02

OLIVER

UZA-MAGAZINE VOOR KIDS
WINTER 2020

Chillen is cool p. 06

Op ontdekking in de apotheek Kom je mee?

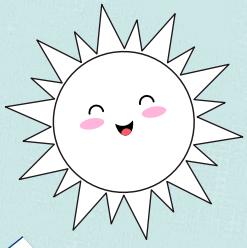
Weg met fabels!

Professor Weetalles over **VIRUSSEN** p. 14

5 vragen aan anesthesist Sabine p. 08

Koningin Mathilde
Moeder- en kindcentrum

Hoe voelt Ollie zich vandaag?



Help fabels de wereld uit!

Als veel mensen dingen geloven die niet waar zijn, noemen we dat fabeltjes. Op verschillende plekken in dit nummer zeggen we wat wel en niet klopt.

Zoek de stempels FABEL

Helaba, niet spieken!

Goed geraden! Ik voel me vandaag helemaal in mijn nopjes.

Op de cover poseert Ollie samen met Jurre

Dit is jouw boekje, vul maar in!

Dit boekje is van ...

Ik ben hier met ...

Mijn lievelingseten ...

Dit lust ik helemaal niet ...

Dit is mijn lievelingsdier ...

OLIFANT

Veel leesplezier!

COLOFON
Oliver, magazine voor kinderen van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen · Winter 2020 · Redactieadres: Oliver, afdeling Communicatie, Drie Eikenstraat 655, 2650 Edegem, communicatie@uza.be · Verantwoordelijke uitgever: Johnny Van der Straeten · Hoofdredacteur: Evita Bonné · Redactieraad: Magali Dierckx, Lotte Marnef, Toke Michielsen · Redactie & realisatie: Jansen & Janssen Creative Content, www.jaja.be · Fotografie: Frank Toussaint · Illustraties: iStock, Klaas Verplancke · Gedrukt op FSC-papier (FSC C014767), afkomstig van goed beheerde bossen.

Het dagboek van Chemsedine

Vorig jaar ontdekten de dokters bij Chemsedine (11) een hersentumor, een bolletje in de hersenen dat steeds groter werd. Er volgde een operatie en een behandeling met het sterke medicijn 'chemo'. In augustus kreeg Chemsedine nog een laatste dosis.

Op 1 september 2019 geen school voor mij! Toen werd ik geopereerd. Daarna lag ik een week op de afdeling intensieve zorgen.

Superzacht!

Toen ik terug naar mijn kamer mocht, kwam er een mini-paardje op bezoek. Superleuk!

Ik heb een gepersonaliseerde t-shirt gekregen van mijn favoriete voetbalploeg: met mijn naam en lievelingsnummer.

Dank u, nonkel Rachid!

Wie is Chemsedine?

> 11 jaar
> hobby's: voetbal en thaibox
> 2 zussen: tweelingzus Intisar, grote zus Amani

Allemaal hetzelfde kapsel!

Mijn haar viel uit door de chemo en de radiotherapie. Mijn nonkels en de man van mijn tante en mijn opa hebben hun haar ook afgeschoren om mij te steunen.

Samen UNO spelen

Het topteam van het UZA heeft altijd goed voor mij gezorgd: de verpleegsters, de dokters, de kine, de psycholoog, de mensen van de speelkamer, de juffen en meesters van de ziekenhuisschool en Bednet…

Ik heb zoveel steun gekregen van familie, vrienden van school, van de voetbal, van de thaibox. Ook van Fatima & Ali en Jeremy & Hennie en Rojm.

Dank jullie allemaal om er te zijn voor mij!

We blijven vechten en geven nooit op!

PIEKER-ALARM!

Als er sombere gedachten door je hoofd spoken, voel je je slecht. En als je je slecht voelt, ga je je anders gedragen. Dat is omdat denken, voelen en doen met elkaar verbonden zijn. Gelukkig bestaan er manieren om die negatieve cirkel te doorbreken.

Op sommige dagen voel je je beresterk en kan niets je goede humeur verknallen. Maar soms steken sombere gedachten de kop op die je verdrietig maken. Ze geven je een slecht gevoel over jezelf. Als die sombere gedachten blijven terugkomen, noemen we dat 'piekeren'. Maar piekeren helpt je niet verder. Integendeel, je gaat je er alleen maar slechter, bozer, verdrietiger door voelen.

