

ERGOnieuws

Voorjaar
2020

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Nummer
25

'ERGO is ons erfgoed'

Deelnemers Jan & Hedy Bouwer



dr. Luba Pardo Cortes
over huidonderzoek



Prof. dr. Francesco
Mattace Raso
geeft terugblik op ERGO



Isabelle van der Velpen
over gezondheidsapp BEHAPP

In dit nummer verder

Medisch coördinator dr. Brenda Leening-Kieboom

Huisarts dr. Yvonne Sanders

ERGO-centrum Anneke de Koning-Zuiderent

Nieuw gezicht Rachida Hadouch



Beste deelnemer,

Voor u ligt weer een nieuw nummer van ERGO Nieuws. Bij het bedenken van de inhoud ervan, had het coronavirus nog geen grip gekregen op Nederland. Sindsdien is er veel veranderd en inmiddels is het ERGO-onderzoekscentrum alweer enkele weken gesloten ter bescherming van uw gezondheid. Dit betekent niet dat het onderzoek stil ligt, integendeel!

Via een beveiligde thuiswerk-omgeving zijn onze medewerkers nog steeds bezig met het verwerken van uw onderzoeksgegevens. Ook onze onderzoekers gaan op dezelfde wijze onverminderd door met het bestuderen van uw gegevens. Vergaderingen worden omgezet in digitale bijeenkomsten, waarbij iedereen meedoet middels een videoverbinding. Dit alles om ons mooie onderzoek te kunnen continueren.

Achter de schermen vinden nog steeds voorbereidingen plaats voor de nieuwe onderzoeksrunde, die eigenlijk afgelopen maart van start had moeten gaan. Op het moment dat ik dit schrijf, is nog onduidelijk wanneer die ronde kan beginnen. Dit is afhankelijk van de beslissingen die het kabinet in de komende weken gaat nemen. Wij weten dat velen van u enthousiast zijn om opnieuw mee te doen, maar uw gezondheid gaat vóór en wij nemen hierin geen risico's.

Houd onze website www.ergo-onderzoek.nl in de gaten voor actuele informatie over de opening van het ERGO-onderzoekscentrum.

Naast het gebruikelijke onderzoek zijn wij de afgelopen weken in ERGO ook begonnen met het bestuderen van het coronavirus. Hiervoor heeft u een extra vragenlijst van ons ontvangen met daarin:

1. vragen die specifiek gaan over het coronavirus;
2. maar ook vragen over hoe alle maatregelen uw dagelijks doen en laten beïnvloeden.

Met dit onderzoek hopen we te begrijpen waarom de ene persoon maar milde klachten heeft van het virus, terwijl een ander persoon op de intensive care belandt. Een andere prangende vraag is wat 'social distancing' met ons doet. Krijgen wij bijvoorbeeld meer angstige of depressieve klachten?

Of, gaan we minder naar een dokter voor onze 'gewone' gezondheidsklachten en lopen wij daardoor meer risico op ernstige ziekten?

Voor dit onderzoek werken wij samen met meerdere onderzoeksgroepen in Nederland en ik hoop dan ook van harte dat u, als trouwe deelnemer, hier ook aan mee wilt doen.

Heeft u vragen over ERGO, over de onderzoeken of in het algemeen? Dan kunt u deze stellen aan het ERGO-onderzoekscentrum, door te:

- mailen naar ergo.epi@erasmusmc.nl;
- bellen naar 010-703 89 00 om ons antwoordapparaat in te spreken. Wij bellen dan zo spoedig mogelijk terug om uw vraag te beantwoorden.

Voor nu wens ik u veel leesplezier met deze uitgave van ERGO Nieuws. Spoedig hoop ik u weer, in goede gezondheid, te kunnen verwelkomen op ons onderzoekscentrum!

Brenda Leening-Kieboom
Medisch Coördinator ERGO



‘ERGO is ons erfgoed!’

Hedy (72) en Jan (73) Bouwer voelen zich bevoorrecht als deelnemers van ERGO en volgen met veel interesse alle ontwikkelingen. Dit actieve echtpaar is al meer dan 50 jaar getrouwd en is trots op hun 3 kinderen en 6 kleinkinderen. Wie had gedacht dat trouwen op vrijdag de 13^e zoveel geluk kan brengen? In Disneyland Parijs is die bijzondere datum vorig jaar nog uitbundig gevierd met het hele gezin.

Hedy ziet ERGO als haar erfgoed. ‘Mijn vader behoort tot de eerste deelnemers van ERGO en heeft tot op hoge leeftijd altijd meegedaan. Ik was altijd geboeid door zijn verhalen over de gedane onderzoeken. Jan en ik zijn nog altijd blij dat de uitnodiging ook bij ons op de deurmat viel en dat we mochten deelnemen aan het ERGO-onderzoek. Veel van onze burens waren inmiddels al deelnemer en erg te spreken over ERGO, en wij nu ook!’

