



In deze editie

Consultaties/ overzicht artsen	2
Nieuwe artsen	3
Het is nooit te laat om te stoppen met roken	3
Innovatieve nekchirurgie geeft het ruggenmerg opnieuw ruimte	4
AZ Zeno lanceert medische videopodcast	5
Als pijn niet vanzelf verdwijnt	6
Meer MKA-zorg dicht bij huis	7
Jouw gezondheidsdossier altijd binnen handbereik	8
Concert: Ingeborg viert het leven	8

Woord vooraf

Zorg die verder kijkt



Goede zorg begint bij medische expertise, maar gaat vandaag veel verder dan behandelen alleen. In AZ Zeno willen we mensen ondersteunen in elke fase van hun gezondheid: met gespecialiseerde zorg wanneer dat nodig is, maar ook met aandacht voor preventie, levenskwaliteit en betrouwbare gezondheidsinformatie. In deze editie van onze infokrant ontdek je hoe we die ambitie concreet maken.

Ook op onze campus in Blankenberge brengen we gespecialiseerde medische zorg zo dicht mogelijk bij de patiënt. Je kunt er vandaag terecht voor consultaties binnen maar liefst 25 medische disciplines, in toegankelijke en volledig vernieuwde consultatieruimtes. In deze editie bezoeken we de pijnkliniek en gaan we langs bij mond-, kaak- en aangezichtschirurgie.

We dragen niet alleen zorg voor onze patiënten. Ook voor onze medewerkers willen we een omgeving creëren waarin het aangenaam werken is. Dat AZ Zeno dit jaar het Great Place to Work-label behaalde, is dan ook een erkenning waar we bijzonder trots op zijn. Uit de medewerkersbevraging blijkt onder meer dat onze medewerkers hun werk als betekenisvol ervaren, de sterke samenwerking en collegialiteit waarderen en zich verbonden voelen met AZ Zeno.

Goede gezondheidszorg betekent voor ons ook kennis delen en mensen dicht bij zorg brengen. Dat doen we met een gloednieuwe medische videopodcast, de mynexuzhealth-app en een uitgebreid aanbod aan lezingen en evenementen.

Al deze initiatieven tonen waar we als ziekenhuis voor staan: sterke medische expertise met aandacht voor de mens achter de patiënt. Ik nodig je graag uit om via deze infokrant onze nieuwste initiatieven en verhalen te ontdekken.

Veel leesplezier!

Patrice Buyck
Algemeen directeur AZ Zeno

Onze campussen

campus **Knokke-Heist**

Kalvekeetdijk 260, 8300 Knokke-Heist

campus **Blankenberge**

Dr. F. Verhaeghestraat 1, 8370 Blankenberge

campus **Maldegem**

Brugse Steenweg 183E, 9990 Maldegem

T +32 (0)50 535 000, www.azzeno.be



In kader van het duurzaamheidsbeleid van AZ Zeno werd dit krantje gedrukt op PEFC-gecertificeerd papier. Het papier is afkomstig uit duurzaam beheerde bossen en gecontroleerde bronnen.

Op deze pagina vind je de afsprakennummers van de specialisten van AZ Zeno. Deze informatie is actueel op datum van 01/09/2026. Na deze datum kunnen wijzigingen voorkomen. Op www.azzeno.be/artsen vind je steeds de meest actuele gegevens.

K = campus Knokke-Heist
B = campus Blankenberge
M = campus Maldegem
G = Geconventioneerd
NG = Niet geconventioneerd
GG = Gedeeltelijk geconventioneerd



