

update

NIEUWS
OLV ZIEKENHUIS
juni 2019

Update verschijnt vier keer per jaar | Jg. 5 nr. 23 | april, mei, juni 2019



KATIA MARTENS NA MAGNIFIT-PROGRAMMA

“IK BLOEI HELEMAAL OPEN”

EEN ONGELUK ZIT VAAK IN EEN KLEIN HOEKJE

TIPS VOOR VALPREVENTIE

WAAROM IK VAN MIJN JOB IN HET OLV ZIEKENHUIS HOU?

“HIER KRIJG IK DE RUIMTE OM ME TE ONTWIKKELEN”

olv
Top in Zorg.

GOEDE REIS ZONDER ZORGEN!

“Twijfel? Laat je checken”

Met de vakantie in aantocht maken veel mensen zich op voor een vliegtuigreis naar een verre bestemming. Maar voor sommige patiënten kan een vliegtuigreis medische complicaties met zich meebrengen. Voor deze risicogroepen is er de ‘Fitness to fly’-test.

De ‘Fitness to fly’-test brengt de patiënt in dezelfde hypoxemie-omstandigheden (= met minder zuurstof in het bloed) als tijdens een vlucht. “Tijdens een commerciële vlucht op 8000 voet hoogte, daalt de zuurstofspanning in de slagaders bij gezonde mensen tot 60-70 mmHG. Bij longpatiënten kan het zuurstofgehalte nog meer dalen, wat kan leiden tot ernstige ademhalingsmoeilijkheden”, zegt longarts dr. Patrick Watripont.

“Tijdens de ‘Fitness to fly’-test ademt de patiënt 20 minuten onder toezicht een zuurstofarm gasmengsel in met monitoring van de zuurstofsaturatie. Na 20 minuten kunnen we evalueren of de patiënt tijdens de vlucht extra zuurstof nodig zal hebben.”

De patiëntengroepen die in aanmerking komen voor een ‘pre flight assessment’ (= een onderzoek voor een vliegreis) zijn niet alleen de longpatiënten (astma, COPD, interstitieel longlijden, slaapapnoesyndroom, mucoviscidose) maar ook cardiale patiënten (hartfalen met pulmonale hypertensie, coronair lijden, aangeboren hartlijden, kleplijden) en patiënten met neuromusculair lijden en kyfosciose (kromming van de wervelkolom).

Contact
dienst Pneumologie
T. 053 72 42 89

04

Prostaatanker

Nieuwe beeldvorming toont sneller herval of uitzaaiingen.

Het Gesprek

Magnifit helpt je op weg bij overgewicht.

06

08

Tips

Zo voorkom je valincidenten.

Wist je dat?

Een vertrouwenspersoon of een vertegenwoordiger? Wat is het verschil en wanneer komt die van pas?

09

Kom naar het PatiëntenServicePunt

In de inkomhal van campus Aalst kan je terecht in het PatiëntenServicePunt voor al jouw administratieve vragen. Zoals:

- vragen over je hospitalisatieverzekering. Hoe en waarvoor ben je verzekerd?
- toelichting over de documenten die je ondertekent bij een hospitalisatie of opname in dagkliniek. Dit gaat over je kamerkeuze en extra kosten die eventueel op je factuur kunnen staan.
- kostprijs. Wat kan een hospitalisatie/dagkliniek jou kosten? Meer info over je ziekenhuisfactuur.
- mynexuzhealth: hiermee beheer je zelf je elektronisch patiëntendossier!

Het grote voordeel van het PatiëntenServicePunt is dat je in alle rust en privacy elke vraag kan stellen over je administratieve voorbereiding voor je hospitalisatie of opname in dagkliniek.

Waar vind je het PatiëntenServicePunt?

Je vindt het PatiëntenServicePunt vlakbij de algemene onthaalbalie. Je gaat voor de rol-

trappen naar rechts en volgt de signalisatie 'PatiëntenServicePunt'.

Openingsuren

Van maandag tot vrijdag, telkens van 8.30 tot 16.00 uur. Een afspraak maken hoeft niet.