Iedereen wint bij deelname

Jan ervaart de aanpak als zorgvuldig: ‘Bij de onderzoeken worden we van A tot Z gevolgd, zowel fysiek als mentaal. De MRI-scan vind ik een puik staaltje techniek. Ik ben niet het type om mijn kop in het zand te steken. Eerlijk gezegd doe ik mee, voor zowel de medische wetenschap als voor mezelf. Graag kom ik ook meer te weten over mijn eigen gezondheid. De onderzoekers krijgen in een vroeg stadium inzicht in hoe ziektes ontstaan en zich ontwikkelen. Met deze resultaten kunnen burgers hun voordeel doen om langer en gezonder te leven.

Zo heeft iedereen er baat bij, dat is zo mooi aan ERGO.’

Wandelen is onze beweging

Inmiddels genieten ze volop van hun pensioen, na een actief beroepsleven. Hedy heeft gewerkt bij de PTT en in de zorg. Jan heeft in de telecommunicatie gezeten. Veel heeft hij zich beziggehouden met software testen. Hedy blikt blijmoedig terug op die tijd. ‘Bij de PTT hebben we elkaar leren kennen. We zijn heel verschillend, maar houden ook wel van dezelfde dingen. Sinds 10 jaar doen we samen aan fitness in de sport-

school en wandelen we, bij mooi weer, naar de stad om leuke activiteiten te doen. Ik kom graag in de Markthal of op de SS Rotterdam.’ Jan vult aan: ‘Terug gaan we met het openbaar vervoer hoor. Dat is gratis en dan hebben we weer genoeg gewandeld’, zegt hij met een grote lach.

‘We zullen doorgaan’

Hedy zegt dat het belangrijk is om je goed te voelen. Waar ze het helemaal over eens zijn, is dat ze niet achter de geraniums willen zitten. Ze houden van verre reizen en die hebben ze ook veel kunnen

maken. De roots van Hedy liggen in Ghana en Indonesië, maar ook andere landen hebben hun interesse. Niet elk jaar reizen ze ver, want het is ook een kostbare aangelegenheid en nu in coronatijd is het even niet aan de orde. Dichterbij hebben ze ook lichtpuntjes in de week. Allereerst het oppassen op hun jongste kleinkinderen op vrijdag. En ook sluiten ze de werkweek af met lekker eten met het gezin. ‘We zullen doorgaan’ is niet alleen een titel van een prachtig lied van Ramses Shaffy, maar kenmerkt ook de leefstijl van dit ERGO-paar.



LIFEstyle Hedy

Voorjaar

De boel open gooien en de tuin in

Muziek

Eind november op de Top 2000 stemmen en eerste kerstdag de afspeellijst beluisteren

Beweging

Sinds 10 jaar fitnessen en wandelen we samen



LIFEstyle Jan

Voorjaar

Op de fiets springen en erop uit

Muziek

Radio 2

Beste cadeau

Worden meegelokt op mijn 70^e verjaardag om een zeldzaam vliegtuig te zien landen. Daar aangekomen werd mij een privé-vliegles aangeboden



ERGO's nieuwe hoofdonderzoeker Dermatologie

Luba Pardo Cortes

We maken kennis met de nieuwe hoofdonderzoeker Dermatologie: dr. Luba Pardo Cortes. Het interview met haar is telefonisch gehouden vanwege de coronacrisis. Onze fotograaf Pamela schoot de bovenstaande foto op veilige afstand, tijdens het telefoongesprek.

Sinds 2002 woont en werkt Luba in Rotterdam. Het internationaal hoog aangeschreven onderzoeksinstituut NIHES (Netherlands Institute for Health Sciences) van het Erasmus MC bracht haar vanuit Colombia naar Nederland. Hier heeft ze de masteropleiding Genetische Epidemio-

logie gevolgd, om vervolgens haar promotie-onderzoek te gaan doen. In de tussentijd leerde ze haar Engelse man Mark kennen, die ook onderzoeker is in het Erasmus MC. Samen kregen ze dochter Ilona, die nu 10 jaar oud is. Vanaf 2013 werkt Luba bij de afdeling Dermatologie en nu is ze bij ERGO de nieuwe hoofdonderzoeker Dermatologie. 'De huid is het grootste orgaan van het menselijk lichaam', vertelt Luba. 'Behalve dat je huid je er goed laat uitzien vanuit esthetisch oogpunt, geeft het ook veel informatie over je gezondheid in het algemeen.'