ANATOMO-PATHOLOGIE			
K +32 (0)50 534 660			
dr. Klaas De Corte	K		G
dr. Bart Lelie	K		G
ANESTHESIE			
K +32 (0)50 535 157			
dr. Sara Cardinael	K		G
dr. Frédéric Gennart	K		G
dr. Queenayda Kroon	K		G
dr. Ilse Larmuseau	K		G
dr. Lynn Puissant	K		G
dr. Kristof Van Belle	K		G
dr. Justine Van Loocke	K		G
dr. Judith Vanden Broucke	K		G
dr. Anne Verbeke	K		G
dr. Sören Verleysen	K		G
dr. Bart Verwimp	K		G
dr. Piet Waelkens	K		G
CARDIOLOGIE			
K +32 (0)50 535 030 B +32 (0)50 534 030			
dr. Filip De Vlieghe	K - B		NG
dr. Gerke Erkelens	K - B		NG
dr. Bernardo Grijalba	B		G
dr. Stefan Verstraete	K - B		NG
DERMATOLOGIE			
K +32 (0)50 535 010 B +32 (0)50 534 030			
dr. Frank Campaert	K		NG
dr. Emmely Genouw	K - B		NG
dr. Evert Vermander	K - B		NG
dr. Frank Vermander	K - B		NG
ENDOCRINOLOGIE / DIABETOLOGIE			
K +32 (0)50 535 030 B +32 (0)50 534 030 M +32 (0)50 533 000			
dr. Liesbet Trenson	K - B - M		G
FYSISCHE, REVALIDATIE- EN SPORTGENESKUNDE			
K +32 (0)50 534 610 B +32 (0)50 534 615 M +32 (0)50 533 000			
dr. Joris Callens	K - B - M		G
dr. Hans Soete	K - B - M		G
dr. Léonie Verbeke	K - B - M		G
GERIATRIE			
K +32 (0)50 535 180 B +32 (0)50 535 200			
dr. Yerma Coppens	K		G
dr. Catharina Mertens	B		G
dr. Charlotte Mouton	B		G
dr. Roland Pieters	K		G
dr. Robin Salamon	K		G
GYNAECOLOGIE			
K +32 (0)50 535 010 B +32 (0)50 534 030 M +32 (0)50 533 000			
dr. Guy Bouwens	K - B		NG
dr. Sanne Deneckere	K - B		NG
dr. Barbara De Brauer	K - M		NG
dr. Jeff De Looze	K - M		NG
HEELKUNDE			
K - B - M +32 (0)50 534 500			
dr. Bart Devos	K - B		NG
dr. Bruno Dillemans: +32 (0)50 535 000	M		G
dr. Marc Philippe	K - B		G
dr. Mathieu Vandeputte	K - B - M		G
dr. Johan Vlasselaers	K - B		G
INTEGRATIEVE ONCOLOGIE			
K +32 (0)50 535 030			
dr. Sarah Jeurissen	K		G
INTENSIEVE ZORG			
K +32 (0)50 535 230			
dr. Frédéric Gennart	K		G
dr. Ilse Larmuseau	K		G
dr. Marieke Rooijackers	K		G
dr. Wouter Rosseels	K		G
dr. Kristof Van Belle	K		G
dr. Justine Van Loocke	K		G
dr. Jelle Vanlancker	K		G
dr. Vincent Vanstallen	K		G
dr. Yasmine Vercammen	K		G
dr. Sören Verleysen	K		G
dr. Stefan Verstraete	K		G
dr. Piet Waelkens	K		G
KINDERGENESKUNDE			
K +32 (0)50 535 010 B +32 (0)50 534 030 M +32 (0)50 533 000			
dr. Sabine Kuypers	K		NG
dr. Jana Rouquart	K		G
dr. Karen Vanderbruggen	K - M		NG
dr. Liesbeth Vanderlinden	K - B		NG
dr. Lien Willems	K - B - M		G