Telefonisch: 053 72 41 49

E-mail: psp@olvz-aalst.be



Redactieraad

Greet De Winne, Karla Lefever, dr. Peter Meeus, Nele Palsterman, Laura Temmerman, dr. Guy Van Camp, Chris Van Raemdonck

Teksten

Zorgcommunicatie.be

Fotografie

Peter De Schryver

Vormgeving

dotplus

Verantwoordelijke uitgever

Marc van Uytven

vzw OLV Ziekenhuis

Campus Aalst

Moorselbaan 164, 9300 Aalst

T +32 (0)53 72 41 11

F +32 (0)53 72 45 86

www.olvz.be

Campus Asse

Blokklaan 5, 1730 Asse

T +32 (0)2 300 61 11


F +32 (0)2 300 63 00

Campus Ninove

Biezenstraat 2, 9400 Ninove

T +32 (0)54 31 21 11

F +32 (0)54 31 21 21

 www.facebook.com/OLV.Ziekenhuis.Aalst.Asse.Ninove



10

Waarom ik van mijn job hou

"Hier krijg ik de ruimte om me te ontwikkelen."

Duurzaamheid

Iedereen op de fiets!



11



12

Patiënt vertelt

"Ik voel me openbloeien."

“Nieuwste beeldvorming toont sneller en scherper uitzaaïngen of herval bij prostaatkanker”

Prostaatkanker is één van de meest voorkomende kwaadaardige aandoeningen bij de man. Afhankelijk van de situatie zijn verschillende behandelingen mogelijk. Eén behandeling is het chirurgisch verwijderen van de prostaat. Maar ook dan is een goede opvolging nodig. Herval en uitzaaïngen zijn immers altijd mogelijk. En hoe vroeger die opgemerkt worden, hoe groter de kans op genezing. Het gebruik van de PSMA-PET/CT-scan kan hier het verschil maken. Dr. Pieter De Bondt van de dienst Nucleaire geneeskunde geeft tekst en uitleg.

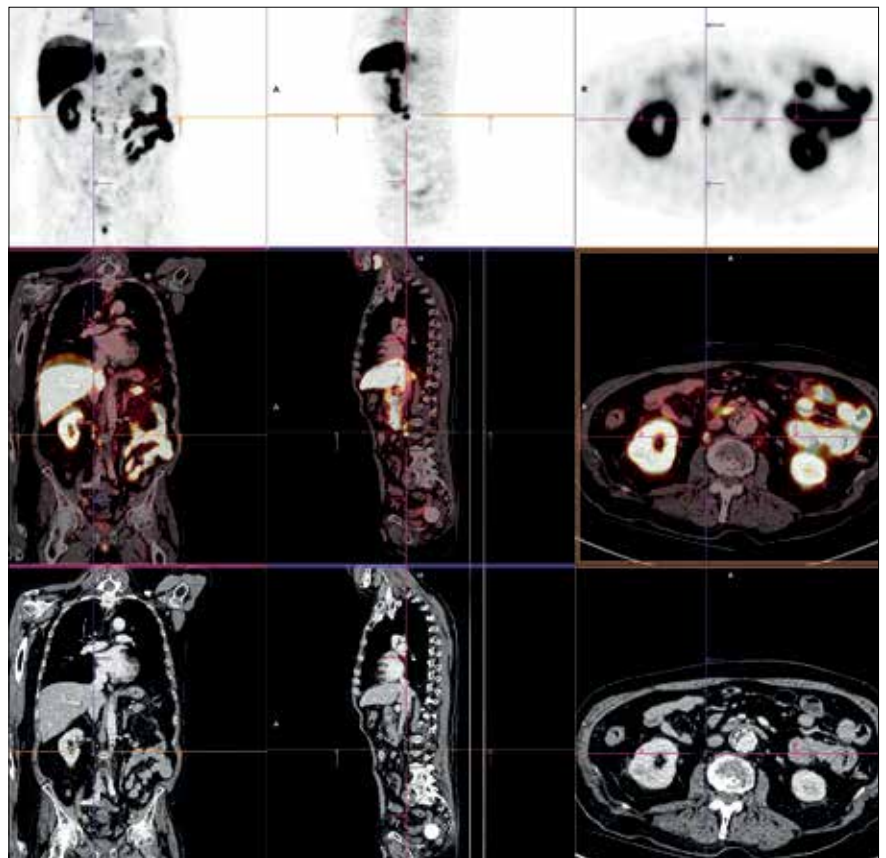
“Mannen bij wie de prostaat verwijderd is, worden verder opgevolgd door hun uroloog”, zegt dr. De Bondt. “Als uit een bloedonderzoek blijkt dat het PSA-niveau stijgt, dan moeten we waakzaam zijn. PSA staat voor Prostaat Specifiek Antigeen en is een eiwit dat in de prostaat wordt gemaakt. Een verhoogde PSA-waarde kan wijzen op prostaatkanker.”