Tips tegen piekeren

1. **Stel jezelf de vraag: klopt het wel wat ik denk?** Is het echt zo? Want vaak begint piekeren bij

iets kleins en maak je er onbewust een heel hoge berg van. Praat er eens met iemand over. Dat kan je ook helpen om er op een andere manier naar te kijken.

2. **Las een piekerstop in.** Maak elke dag een kwartier de tijd om je negatieve gedachten op te schrijven op piekerkaarten en stop ze in een piekerdoosje. (Je kan er eentje vouwen op p. 9.) Is het kwartier voorbij? Dan moeten je negatieve gedachten wachten tot de volgende piekerstop. Zo blijven ze niet de hele dag door je hoofd spoken.
3. **Denk in de plaats daarvan aan iets leuks.** Je kan pretkaarten maken met dingen die je een goed gevoel geven. Die kan je bovenhalen als de sombere gedachten weer om aandacht vragen.

Wat je voelt, is nooit fout

Als je verdrietig bent, hoef je dat niet weg te stoppen. Niemand is de hele tijd vrolijk en blij. Maar soms kunnen gevoelens zo groot worden, dat je er zelf geen blijf mee weet. Dan helpt het om erover te praten met je ouders of met iemand anders. Over gevoelens praten is voor niemand gemakkelijk. Een deurhanger die je humeur weerspiegelt, kan misschien ook al een beetje helpen (zie p. 11).

Zoek ontspanning

Je lacht als je blij bent, huilt als je verdrietig bent, misschien roep je wel heel hard als je boos bent. Maar je kan ook zelf actie ondernemen om je beter te voelen. Voor sommigen helpt het om een boekje te lezen of om even rustig alleen te zijn. Anderen schoppen graag tegen een bal of gaan een eindje lopen. Je moet zelf ontdekken wat voor jou het best werkt. Op p. 13 vind je oefeningen om tot rust te komen.

FABEL

Zit stress alleen tussen je oren? Nee! Het is een natuurlijke reactie van je lichaam op een spannende situatie.

Toke legt uit

Ontspannen kan je leren

Als er gevaar dreigt, maakt ons lichaam een stofje aan in ons bloed: stresshormoon. Dat is een overblijfsel uit de oertijd. Het hielp onze voorouders om alert te zijn en klaar te staan om te vluchten of te vechten. Ook vandaag is stress soms nuttig, want het helpt je om te focussen en om je bewust te zijn van gevaar. Maar als je de hele tijd gespannen bent, heb je een probleem. Dan ga je piekeren en raakt je lichaam uit balans.

Voor je lichaam en je geest is ontspanning belangrijk. Slaap is de ultieme vorm van ontspanning. Maar ook overdag heb je rustmomenten nodig. Als dat moeilijk vanzelf gaat, kun je oefeningen doen om te ontspannen. Daarmee geef je aan je lichaam het signaal: nu mag het!

> Ga naar de oefeningen op p.13

5 vragen aan

anesthesist Sabine

Dokter die je verdooft zodat je geen pijn voelt of in slaap valt voor de operatie.

‘Ik zou mijn uniform graag versieren **met een tekening**’

1 Wanneer heb je jezelf het laatst pijn gedaan?

Onlangs was ik heel boos op mijn zoon. Ik deed de deur iets te hard dicht en mijn teen zat eronder. Dat deed heel veel pijn! Ik had zelfs **een blauwe nagel.**

2 Heb je huisdieren?

Ik heb **veel huisdieren!** 2 konijnen, 2 (zwangere) geiten, 2 paarden, 1 pony, 2 goudvissen en een witte kat (met een blauw en een groen oog).

3 Wat doe je om te ontspannen?

Ik vind het heel rustgevend als de kat op mijn schoot ligt te spinnen. Maar als ik echt wil ontspannen, dan neem ik het liefst **een bad.**

4 Heb je je huisdieren al eens verdoofd?

Nee, **dat doet de dierenarts.** Ik geef wel soms zelf een prik als er een dier moet worden ingeënt en de dierenarts te veel werk heeft om langs te komen.