'De huid is het grootste orgaan van het lichaam'

De huid

De huid houdt ons lichaam bijeen en beschermt ons tegen druk, water, UV-stralen, microben en vuil. Ze zorgt ervoor, dat we niet uitdrogen en reguleert de warmtehuishouding van het lichaam. Ook emoties worden uitgedrukt door de huid: we worden rood van woede, bleek van schrik en we zweten van angst. Bovendien is de huid ook een gevoelig zintuig, omdat we er van alles mee kunnen voelen. Kortom, onze huid doet ertoe!

Onderzoekslijn

'Bijna iedereen heeft wel eens last van de huid of maakt zich zorgen over huidvlekjes. Daarom is er een onderzoekslijn Dermatologie binnen het ERGO-onderzoek, waarbij de hele huid wordt nagekeken. We controleren de deelnemers op huidaandoeningen, want dat komt veel voor bij oudere mensen en beïnvloedt de kwaliteit van leven. Ook bekijken we hoe de conditie van de huid is. Door te letten op ontstekingen, jeuk, rode huid en moedervlekken kunnen we mogelijk voorkomen dat iets een ziekte wordt.'

Focus onderzoek

Binnen ERGO richt het dermatologisch onderzoek zich de komende jaren op:

- Microbioom
- Huidveroudering
- Huidkanker

Luba: 'De uitkomsten van deze onderzoeken koppelen wij ook aan andere aandoeningen, zoals suikerziekte of hart- en vaatziekten. We zijn ook van plan alle onderzoeksgegevens over de huid te koppelen aan genetische informatie en resultaten van het microbiom. Hiermee willen we beter begrijpen welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van dermatologische aandoeningen.'

Microbioom

'De huid is een gemeenschap van miljarden micro-organismen, die samen het microbiom vormen van je huid. Ondanks dat ze onzichtbaar zijn voor het blote oog, mogen ze niet over het hoofd worden gezien want je microbiom is belangrijk bij het behoud van een gezonde huid!'

'Factoren als genen en levensstijl, zoals de plek waar je leeft en wat je eet, hebben veel invloed op deze micro-organismen. Daarom zijn we onlangs begonnen met het nemen van uitstrijkjes om het huidmicrobioom van ERGO-deelnemers te bepalen. We willen de rol van het huidmicrobioom beter leren begrijpen bij veroudering en ook in relatie tot veelvoorkomende huidaandoeningen, zoals acne, psoriasis en eczeem. Daardoor kunnen we beter voorspellen en aangeven welke risico's er zijn.'

Huidveroudering

'Als de mens ouder wordt, verandert de huid. Ze wordt dunner, droger en er ontstaan rimpels. Wie veel water drinkt, zo gezond mogelijk eet, veel beweging krijgt en niet rookt zal vaak langer een strakke huid hebben.'

Huidkanker

'Huidkanker ontstaat meestal door uv-straling uit zonlicht of straling van de zonnebank. Maar ook andere zaken kunnen de kans op huidkanker vergroten zoals het huidtype of erfelijke factoren. Binnen ERGO richt het huidonderzoek zich op de meest voorkomende huidkanker, die vaak oppervlakkig zit. Zo kunnen we aangeven welke personen meer risico lopen op huidkanker. Een gezonde huid op oudere leeftijd beïnvloedt op positieve wijze de levenskwaliteit, dat gun je iedereen.'

Tips voor de huid

- Altijd je huid goed bevochtigen. Een simpele crème op basis van vaseline volstaat al en die hoeft echt niet duur te zijn
- Kort douchen en niet te lang baden



LIFEstyle

Voorjaar

De bloesem, planten en het licht

Muziek

Chopin wanneer ik werk en tropische muziek tijdens de schoonmaak

Beweging

Zwemmen en groepslessen in de sportschool

Huisarts Yvonne Sanders

over
haar dagelijks
leven in de praktijk

Het interview met Yvonne werd
online gehouden via haar iPad



Yvonne Sanders werkt als huisarts bij Gezondheidscentrum Ommoord aan de Briandplaats. Ze is moeder van zoontje Ewoud (2,5) en is nu hoogzwanger van haar tweede kind. Dat is de reden dat ze nu niet op de praktijk werkt, maar thuis telefonisch consulten doet.

Thuisconsulten in coronatijd

'Het is voor mij geen gemakkelijk beslissing geweest om vanuit huis te gaan werken. Mijn partner Bouke, belasting-

In verhouding met andere praktijken spuit ik bijvoorbeeld weinig uren uit. Dagelijks ben ik meer bezig met intensieve zorg. Veel van mijn oudere patiënten willen niet graag naar het ziekenhuis maar hebben toch medische behandeling nodig, die ik als huisarts thuis lever. Ouderenzorg kent een andere problematiek, dat maakt het boeiend voor mij.'