“Om te zien of er inderdaad sprake is van herval of uitzaaïngen, moesten we vroeger veel verschillende scans maken. Vandaag kunnen we met de gecombineerde PSMA-PET/CT-scan een veel gericht en nauwkeuriger onderzoek doen. De foto toont veel beter of er een klier zit of een letsel. Zo kunnen we ook sneller dan voorheen ingrijpen als dat nodig is.”

“Prostaatkanker komt heel vaak voor bij mannen. De PSMA-PET/CT-scan kan dus voor heel wat patiënten van dienst zijn.”

Grotere kans op genezing

“De PSMA-PET/CT-scan maakt een PET-scan en een CT-scan in één”, legt dr. De Bondt uit.



Beelden van PSMA-PET/CT. Op de eerste rij ziet u de PSMA-PET, op tweede rij de PSMA (kleur) met CT-fusie. Op de derde rij de CT. De eerste kolom: frontale tweede sagittale en derde kolom horizontale snede door het lichaam bij een patiënt met herval van prostaatkanker met klieruitzaaiingen in de buik en borstkas en een ribuitzaaiing in de linker flank. Hoge PSMA-opname in lever, nier en speekselklier is normaal.



“Een PET-scan werkt op basis van positronen die straling afgeven. Hiervoor moeten we vóór het onderzoek een kleine hoeveelheid van het radioactieve PSMA (prostaatspecifiek membraan antigeen) inspuiten. Dat antigeen zet zich vast op prostaatkankercellen en op uitzaaiingen van prostaatkanker. Op die manier kunnen we heel goed zien waar precies die prostaatkankercellen aanwezig zijn.”

“Een groot voordeel is dat PSMA al bij relatief lage PSA-waarden ingezet kan worden en dus in een heel vroeg stadium. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld een klassieke CT-scan of een botscan, die pas bij relatief hoge PSA-waarden en dus bij verder gevorderde prostaatkanker resultaat tonen. Hoe sneller we erbij zijn, hoe groter de kans op genezing.”

“Door de combinatie met een CT-scan, krijgen we een maximum aan informatie uit de PSMA-PET/CT-scan. Anders dan een PET-scan werkt een CT-scan niet met positronen, maar met röntgenstralen. Een CT-scan geeft beelden ‘in plakjes’ van het lichaam. Elk weefsel in ons lichaam (bijvoorbeeld huid, vet, organen of bot) heeft een eigen dichtheid. Zo dringen röntgenstralen gemakkelijk door de huid, maar moeilijker door het bot. De stralen leveren een zwart, grijs of wit beeld op, afhankelijk van de dichtheid van het weefsel. Door een combinatie of fusie van de zwart/witte CT-beelden met daarop de PSMA-beelden in kleur kunnen we beoordelen waarmee de verhoogde PSMA-opname overeenkomt. Het is dus de combinatie van PET en CT die het verschil maakt in de beeldvorming.”

Dr. Pieter De Bondt: “Door de combinatie van een PET-scan en een CT-scan, krijgen we een maximum aan informatie.”