5 Als je mocht kiezen, wat zou je dan veranderen aan je uniform?

Ik zou liever een uniform in een andere kleur willen: **groen of roze.** Dat zou ik ook graag personaliseren met een tekening waar iedereen vrolijk van wordt. **Een vlinder** of zo.

uitneembaar

piekerdoosje

Schrijf je piekergedachten op en stop ze in dit piekerdoosje.

Max. 15 minuten per dag!

Kijk op de achterzijde en ga aan de slag!

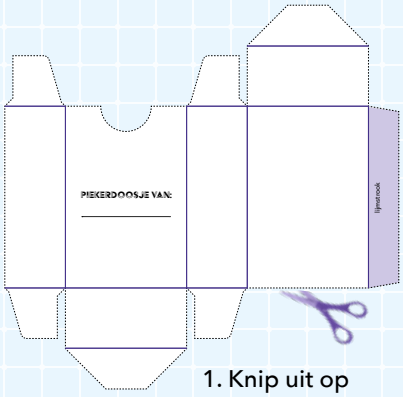
PIEKERDOOSJE VAN:

.....

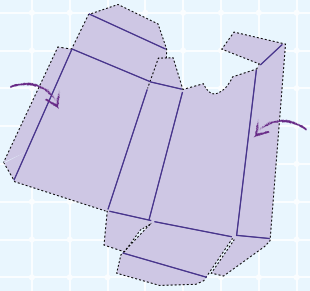
lijmstrook

buitenkant piekerdoosje

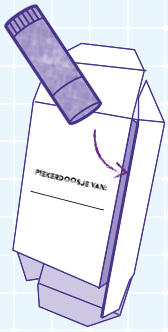
Versieren mag altijd!