Ontspanning

Haar inspiratie en ontspanning haalt Yvonne uit haar gezin, contact met vrienden, bakken, muziek en lichaams-

Daarna ben ik in opleiding tot internist geweest in het ziekenhuis. Daar was mijn focus erg gericht op het volgen van protocollen. Ik merkte dat ik de tijd en ruimte voor het menselijke miste en de breedte van de geneeskunde ontbrak. Het was een kruispunt in mijn loopbaan, hierna heb ik gekozen om huisarts te worden, dat is me veel beter op het lijf geschreven. Daar heb ik geen moment spijt van gehad.'

Zorg voor jezelf en de ander

'Nu speelt ERGO opnieuw een rol in mijn leven omdat veel van mijn patiënten ERGO-deelnemers zijn. Ik ontvang terug-

'Recht door zee en lekker nuchter. Mijn patiënten zijn echte Rotterdammers'

adviseur van beroep, behoort tot een risicogroep voor het coronavirus. Samen met het hoogzwanger zijn volgde hieruit de keuze om vanuit huis te werken. Het is best nog een uitdaging om met een jong kind om je heen te werken. Het is een gekke tijd, want ik verwacht dat er geen kraambezoek mag komen. Behalve mijn (schoon)ouders, leven ook mijn opa en oma nog, allebei inmiddels 90 plus. Waarschijnlijk zullen zij allen de nieuwe aanwinst in de familie verwelkomen via beeldbellen.'

Vooruitstrevend en deskundig

'Onze huisartsenpraktijk in Ommoord loopt als een trein. We zijn een groot team, bestaande uit enthousiaste collega's. Het zijn deskundige huisartsen met veel ervaring. En heel belangrijk: we hebben ook een goede praktijkmanager die zorgt dat het gesmeerd blijft lopen. We hebben een vooruitstrevende houding, dat merk ik ook in deze coronatijd. Kortom een bevlogen team met veel kwaliteiten en oog voor de menselijke kant.'

Intensieve zorg

'Mijn patiënten kun je karakteriseren als echte Rotterdammers; recht door zee, lekker nuchter, velen zijn boven de 70 jaar. Ik heb bewust gekozen voor deze praktijk.

beweging. Zelf is ze een fan van klassieke muziek en heeft jarenlang klarinet gespeeld. Haar partner speelt klassiek piano. Samen gaan ze graag naar concerten. Het klarinetconcert van Mozart vindt ze een aanrader. Ook de ouverture Hebride van Scottish Symphony van Mendelssohn kan haar enorm raken. En het hele gezin wandelt graag. Bij de ouders op het Groninger land en bij schoonouders op de Veluwe, maar ook het Waterbos bij Rockanje is prachtig.

De stempel van mijn moeder

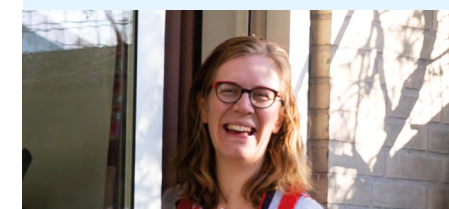
'Ik heb voor de geneeskunde gekozen vanuit mijn interesse in biologie en scheikunde. Ook heeft mijn moeder wel een stempel gedrukt, zij is medisch analist en ik ging vaak met haar mee naar het lab. Daarnaast vind ik de psychologische kant belangrijk. Met mensen omgaan maakt mijn werk betekenisvol.'

Hematologie

'Tijdens mijn promotietraject in hematologie (studie van bloed en stolling) ben ik de wetenschappelijke diepte ingegaan. In deze periode heb ik vrienden voor het leven gemaakt. Ook heb ik van ERGO onderzoeksgegevens gebruikt. De gezonde populatie van ERGO heb ik vergeleken met mijn onderzoeksgegevens om tot conclusies te komen.

koppeling van Brenda, de medisch coördinator en zo nodig roep ik mijn patiënten terug op het spreekuur. Patiënten zijn heel tevreden en blij dat ze kunnen bijdragen. Soms verwijzen zij zelf naar eerder gedane ERGO-onderzoeken, zodat we beter kunnen meten en vergelijken. Zowel bij het ouder worden als in deze tijden van corona wens ik iedereen toe dat ze met anderen in verbinding kunnen blijven. Zorg voor jezelf en ook voor de ander.'