HET GESPREK



Monica, Linda, Joke en (zittend) Sylvia: "Magnifit doet je nadenken. Dit programma maakt je veel bewuster."

Meer weten?

Twee keer per jaar begint een groep met het Magnifit-programma. In september 2019 start een nieuwe groep. Er zijn maximaal 10 deelnemers. Iets voor jou? Bel 053 72 46 93 of mail naar magnifit@olvz-aalst.be

“Overgewicht? Magnifit helpt je op de goede weg”

Veel mensen kampen met overgewicht en willen daar iets aan doen. Een evenwichtige voeding en voldoende beweging vormen de pijlers van een gezond leven. Al 10 jaar biedt het Magnifit-programma van het OLV Ziekenhuis mensen met overgewicht begeleiding op maat. Een team van kinesitherapeuten, een diëtist en een psycholoog tekenen voor elke deelnemer een persoonlijk parcours uit. Door deelnemers in kleine groepen samen te brengen, is er tegelijk een positieve groepsdynamiek. Wij gingen even langs na een bewegingssessie en spraken er met Linda, Monica, Joke en Sylvia.

“Het unieke aan Magnifit is de combinatie van aandacht voor je voeding, beweging op maat en psychologische begeleiding”, zegt Linda Lievens (64) uit Dendermonde. “Op basis van een conditietest krijgt elke deelnemer een eigen programma. De benadering is dus heel individueel. Tegelijk is er de groepsdynamiek die speelt. De groep stimuleert me om te komen en om vol te houden.”

“Dieetadvies én sport: die combinatie werkt”, beaamt Joke Beekman (35) uit Aalst. “En vooral de afstemming tussen die twee aspecten. Veel mensen doen aan sport en gaan daarnaast ook naar een diëtist, maar hier zijn die beide aspecten geïntegreerd in één aanpak. Dat maakt het verschil.”

“Aan de psychologische begeleiding heb ik meer gehad dan ik eerst had vermoed”, zegt Sylvia Van Gansbeke uit Hofstade. “Als je weet hoe psychologische processen werken, kan je er beter op inspelen. Telkens je iets in je mond steekt bijvoorbeeld, gaan daar tal van

processen aan vooraf. Inzicht in die processen helpen je om je bewust te worden van wat je doet en eet.”

Een nieuw patroon

“Het Magnifit-programma loopt over 15 weken. In die tijd wennen we aan een nieuw patroon, met nieuwe levensgewoonten. Daarna is het aan ons om die gewoonten verder te zetten”, vertelt Joke.

“Wat we hier geleerd hebben, moeten we inderdaad vasthouden. Maar we zijn beter gewapend. Als we naar een fitnesscentrum gaan, dan hebben we nu tenminste het houvast van een sportschema op maat.”

“De uitdaging zal zijn om iets te vinden dat we graag doen. Ik ben nog op zoek. Fitness vind ik persoonlijk maar saai”, zegt Joke.

“Saai?” reageren Sylvia en Linda in koor. “Fitness is helemaal niet saai! Trainen op hartslag en weten hoe ver je mag gaan, vind ik net heel uitdagend. Ook de tussentijdse conditietesten stimuleren om verder te doen. En de weegschaal, natuurlijk!”

De weegschaal, inderdaad. Al relativeren de deelnemers aan Magnifit de dictatuur van de weegschaal. “Het was niet mijn doel om in 15 weken 10 kilogram af te vallen. Want ik weet dat ik die 10 kilo dan na 6 maanden weer terug heb. Neen, het gaat meer over een gezonde levensstijl hier. Voeding en bewegen. Ik ben 35 jaar, ik besef dat ik nu iets aan moet doen”, zegt Joke. “Ik ben dan ook gemotiveerd. Niemand kan je zoiets opleggen, je moet het zelf willen. Ik heb zelf de stap gezet naar Magnifit.”

Persoonlijke begeleiding

Sylvia is het daarmee eens. “Vroeger deed ik helemaal geen sport. En als ik alleen aan fitness was begonnen, dan zou dat nergens toe geleid hebben. Maar door de persoonlijke begeleiding van Magnifit, weet ik nu waarop ik moet letten en welke parameters ik in het oog moet houden voor een gezonde aanpak. Dat we hier samen aan een doel kunnen werken, geeft extra moed.”