1. Knip uit op de stippellijnen en versier het doosje.

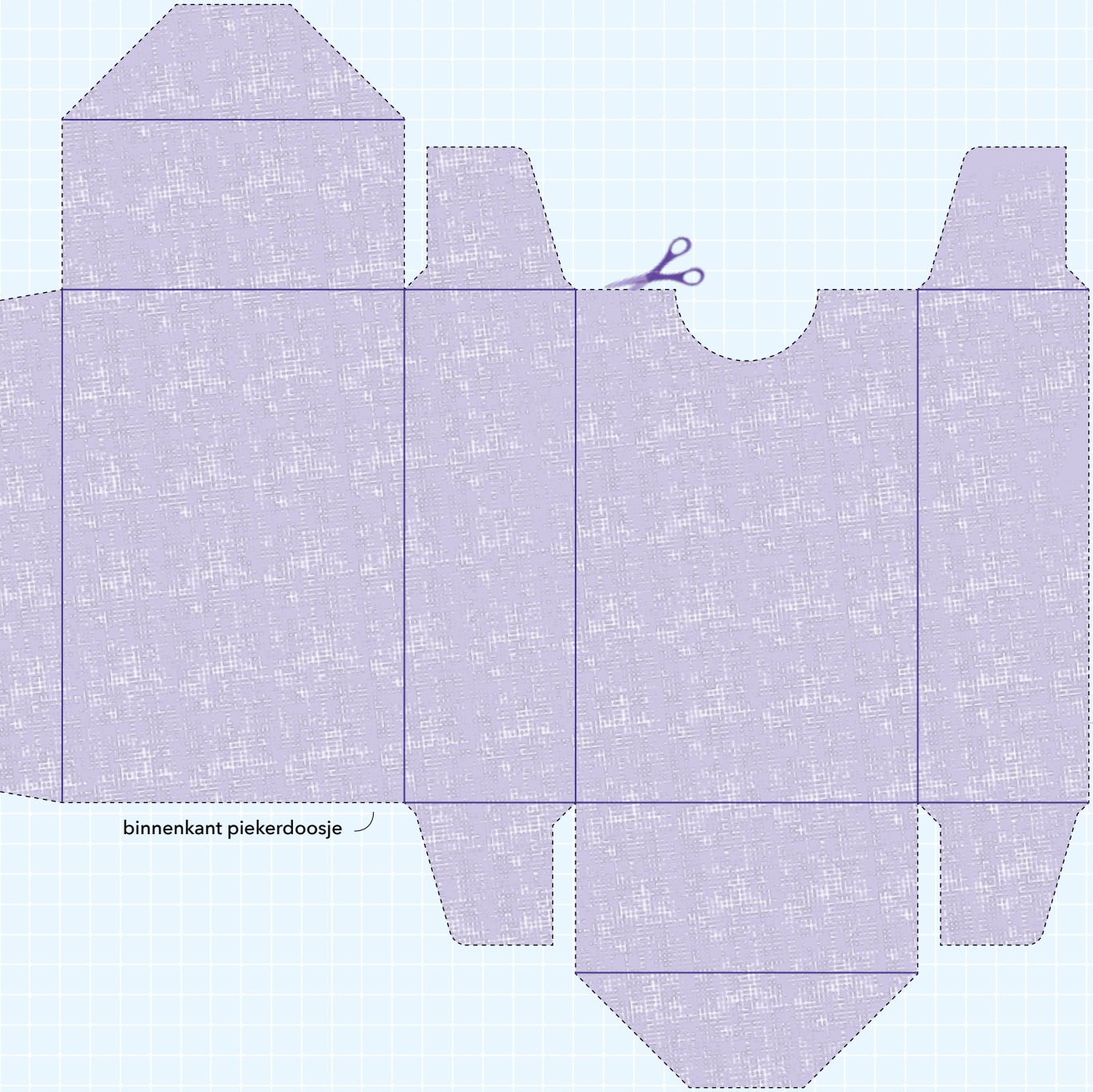


2. Vouw de zijden op de donkerpaarse lijnen naar binnen.



3. Doe een beetje lijm op de lijmstrook en kleef vast.

4. Nu kan je het doosje aan de onderkant sluiten. Je piekerdoosje is klaar!

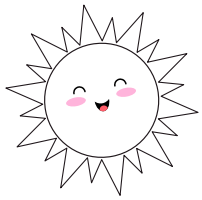


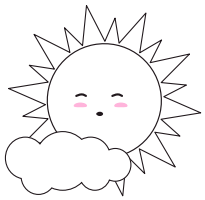
Hoe voel jij je vandaag?

Humeurige deurhanger

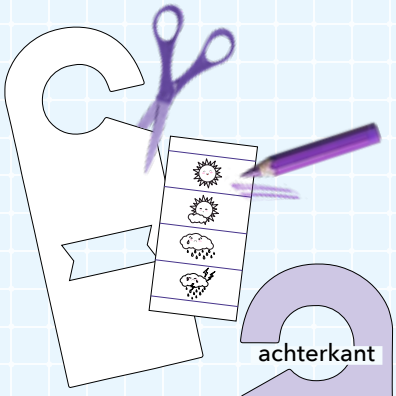
Wie je kamer betreedt, is gewaarschuwd!

Kijk op de achterzijde en ga aan de slag!





Ik voel mij vandaag:



1. Knip uit op de stippel-lijnen en kleur in.
2. Plaats de gevoelsmeter achter de flapjes van de deurhanger.
3. Schuif met de gevoelsmeter om het aan te passen aan je humeur. Je deurhanger is klaar!

heel blij

blij

verdrietig

heel verdrietig

Ik voel me zo licht!

Relax!

FABEL

Moet je stil zitten om te ontspannen? Nee, bewegen kan ook ontspannend zijn!

Deze oefeningen helpen je om te ontspannen. Zeker eens proberen!

Rustige oefeningen:

Veertje in de wind

Stel je voor dat je een veertje bent dat in de wind zweeft. Voel jezelf heel licht worden. Zo licht dat je voelt dat je gedragen wordt door de wind. Wat is het fijn je zo licht en vrij te voelen. Stel je voor dat je steeds hoger en hoger in de lucht zweeft. Je voelt je helemaal ondersteund door de wind. Kijk hoe licht Ollie zich al voelt!

Bron: www.relaxkids.nl

Diepe ademhaling

Doe je ogen dicht en ga gemakkelijk zitten met je rug recht. Terwijl je zo zit, ga je met je aandacht naar je ademhaling. Voel je inademing en wat er gebeurt als je weer uitademt. Probeer eens om je ademhaling langer te maken. Maak je inademing langer en adem dan langzaam en rustig uit. Bij de uitademing blaas je al je zorgen en problemen weg zodat je je rustig, kalm en ontspannen voelt. Herhaal dit een aantal keren.