LIFEstyle



Voorjaar

Eerste zonnestralen in de tuin, de lammetjes en de kuikentjes

Muziek

Klassieke klarinetmuziek met orkest

Beweging

Wandelen in de natuur en in de bergen, hardlopen (in de winter niet) en yoga

Terugblik

Leven na ERGO



‘Ik wilde graag werken met de mensen die ik tot dan toe alleen vanuit de literatuur kende’

Vele onderzoekers hebben in het 30-jarig bestaan van ERGO een bijdrage geleverd aan de resultaten. Hoe blikken zij terug op hun tijd bij ERGO en wat heeft het hen gebracht? Waar staan ze nu in hun loopbaan? Vandaag een portret van Francesco Mattace Raso, hoogleraar Geriatrie (ouderengeneeskunde) bij de afdeling Inwendige Geneeskunde.

Geriatrie

De jonge onderzoeker van destijds is inmiddels uitgegroeid tot hoogleraar Geriatrie. ‘Als geriater hou ik me bezig met de zorg voor ouderen die meerdere aandoeningen tegelijkertijd hebben. Vaak gaat het om een combinatie van lichamelijke, psychische en sociale problemen.’

Wetenschappelijk onderzoek

Zijn tongval verradt een Italiaanse komaf. Hoe is hij terecht gekomen in Rotterdam? ‘Tijdens mijn studie Geneeskunde in Italië heb ik voor het schrijven van mijn scriptie veel wetenschappelijke artikelen van ERGO geraadpleegd. Daarna heb ik als onderzoeker bij ERGO alles geleerd over het verrichten van wetenschappelijk onderzoek.’

In het echt werken met de grootheden

‘Solliciteren in Nederland stond hoog op mijn lijst, want ik wilde graag werken met mensen die ik van de literatuur kende. Het was een mooie tijd, ik werkte met bijvoorbeeld Bert Hofman, de oprichter van ERGO. Hij is echt een grootheid op zijn vakgebied.’

‘Bij toeval werd ik gevraagd voor het Centrum for Aging Disease van het Erasmus MC, omdat mijn cv en werkervaring helemaal pasten bij die functie. Zo ben ik in Nederland gekomen en gebleven.’



LIFEstyle

Voorjaar

Mooiste periode van het jaar, de vele lichturen maken dat het leven weer begint

Ontspanning

Muziek maken met mijn band Sticky Fingers en op het voetbalveld

Beste cadeau

Jaren geleden kreeg ik een vaderdag-ontbijt bezorgd om 5 uur 's ochtends



Toonaangevende generatie

‘Ik ben onderdeel geweest van een succesvolle generatie. Vele van de onderzoekers waar ik toen mee werkte, zijn nu hoofdonderzoeker in ERGO en toonaangevend op hun vakgebied. Deze lichterij heeft elkaar gestimuleerd tot grotere hoogte.’

Ouder worden als fascinatie

‘Veroudering heeft een enorme impact op de gezondheid. Mijn hele professionele leven draait om het verkrijgen van inzicht in hoe dat proces van veroudering verloopt. Ik houd mij dus bezig met vragen als: Hoe werkt het lichaam en hoe ontwikkelt het zich als het ouder wordt? Wanneer krijg je functieverlies? Hoe ziet die ontwikkelingscurve eruit? Dankzij ERGO hebben we meer inzicht gekregen in ouderdomsziekten. Daardoor kunnen we meer betekenen voor de patiënten. Onbekend maakt soms bang. Maar met nieuwe kennis kunnen mensen dingen vaak makkelijker accepteren.’

Europese richtlijnen

‘Ook vakmatig heeft ERGO grote impact gehad. Bevindingen uit ERGO-onderzoeken hebben de geneeskunde echt veranderd. Kijk eens op www.ergo-onderzoek.nl/nieuws/highlights-ergo-onderzoek.

Mijn banden heb ik kunnen vasthouden door de goede samenwerking tussen de afdeling Inwendige Geneeskunde en ERGO.

Ook ben ik in staat gesteld om een eigen onderzoek op te zetten. Zo heb ik gegevens van meer dan 3000 patiënten buiten ERGO kunnen verzamelen in het kader van internationale studies die door de Europese Unie gefinancierd zijn.’

Eerste hoogleraar in Rotterdam

‘Geriatrie is een vakgebied in ontwikkeling met een breed spectrum aan ziektebeelden. En belangrijk als je kijkt naar de vergrijzende bevolking. Binnen het geneeskunde-onderwijs is nu veel meer aandacht gekomen voor mijn vakgebied. Zelf ben ik de eerste hoogleraar Geriatrie van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Landelijk zie je ook een beweging, want in Groningen, Amsterdam en Utrecht zijn in 6 maanden tijd ook hoogleraren Geriatrie aangesteld. Mijn vak is echt in opkomst.’