“Vroeger bokste ik”, bekent Monica Szaley (43) uit Opwijk. “Maar door omstandigheden had ik geen tijd meer voor sport. Nu ga ik elke zaterdag met de hond wandelen. Het is een begin. Ik ben naar Magnifit gekomen op aanraden van mijn arts. Het lijkt gemakkelijk, maar uiteindelijk ben je er elke dag mee bezig hoor. Het vergt een inspanning, niets gaat vanzelf. We krijgen ook huiswerk mee. Bewegingsoefeningen, maar ook theorie over voeding en zo. We moeten elke dag opschrijven wat we aan sport hebben gedaan. Dat stimuleert wel.”

“Magnifit doet je nadenken”, zegt Joke. “Dit programma maakt je veel bewuster. Ook als je boodschappen doet, bijvoorbeeld.”

“Zelf ondervind ik helemaal nog geen last van overgewicht”, zegt Sylvia. “Maar toch beseft ik dat ik iets moest doen. Ik kon geen 10 jaar meer wachten, want dan zou het nog veel moeilijker zijn om mijn levensgewoonten te veranderen. Nu voel ik dat ik op de goede weg ben. Dankzij de begeleiding en de goede groepsdynamiek in Magnifit.”

Lees ook de getuigenis van Katia Martens op de backcover.

Tips voor valpreventie

Wist je dat één op de drie 65-plussers minstens één keer per jaar valt? Vaak met nare gevolgen. In het OLV Ziekenhuis hebben we hier veel aandacht voor. Sinds jaren hebben we een richtlijn voor gehospitaliseerde en ambulante patiënten. Hier nog enkele tips op een rij.

1. Blijf **ACTIEF**

- » Zit niet te lang stil: sta na 20 à 30 minuten (tv-kijken, breien, lezen...) even op en wandel wat rond.
- » Beweeg dagelijks zoveel je kan, minstens 30 minuten per dag. Dat hoeft niet altijd sport te zijn. Huishoudelijke klusjes, met de kleinkinderen spelen of de hond uitlaten zijn ook beweging.
- » Doe twee tot drie keer per week specifieke oefeningen voor je evenwicht, lenigheid en spierkracht. Voor evenwichts- en kracht oefeningen raadpleeg je best een kinesitherapeut.
- » Beweeg altijd in functie van je eigen mogelijkheden. Kies haalbare doelen met activiteiten die je graag doet.

2. Zorg voor een **GOED EVENWICHT**

- » Heb je moeite met je evenwicht? Ben je onlangs gevallen? Neem dan contact op met je huisarts.

3. **VERZORG JE VOETEN en draag goede schoenen**

- » Draag (ook binnenshuis) gemakkelijke schoenen die je voet goed omsluiten en niet te stug zijn.
- » Draag de juiste maat. Als je voeten in je schoenen schuiven tijdens het stappen, dan zijn ze te groot.
- » De zool is best plat en met profiel aan de onderkant, zodat je niet kan uitglijden.

4. **KIJK UIT met je ogen**

- » Draag een bril als het nodig is. Hou je bril proper en altijd binnen handbereik.
- » Laat je ogen jaarlijks controleren bij de oogarts.



5. **VOORKOM DUIZELIGHEID bij het rechtstaan**

- » Wie rechtstaat uit zit- of lighouding, kan even duizelig zijn. Dat komt door de bloeddruk die zich niet snel genoeg aanpast aan de verandering van houding. Dit verschijnsel duurt meestal maar even.
- » Sta rustig recht uit bed of de zetel. Blijf even op de rand van de zetel of het bed zitten voor je rechtstaat. Hou je zo nodig vast aan de leuning of aan het bed.
- » Span je beenspieren even op door de benen te strekken en wacht tot de duizeligheid is verdwenen.
- » Haast je niet naar de bel of de telefoon.
- » Ben je vaak duizelig? Praat erover met je huisarts.