Actieve oefeningen:

Spaghetti

Beeld je in dat er in je armen, benen, buik,… overal spaghetti zit. Die is nog niet gekookt en is nog hard en heel stijf. Je kan je armen en benen niet plooien, zo hard is de spaghetti nog. Als we de spaghetti koken, worden de sliertjes lekker zacht en slap. Ook je armen en benen worden heel slap. Laat mama of papa maar eens voelen wat het verschil is tussen ongekookte spaghetti en slappe, gekookte spaghetti.

Wobbel

Ken jij de Wobbel? Bij de kine hebben ze er een die je kan uitlenen. Ga in kleermakerszit op de Wobbel zitten en hou hem met je handen aan de zijkant vast. Wobbel ritmisch heen en weer. Misschien een keertje traag of net heel snel? Mag het wat moeilijker? Probeer dan een paar tellen aan één kant te blijven voor je de Wobbel naar de andere kant laat rollen.

Mohammad is een pro!

Professor Weetalles weet alles over gezondheid en het ziekenhuis.

Professor Weetalles

Alles wat je wil weten over

VIRUSSEN

Iedereen heeft het over corona, maar ook de 'gewone' virussen die ons doen snotteren zijn weer in het land.

Bestaat er een griepseizoen?

Vroeger dachten we dat mensen in de herfst en winter sneller ziek werden omdat ze meer binnen bleven en dichter bij elkaar leefden. Nu denken we dat lagere temperaturen en droge lucht ook een belangrijke rol spelen: in die lucht voelen virussen zich kiplekker!

FABEL

Helpt een sjaal tegen virussen?

Een sjaal zal geen griep of verkoudheid voorkomen. Toch is het belangrijk om je warm in te duffelen, want als je onderkoeld raakt, kan je een longontsteking oplopen. En dat is gevaarlijk.

Hoe werken vaccins?

Een vaccin bevat een heel klein beetje virus dat niet meer leeft, zodat het verdedigingsmechanisme van je lichaam het leert kennen zonder dat je er ziek van wordt. Wanneer je daarna in aanraking komt met het echte virus, weet je lichaam hoe het zich moet verdedigen.

HAAAA... TSJOEM!

Niesrecord?

Een mens kan tot wel 10 meter ver niezen. Natuurlijk doen we dat beter niet, want zo kunnen we andere mensen besmetten. In de binnenkant van je elleboog niezen, of in een papieren zakdoekje dat je nadien weggooit, is de juiste reflex. En vergeet je handen niet te wassen!

10 meter?! Dat is even lang als een bus!

Verdediging versterken?

Veel middeltjes beweren dat ze het natuurlijke afweersysteem van je lichaam versterken. Maar er is maar één middeltje waarvan dat ook wetenschappelijk bewezen is: Echinacea-extract. Een groot deel van de proefpersonen die het namen, werd minder vaak ziek. En als ze ziek werden, genazen ze sneller.

Let op! Echinacea-extract wordt van de Echinacea-bloem gemaakt. Maar de Echinacea-bloemen in je tuin mag je niet zomaar eten!

‘Wij doen ons zegje in de kinderraad’

De kinderraad bestaat uit vaste klanten van het UZA. Niet omdat ze het hier zo leuk vinden, maar omdat ze vaak moeten terugkomen voor een behandeling. Wat wel leuk is: ze mogen mee bepalen wat er anders kan in het kinderziekenhuis. En zij kunnen het weten!

Normaal komt de kinderraad vier keer per jaar samen op een woensdagnamiddag. Maar de laatste kinderraad moest digitaal gebeuren. Corona, weet je wel … Waarover hebben Julie, Stan, Noor en Matz het gehad?

FABEL

Feit of fabel?
Omdat we het vervelend vinden als mensen dingen geloven die niet kloppen, vroegen we aan Ollie om samen met ons de fabels te bestrijden. Heb je de stempels al gezien in dit nummer?

Eigen app?
Kan het UZA een app laten maken voor jongeren die patiënt zijn? Stel je voor: je voert je afspraak in, je krijgt een melding van je bezoek op je smartphone, je krijgt extra info om je voor te bereiden op een onderzoek, er zit een routeplanner in die zegt hoe je moet lopen, misschien kan je de afdeling al eens virtueel bezoeken met een 360° video? Cool! Dat willen wij!