Francesco is trotse vader van Giuseppe (27), die werkt bij Defensie en van Maarten (20), die studeert aan het Erasmus University College. Hij leeft samen met Sara, zijn golden retriever, die ook geriatrisch aan het worden is met haar 12 hondenjaren, die tellen voor 73 mensenjaren.

Een interview met
Isabelle van der Velpen

Sociale gezondheid meten met BEHAPP



Wat is de invloed van sociaal contact op je lichamelijke en mentale gezondheid? Mensen die regelmatig omgaan met andere mensen, blijken over het algemeen gelukkiger te zijn dan mensen die dat minder hebben.

Ook zijn er aanwijzingen dat bepaalde veranderingen in sociaal gedrag kunnen duiden op de ontwikkeling van een hersenziekte zoals depressie, schizofrenie of dementie.

Van Leiden naar Rotterdam

Arts-onderzoeker Isabelle van der Velpen (26) houdt zich dagelijks bezig met deze vragen. We interviewden haar via Skype. Isabelle studeerde Geneeskunde in Leiden en had in die tijd een bijbaan in de ouderenzorg. Vanuit die achtergrond raakte ze al snel betrokken bij dementieonderzoek. Inmiddels is ze gevestigd in Rotterdam en werkzaam in het Erasmus MC.

Dementie & sociale gezondheid

Sociale gezondheid heeft haar bijzondere belangstelling. 'Het draait om hoe je omgaat als persoon met je omgeving en hoe de omgeving met jou omgaat. En welke invloed heeft dit bij het ontwikkelen van dementie? Kun je hierop ingrijpen? Hoe kun je sociale gezondheid in kaart brengen en meten? Hoe kan je bepaalde sociale patronen herkennen en afwijkingen

hierin ontrafelen? Tot nu toe was daar nog geen goede manier voor, behalve vragenlijsten. Dit geeft niet altijd een exact beeld van de werkelijkheid; kun jij je bijvoorbeeld nog herinneren met hoeveel verschillende mensen je vorige maand hebt gesproken? Waarschijnlijk niet.'

De app van BEHAPP

Om die reden is er nu een app ontwikkeld die een nieuw onderdeel van de sociale gezondheid meet. Dit is gedaan door de onderzoeksgroep uit Groningen onder leiding van prof. dr. Martien Kas. Isabelle is één van de onderzoekers die met deze app onderzoek gaat doen in ERGO. De smartphone applicatie heet BEHAPP, dat is de afkorting voor behavioural

(gedragsmatig) app. Het werkt alleen nog op een Android apparaat. 'De BEHAPP meet bijvoorbeeld het aantal gesprekken, de duur ervan en de afwisseling van het telefoon- en appgebruik. Daarnaast houdt de BEHAPP aan de hand van bluetooth-signalen en WiFi-punten bij in wat voor omgeving iemand is, en of dit bijvoorbeeld een drukke of rustige locatie is.

LIFEstyle



Voorjaar

Bloesem aan de bomen en fietsen met blote benen

Tussendoortje

Bakje frambozen

Lichaamsbeweging

2x per week in de nieuwe sportschool van het Erasmus MC

BEHAPP brengt dus passief en anoniem je sociale gedrag, bijvoorbeeld via sociale media, in kaart. Door van een grote groep mensen deze gegevens te verzamelen, hopen Isabelle en haar collega's een nieuwe meetmethode te kunnen ontwikkelen voor sociaal gedrag.'

Privacy gewaarborgd

'Bij het gebruik van de BEHAPP zijn alle privacygevoelige gegevens versleuteld, zoals bijvoorbeeld telefoonnummers en namen. Daardoor weten de onderzoekers niet met wie telefoon- of appgebruikers contact hebben gehad. De inhoud van gesprekken en tekstberichten wordt niet geregistreerd.'

Nieuwe ronde

'Zodra het ERGO-onderzoekscentrum weer open mag, beginnen wij aan een nieuwe onderzoeksrunde. Op het centrum worden potentiële deelnemers benaderd voor deelname. Gedurende 9 tot 12 maanden worden er gegevens verzameld met de app en vragenlijsten bij zo'n 500 mensen. En met een kleine groep van 30 mensen houd ik diepte-interviews over sociale gezondheid.'