6. **Zorg voor een VEILIG HUIS**

- » Vermijd gladde of natte vloeren, losliggende kabels of omkrullende tapijten.
- » Ga niet op een stoel staan, maar gebruik een veilige trapladder.
- » Deel je kasten zo in, dat je veel gebruikte en zware spullen gemakkelijk kunt pakken.

- » Zorg voor voldoende verlichting. Doe het licht aan als je 's nachts moet opstaan.
- » Voorzie een stevige trapleuning en handgrepen, bv. in toilet en badkamer. Hou de trap vrij van spullen, je kan erover struikelen. Op de website valpreventie.be vind je tal van tips om je huis veiliger in te richten.

7. **EET EVENWICHTIG en gezond**

- » Calcium en vitamine D zorgen voor stevige botten en spieren. Je vindt calcium in vis, melkproducten en groenten en fruit (bv. broccoli, pruimen). Vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht.
- » Beperk alcohol.
- » De actieve voedingsdriehoek helpt je verder (www.vigez.be).

In het OLV Ziekenhuis is een werkgroep Valbeleid actief: Naomi Tuyvaert, Rinus Altes, Katrien Veldeman, Leen De Paepe en Anne De Bièvre.

Bronnen:

www.valpreventie.be en www.gezondheid.be

Vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger?

Patiënten hebben een aantal duidelijk omschreven patiëntenrechten. (Je vindt ze op www.olvz.be op de pagina Ombudsdienst.) Maar wist je dat je je ook altijd kunt laten bijstaan door een vertrouwenspersoon? En als je wilsonbekwaam wordt, kan een vertegenwoordiger optreden in jouw plaats. We zetten kort even de verschillen op een rij.

VERTROUWENSPERSOON

> De patiënt is wilsbekwaam en kan volledig zelfstandig zijn rechten uitoefenen.

> Elke patiënt kan een vertrouwenspersoon aanwijzen.
> Die vertrouwenspersoon kan ook zonder aanwezigheid van de patiënt een aantal rechten uitoefenen. De vertrouwenspersoon staat de wilsbekwame patiënt bij.

> De patiënt kan het mandaat van de vertrouwenspersoon altijd herroepen.

De vertrouwenspersoon kan optreden bij de volgende patiëntenrechten:

- > Recht op informatie over de gezondheidstoestand en de vermoedelijke evolutie ervan: de patiënt mag zich laten bijstaan door een vertrouwenspersoon
- > Recht op inzage in het patiëntendossier
- > Recht op afschrift van het patiëntendossier: de patiënt moet hiervoor schriftelijk toestemming geven aan de vertrouwenspersoon
- > Recht op klachtenbemiddeling: de patiënt mag zich laten bijstaan door de vertrouwenspersoon

> De aanwijzing van een vertrouwenspersoon gebeurt schriftelijk. Het formulier hiervoor vind je in de brochure 'Rechten van de patiënt' op de pagina Ombudsdienst op www.olvz.be.

VERTEGENWOORDIGER

> De patiënt is wilsonbekwaam en is door ziekte, ongeval of ouderdom niet meer in staat om zijn wil te kennen te geven over beslissingen over de eigen persoon (gezondheid, medische behandeling, waardig sterven...).

Opmerking: bij minderjarige patiënten zijn de ouders of de voogd de vertrouwenspersoon.

> De patiënt moet vóór de wilsonbekwaamheid een vertegenwoordiger aanwijzen. Dus op het moment dat hij hiertoe nog in staat is.
> De vertegenwoordiger treedt op in de plaats van de wilsonbekwame patiënt op het moment dat en zolang de patiënt niet in staat is deze rechten zelf uit te voeren.

> De patiënt en de vertegenwoordiger kunnen het mandaat herroepen.

> Vertegenwoordigers kunnen optreden bij alle patiëntenrechten.
> Als de patiënt geen **formele vertegenwoordiger** heeft aangeduid en wilsonbekwaam wordt, dan kan een **informele vertegenwoordiger** die rol op zich nemen. In volgorde komen hiervoor in aanmerking:

- » de partner;
- » een meerderjarig kind;
- » een ouder;
- » een meerderjarige broer of zus.