Heb je zelf een idee dat je wil voorleggen aan de kinderraad?
Mail het naar pedagogischmedewerker@uza.be of stop een briefje in de brievenbus op E1, D5 of op de consultatie van kindergeneeskunde.

Kom ook bij de kinderraad!

Om kinderen en jongeren een stem te geven, heeft het UZA de kinderraad opgericht.

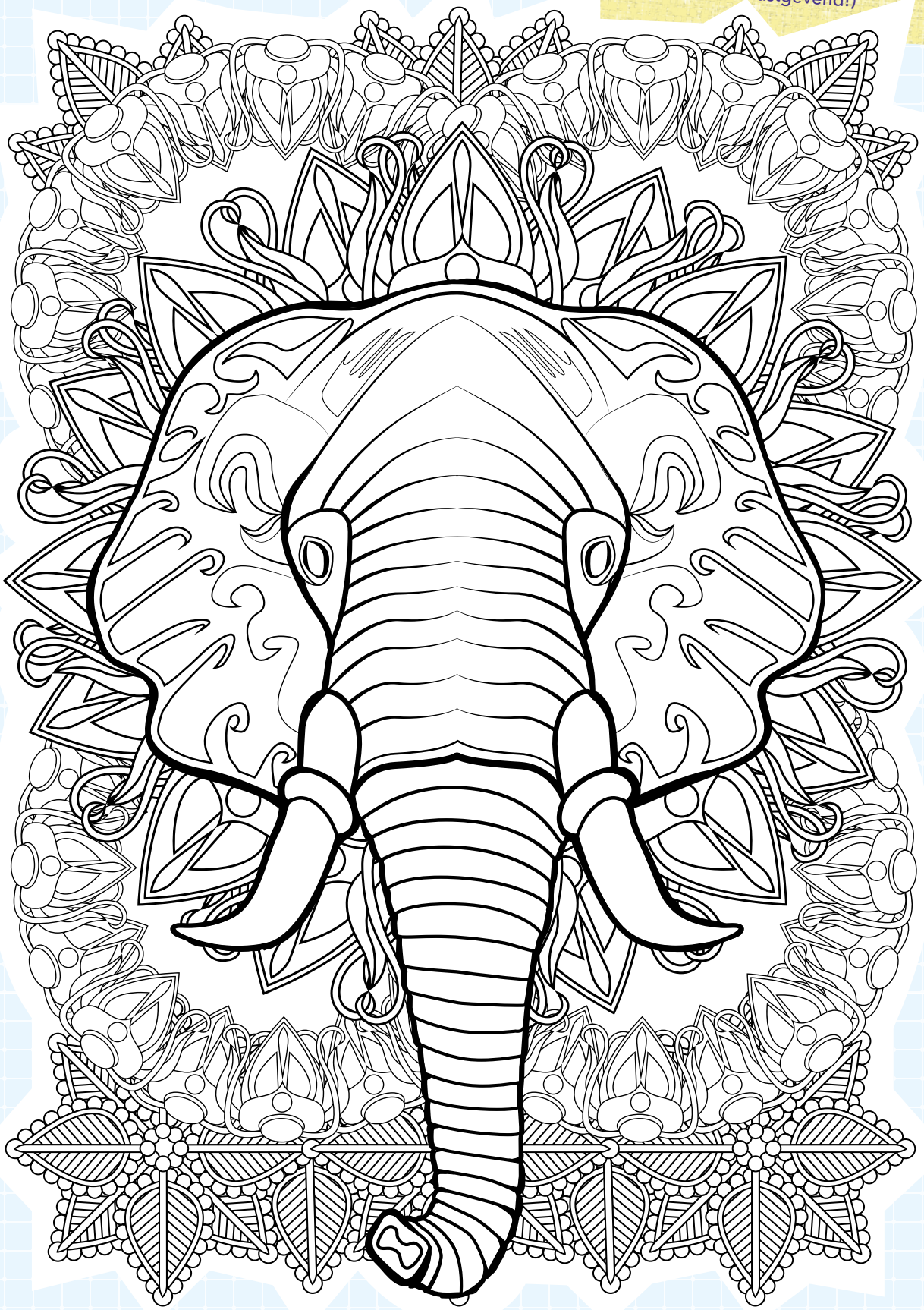
Wie kan meedoen?
Kinderen en jongeren tussen 7 en 18 jaar die chronische patiënt zijn, en dus regelmatig in het ziekenhuis komen. Waarover mogen ze hun zegje doen? Alles kan aan bod komen: de kamers, het eten, de inrichting van de wachtzaal, de medische zorg, …