**'Rotterdam voelt
als thuis voor me'**

Bekend gezicht bij ERGO



LIFEstyle

Voorjaar

Vogelgeluiden in de tuin

Ontspanning

Wandelen in natuurgebied de Rhoonse Grienden met de bijzondere flora en fauna

Tussendoortje

Pure chocolade

Anneke de Koning-Zuiderent is een bekend gezicht op het ERGO-centrum. Zij neemt een aantal taken over van haar collega's waardoor de deelnemers haar gaan ontmoeten bij de longfunctietest en neuropsychologische testen. Daarom maken we nader kennis met haar.

Privé

Anneke is getrouwd met Peter, die werktuigbouwkundige is. Hun twee kinderen Bart (24) en Laura (26) hebben allebei het bèta-brein meegekregen van hun vader en studeren (toegepaste) wiskunde. Met haar rust en empathie vult ze haar gezin aan, zoals ze dat ook doet op haar werk. 'Ik ben erg gesteld op harmonie. Graag luister ik naar het pianospel van zoon Bart, daarnaast hou ik erg van de stilte en de natuur, dat is mijn muziek.'

Van Rotterdam naar Rhoon

Ze is opgegroeid in Rotterdam, maar heeft al snel de stad verruild voor het landelijke Rhoon. Met haar gezin kan ze enorm genieten van het natuurgebied De Rhoonse Grienden, dat een bijzondere flora en fauna heeft met knotwilgen waarop mossoorten en paddenstoelen groeien.

ERGO

Anneke is ooit begonnen bij ERGO. Daarna heeft ze 9 jaar gewerkt bij de cohortstudie Generation R, die de groei, ontwikkeling en gezondheid van opgroeiende kinderen in Rotterdam onderzoekt. Toen kwam ze weer terug bij ERGO, eerst op de afdeling Oogheelkunde en nu bij de longfuncties. 'Sinds 1,5 jaar werk ik met veel plezier bij ERGO. Ik ga me binnenkort bezighouden met de longfuncties, deze bestaat uit spirometrie en een diffusiemeting. Daarnaast hou ik me bezig met neuropsychologische testen.'

Longfunctietest

'Met een longdiffusietest meten we hoe goed de longen gassen uitwisselen met het bloed. Dus de mate waarin de longen in staat zijn om zuurstof uit ingeademde lucht te halen via de longblaasjes en koolzuurgas af te staan. Dit proces van gaswisseling wordt ook wel 'diffusie' genoemd. Het is belangrijk om ontspannen aan de longdiffusietest te beginnen. Mensen zitten rustig in een stoel en krijgen op de neus een klem en in de mond een mondstuk, dat is verbonden met het meetapparaat, waardoor wordt geademd.'

Tussendoor

'Ik vraag hen dan eerst om volledig uit te ademen. En vervolgens om zo diep mogelijk in te ademen, waarna de adem 10 seconden wordt ingehouden. Daarna mogen ze volledig uitademen. Dan mag er even uitgerust worden. In de rust-pauze toets ik het ruimtelijk inzicht. Daarna doen we nog een keer een longdiffusietest, zodat we de verschillende waarden goed met elkaar kunnen vergelijken.'

Ontspanning

'Zelf probeer ik mijn conditie op peil te houden met cardio-oefeningen. Boven de 50 jaar is het zaak om fit van lijf en leden te blijven. Ik ga daarom wekelijks naar de sportschool voor een workout waarbij ik flink mijn spieren blijf trainen.'

Superfijn werken met onze deelnemers

'Dagelijks ontmoet ik de deelnemers, die ik stuk voor stuk heel bijzonder vind. Zowel de jongere als de oudere mensen zijn heel gemotiveerd om mee te doen en vinden het fijn om naar het ERGO-centrum te komen. Aan alle onderzoeken doen ze vrijwillig mee, soms zijn ze er nerveus voor, maar met wat extra aandacht, neemt dat al snel af. Het is altijd fijn werken met deze mensen uit Ommoord.'

Mooie beelden maken

Een social distance interview met Rachida Hadouch

Rachida Hadouch is de nieuwe onderzoeksmedewerker MRI. Ze is de trotse alleenstaande moeder van 4 kinderen. Stuk voor stuk hebben zij namen met mooie betekenissen: dochter Ibtissam (23), betekent glimlach, dochter Dounia (19), betekent de wereld, zoon Hammadi (17), betekent beertje, en nakomertje Adam (5), betekent mens.

Het is een drukbezet leven dat Rachida leidt. Ze is een echte powervrouw, die haar kinderen ook een eigen leven gunt met naar school gaan, studeren, sporten, bijbaantjes en rust. Zij is gelukkig wanneer haar kinderen gelukkig zijn in wat ze doen. 'Mijn kinderen zijn mijn mooiste cadeau', zegt ze.

