoog. Het is wereldwijd een van de meest voorkomende hartritmestoornissen en het kan leiden tot onder andere een beroerte, hartfalen en/of overlijden. In onze maatschappij worden mensen gemiddeld steeds ouder. Ik wil eraan bijdragen dat ze niet alleen langer leven, maar ook langer gezond blijven.' Op www.ergo-onderzoek.nl vertelt Sven meer over zijn onderzoek.

Gezond eten is belangrijk. Waarom raad jij ERGO-deelnemers daging smoor aan? 'Daging smoor laat zien dat gezond eten lekker kan zijn. Dit gerecht maak ik één keer per maand. Dan kies ik voor de snelle variant



van drie kwartier op de hogedruksnel-kookstand van de slowcooker. Daging smoor bevat vlees. Vlees is rijk aan eiwitten en mineralen, zoals ijzer, die goed zijn voor de spieren. Ik serveer het met zilvervliesrijst en veel groente. Rijst is een bron van energie en in groente zitten vitamines en vezels. Allemaal belangrijk om gezond ouder te kunnen worden, want gezond eten en ook genoeg bewegen verlagen het risico op hart- en vaatziekten.'

ERGO Nieuws is een uitgave van het Erasmus MC, afdeling Epidemiologie, en verschijnt jaarlijks in een oplage van 8.500 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
Natalie Terzikhan
(Erasmus MC)
Jolande Verkroost-van Heemst
(Erasmus MC)

Redactie
Gerben Stolk / PlumaTekst

Eindredactie
Brenda Leening-Kieboom
(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