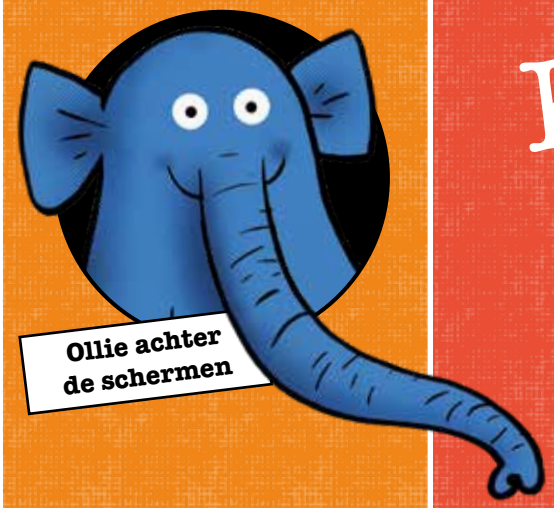
Doe jij ook mee?
Surf naar www.uza.be/kinderraad
Daar vind je alle info!

Bekijk het filmpje over de kinderraad via de QR-code

Maak van deze mandala een heus kunstwerk!

(Psst, dat is rustgevend!)

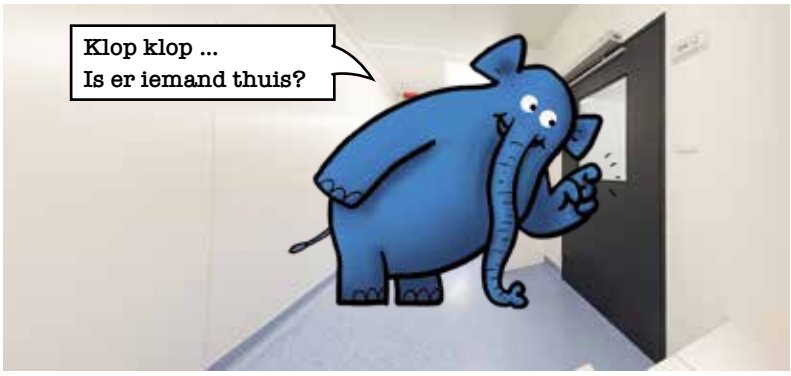


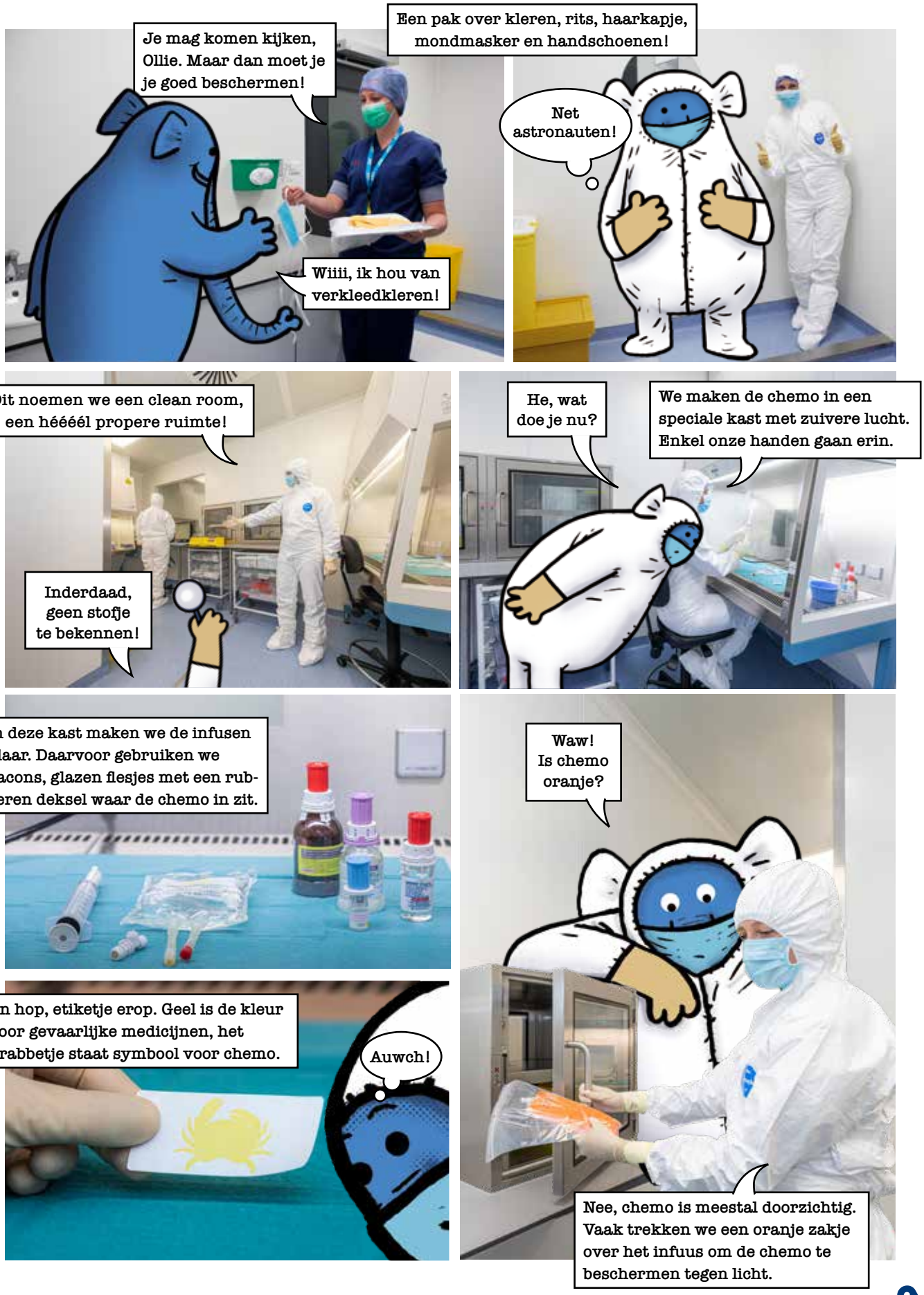


Klop Klop

Wat maken jullie daar?

Vandaag mag Ollie eens piepen in de apotheek van het ziekenhuis. Katleen, Elien en hun collega's maken er chemo, een sterk geneesmiddel tegen kanker.




Je mag komen kijken, Ollie. Maar dan moet je je goed beschermen!
Een pak over kleren, rits, haarkapje, mondmasker en handschoenen!
Wiiii, ik hou van verkleedkleren!
Net astronauten!
Dit noemen we een clean room, een héééél propere ruimte!
Inderdaad, geen stofje te bekennen!
He, wat doe je nu?
We maken de chemo in een speciale kast met zuivere lucht. Enkel onze handen gaan erin.
In deze kast maken we de infusen klaar. Daarvoor gebruiken we flacons, glazen flesjes met een rubberen deksel waar de chemo in zit.
Waw! Is chemo oranje?
En hop, etiketje erop. Geel is de kleur voor gevaarlijke medicijnen, het krabbetje staat symbool voor chemo.
Auwch!
Nee, chemo is meestal doorzichtig. Vaak trekken we een oranje zakje over het infuus om de chemo te beschermen tegen licht.

Katleen en Elien werken in de ziekenhuisapotheek. Ze zijn beste maatjes.

Foto genomen voor corona

Wat is chemo?
Chemo is een behandeling die bij kanker wordt voorgeschreven. Meestal wordt het toegediend via een infuus. Chemo is geen pretje! Je haar kan ervan uitvallen, en vaak voel je je door de behandeling misselijk en ziek. Maar soms is het de enige manier om weer beter te worden.

Wist je dat de infusen met chemo in het ziekenhuis zelf worden bereid? Een heel team van apothekers en apotheek-assistenten is elke dag in de weer om ze klaar te maken. De bereiding gebeurt in een cleanroom, een ruimte met speciale veiligheidsvoorschriften. De bereiders zijn van kop tot teen in een wit pak gehuld – je kan enkel hun ogen nog zien – want ook voor hen kan chemo schadelijk zijn. Straf spul!

FABEL

Is kanker besmettelijk?
Nee! Kanker kan niet via contact worden doorgegeven.