Ontspanning

'Muziek is voor mij een gevoel dat ik zelf niet goed onder woorden kan brengen. Klassiek Arabische muziek brengt mij ontspanning. Ik laat me graag inspireren door de pakkende teksten, diepe inzichten, rake zinnen en mooie woorden. Daar put ik kracht uit.'

MRI-scan

Een MRI-scan wordt gemaakt wanneer je het lichaam aan de binnenkant wilt bekijken. MRI staat voor Magnetic Resonance Imaging, dat is beeldvorming met behulp van een grote sterke magneet en radiogolven die bepaalde signalen in het lichaam opwekken en door een antenne worden opgevangen. Een computer verwerkt vervolgens de signalen tot een afbeelding die op het beeldscherm bekeken kan worden. Bij ERGO worden al tijden MRI-scans van het hoofd gemaakt om vroegtijdig veranderingen in de hersenen te signaleren en de verschillende vormen van dementie te onderscheiden.

Nieuwe update

Omdat de MRI-scans in de loop der tijd zijn gemaakt wil je ze goed kunnen blijven vergelijken en liever geen updates doen. Maar de techniek is erg verbeterd en nu kunnen we nog mooiere scans maken, waarop weer zoveel meer te zien is. Daarom is besloten om het MRI-apparaat toch een update te geven.

Beelden maken

'Als doktersassistente was ik sinds 2007 werkzaam op de afdeling Radiologie. Vorig jaar was ik toe aan iets anders, ik ben blij dat ik nu werk bij ERGO en de MRI's mag maken. Mensen vinden dat vaak wel spannend of eng. Ze moeten bijvoorbeeld even goed stil

LIFEstyle

Voorjaar

Paarse en lavendelblauwe bloemen

Muziek

Oum Kalthoum, de stem van Egypte

Beweging

Ik fiets overal naar toe, dat is goed voor mijn rug



Rachida met haar jongste zoon Adam

liggen. Ik vertel ze dat ze geen angst hoeven te hebben, want ze zijn nooit alleen. Ik sta altijd in contact met hen via de microfoon en in de hand krijgen ze een alarmbelletje. Zodra er iets is, pauzeer ik onmiddellijk om te vragen wat er aan de hand is. Het is leuk om de deelnemers te leren kennen, ik heb al zoveel positieve geluiden gehoord over deze enthousiaste mensen.'

Tips bij het maken van een MRI

'Graag stel ik iedereen gerust, ik heb zicht op u, ik blijf er altijd bij en ik ga niet weg totdat het onderzoek af is. Voor de veiligheid van de deelnemers en om storingen te voorkomen is het belangrijk dat er geen metalen voorwerpen worden meegenomen in de onderzoekskamer. Ik let dus op haarspelden, bh-beugels, metalen ritssluitingen, knopen en riemen.'

De resultaten van het ERGO-onderzoek komen veelvuldig in het nieuws.
Hieronder een selectie van de publicaties in de verschillende Nederlandse en buitenlandse media.

BNR Nieuwsradio | Radio 1 | RTL Nieuws | EenVandaag | NOS Jeugdjournaal

Annemarie Luik: Melatonine gebruik en de publicatie Association of Sleep Problems and Melatonin Use in School-aged Children.

Nu.nl | BNR Nieuwsradio | GezondNU | FunX radio

Trudy Voortman: Voeding en leefstijl.

New York Times | Daily Mail | Reuters Health | MedPage Today

Interviews Frank Wolters & Arfan Ikram: Hemoglobine en dementia.

NRC | NOS | AD | Telegraaf | RTL | RTV Rijnmond

Arfan Ikram: Gezond ouder worden met gezonde leefstijl scheelt 6 jaar zonder ziekte.

Nature Medicine | NPO 1 | MedPage Today

Silvan Licher & Kamran Ikram: Genetic predisposition, modifiable-risk-factor profile and long-term dementia risk in the general population.



DeltaPlan Dementie Jaarevent 2019

Daniel Bos: How Medical Imaging can help us in the battle against dementia.

Tijdschrift voor Neuropsychologie, publicatie in themanummer Slaap (November 2019)

Annemarie Luik: Slaaptekort, verschoven slaap en slapeloosheid.

www.vilans.nl/vilans/media/images/producten/boekje-onder-dementieprofessoren.pdf

Onder dementieprofessoren, e-boek met onder andere Meike Vernooij, Arfan Ikram en Francesco Mattace Raso.

ERGO Nieuws is een uitgave van het Erasmus MC, afdeling Epidemiologie en verschijnt twee keer per jaar in een oplage van 8500 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

Creative Desk:

Lia de Vries

Fotografie

Pamela van Gelderen | Creative Desk

Vormgeving

Peter de Jong | Creative Desk

ERGO-onderzoekscentrum

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