> De aanwijzing van een vertegenwoordiger gebeurt schriftelijk. Het formulier hiervoor vind je in de brochure 'Rechten van de patiënt' op de pagina Ombudsdienst op www.olvz.be.

“Ik krijg de ruimte om me te ontwikkelen”

Kirby Schatteman is 21 jaar en werkt in het OLV Ziekenhuis sinds oktober 2017. Vandaag is ze aan de slag als zorgkundige op een afdeling Geriatrie. Eerder werkte ze ook op de Centrale sterilisatieafdeling (CSA). En volgend jaar wil ze haar studie Verpleegkunde afmaken.

“Mijn eerste ervaring in het ziekenhuis was op de Centrale sterilisatieafdeling (CSA). Daar maken we al het materiaal en de instrumenten van het operatiekwartier steriel. Je hebt er als medewerker geen direct contact met patiënten, maar ik heb er toch enorm veel bijgeleerd. Niet alleen over de sterilisatie, maar ook over de gang van zaken op een operatiekwartier. Een boeiende wereld is dat!

Sinds een maand werk ik op een afdeling Geriatrie. Dat was op eigen vraag. Ik wil namelijk mijn studie Verpleegkunde vanaf september weer opnemen. Ik heb het eerste jaar al gedaan, maar daarna ben ik gaan werken. Ik heb eerst een klein jaar in een woonzorgcentrum gewerkt. Ik heb dus al wat ervaring met oudere mensen en geriatrie boeit me.

Waarom ik terug wil studeren? Ik doe mijn werk in het ziekenhuis ongelooflijk graag. Ook als zorgkundige. Maar als verpleegkundige heb je toch nog meer verantwoordelijkheden. Ik besef dat ik mijn studie nu terug moet opnemen, anders komt het er waarschijnlijk niet meer van en dan zal ik er altijd spijt van hebben.

Op de afdeling Geriatrie ben ik in een sterk en gedreven team terechtgekomen. Iedereen werkt vanuit dezelfde visie en trekt aan hetzelfde zeel. We zijn er voor elkaar. Ik ben ook blij dat ik hier meer contact met patiënten heb. Ik ben heel sociaal, ik hou van mensen. Op de afdeling Geriatrie kom ik bovendien met een breed spectrum aan problematieken in contact: neurologisch, cardiologisch en vaak een combinatie van aandoeningen. Dat maakt het werk heel uitdagend en afwisselend.

In het OLV Ziekenhuis krijg ik alle kansen. Ik voel me gesteund in de keuzes die ik maak en ik krijg de ruimte om me te ontwikkelen. Vanaf september werk ik halftijds, zodat ik ook voldoende tijd vrij heb voor mijn studies. Dat ik die kans krijg, maakt me heel gelukkig!”



OLV Ziekenhuis aan de top

Na vele maanden hard werken kreeg het OLV Ziekenhuis in mei jl. een verlenging van de prestigieuze kwaliteitsaccreditatie JCI. Die accreditatie krijgt een ziekenhuis na een grondige evaluatie van alle aspecten van zijn werking door een onafhankelijke, internationale instantie. We zijn dan ook blij en fier op de enthousiaste inzet van alle artsen en medewerkers die hebben bijgedragen tot dit resultaat!



MEDEWERKERS OLV ZIEKENHUIS KIEZEN VOOR DUURZAAMHEID

Iedereen op de fiets!

Tot eind april konden OLV-medewerkers intekenen op een groepsaankoop voor elektrische of stadsfietsen. 134 personen gingen uiteindelijk over tot een aankoop of huuraankoop. Jo De Vriendt (fietswerkgroep OLV Ziekenhuis): "We zijn heel tevreden met dit aantal. We zetten sinds een tweetal jaar met onze fietswerkgroep sterk in op het aantrekkelijker maken van de fiets voor woonwerkverkeer. Onze medewerkers ontvangen bijvoorbeeld een maximale fietsvergoeding van 0,24 euro per afgelegde kilometer. We zorgen ook voor een uitbreiding van de fietsenstallingen en sanitaire voorzieningen. Het voorbije jaar konden onze medewerkers ook intekenen op een fietstestproject van de provincie Oost-Vlaanderen, om zo alternatieve vervoersmiddelen – zoals de elektrische fiets – te leren kennen."

Iedereen had zijn eigen redenen om in te tekenen op de groepsaankoop.



Guy Verlé (logistiek medewerker, tweede van rechts): "Ik woon op amper 3 km van het ziekenhuis, maar ik heb toch een elektrische damesfiets aangeschaft. Zo kunnen zowel mijn vrouw als ikzelf voor onze recreatieve fietsritten gebruikmaken van onze nieuwe fiets." **Gerda Van Heddegem (administratie) zag haar oplossing in een vouwfiets. Gerda (uiterst rechts):** "Ik woon op 30 km van het ziekenhuis, maar met de wagen sta ik in de file zodra ik Aalst nader. Mijn plan is om tot

Haaltert met de wagen te rijden, en dan de vouwfiets uit de koffer te halen voor de resterende kilometers." **Ines Vroonhove (sociale dienst) woont op 20 kilometer van het ziekenhuis. Ines (uiterst links):** "Ik heb een gewone damesfiets gekocht, want ik wil vooral ook aan mijn conditie werken. Misschien zal ik niet elke dag met de fiets naar het werk komen, maar zeker op de mooie dagen vind ik het zalig om mijn woon-werkverkeer met de fiets te kunnen doen."



“Ik voel me openbloeien”

“Ik kamp al mijn hele leven met overgewicht. Er is geen dieet dat ik nog niet geprobeerd heb, maar altijd is er dat jojo-effect: afvallen en weer bijkomen... Het lukte me niet om vol te houden. Op aanraden van mijn huisarts heb ik vorig jaar het Magnifit-programma gevolgd in het OLV Ziekenhuis. In Magnifit komt een kleine groep deelnemers samen, maar elkeen krijgt persoonlijke begeleiding van een kinesitherapeut, een diëtist en een psycholoog. In totaal zijn er 30 sessies over 15 weken.”

“Ondertussen staan we 6 maanden verder. Ik ben gewicht verloren en daar ben ik blij om, maar het belangrijkste: ik ben erin geslaagd mijn levensgewoonten te veranderen. Het zit vaak in kleine dingen hoor. Geen frisdrank meer, maar water bijvoorbeeld.”

“Ik beweeg ook meer dan vroeger. Vóór september 2018 deed ik eigenlijk niets van sport. Met Magnifit ben ik langzaam begonnen met iets op te bouwen. Na een tijdje had ik de smaak te pakken. Ik merkte dat ik er deugd van had, dat ik mijn gedachten helemaal kon verzetten tijdens het lopen. Ik had me ook een doel gesteld: de 10 Miles op 28 april in Antwerpen. Een goede 16 kilometer lopen!”

“Mijn Magnifit-begeleider Wim maakte een trainingsschema voor mij. Zonder te forceren heb ik hiernaartoe gewerkt. Ik voelde mijn lichaam veranderen, ook door andere eetgewoonten. Lopen betekent voor mij vandaag inspanning én ontspanning in één. Heerlijk is dat!”

“En ja, ik heb de eindmeet gehaald in de 10 Miles! Ik wou onder de 1 uur 50 eindigen en ook dat is mij gelukt. Een fantastische ervaring, met veel mensen en luide aanmoedigingen. De eerste 10 kilometers gingen als vanzelf, de laatste 6 waren lastiger. Maar je bent aan het afzien met duizenden anderen. En dat geeft je vleugels. Mijn aankomst voelde als een bekroning.”

“Mijn volgende doel is de halve marathon in Gent in oktober. Mijn vertrouwen in mijn lichaam is groot en mijn hele omgeving steunt me. Ik voel me openbloeien sinds het Magnifit-programma.”