LABORATORIUM (24/24u. Permanentie in Knokke-Heist)			
K +32 (0)50 534 750 B +32 (0)50 534 760			
ap. biol. Els Dumoulin	K - B		G
ap. biol. Karen Janssen	K - B		G
ap. biol. André Trouvé	K - B		G
dr. Charlotte Trouvé	K - B		G
LONGZIEKTEN			
K +32 (0)50 535 030 B +32 (0)50 534 030			
dr. Isabelle Fabry	K		G
dr. Piet Goossens	B		G
dr. Marieke Rooijackers	K - B		G
dr. Rita Vaz	K - B		G
MAAG-, DARM-, EN LEVERZIEKTEN			
K +32 (0)50 535 030 B +32 (0)50 534 030			
dr. Kristel Goubert	K - B		G
dr. Sigrïd Mareels	K - B		G
dr. Koen Van Dycke	K		G
dr. Andrew Vervaecke	K - B		G
MOND-, KAAK- EN AANGEZICHTSCHIRURGIE			
K - B - M +32 (0)50 534 571			
dr. Tom De Backer	K		GG
dr. Joke De Ceulaer	K		NG
dr. Maria Desmedt	K - B		NG
dr. Nathalie Neyt	K		NG
dr. Christophe Spaas	K - B - M		G
NEFROLOGEN			
K +32 (0)50 535 030			
dr. Roos Pannecoek	K		G
dr. Bert Vandewiele	K		G
NEUROLOGIE			
K +32 (0)50 535 030 B +32 (0)50 534 030 M +32 (0)50 533 000			
dr. Pinar Canavar Bayram	K - M		NG
dr. Jens Devogelaere	K - B - M		NG
dr. John Lebbink	K - B - M		NG
dr. Laurence Peeters	K - B - M		NG
NEUROCHIRURGIE / SPINE UNIT			
K +32 (0)50 534 510			
dr. Wouter Deconinck	K - B - M		G
dr. Eno Lavrysen	K - B		NG
NEUS-, KEEL- EN OORZIEKTEN			
K +32 (0)50 535 030 B +32 (0)50 534 030 M +32 (0)50 533 000			
dr. Laura Craeghs	K - B - M		G
dr. Sofie Mattheeuws	K - B - M		G
dr. Fanny Mestdagh	K - B		G
dr. Stefanie Terryn	K - B - M		G
NUCLEAIRE GENESKUNDE			
K +32 (0)50 534 730			
dr. Koen Melis	K		G
ONCOLOGIE			
K +32 (0)50 535 030 B +32 (0)50 534 030			
dr. Daan De Maeseneer	K		G
dr. Lorenz Haaker	K - B		G
dr. Justine Lauwyck	K		G
OOGZIEKTEN			
K +32 (0)50 535 030 B +32 (0)50 534 030			
dr. Caroline Cardyn: +32 (0)50 535 010	K		NG
dr. Isabel Pinxten	B		NG
dr. Steven Renier	B		NG
dr. Dorothée Scheers	B		NG
dr. Katrien Vandeweghe	K - B		NG
dr. Jan Van Thillo: +32 (0)50 535 010	K		G
dr. Victor Wanten	K - B		NG
dr. Jean-Baptiste Willemot	B		NG
ORTHOPEDIE			
K +32 (0)50 534 510 B +32 (0)50 534 520 M +32 (0)50 534 510			
dr. Guy Arnauw	K - B - M		NG
dr. Justine Barbier	K - B - M		NG
dr. Vincent Eggerding	K - B - M		NG
dr. Dirk Laureys	K - B		NG
dr. Kristof Pierets	K - B		NG
dr. Karolien Schwagten	K - B		NG
dr. Hilde Van Ransbeeck	K - B - M		NG
dr. Sam Vander Eecken	K - B - M		NG
dr. Pieter-Bas Vererve	K - B - M		NG
ORTHOPEDIE ANCA-CLINIC			
K +32 (0)50 535 030			
dr. Geert De Loore	K		NG
dr. Koen De Smet	K		NG
dr. Damien Van Quickenborne	K		NG

PIJNKLINIEK			
K - B +32 (0)50 535 157			
dr. Sara Cardinael	K - B		G
dr. Queenayda Kroon	K - B		G
dr. Lynn Puissant	K - B		G
PLASTISCHE HEELKUNDE			
K - B +32 (0)50 535 010			
dr. Ivar van Heijningen	K - B		NG
PSYCHIATRIE			
K +32 (0)50 535 010 M +32 (0)50 533 000			
dr. Wim Brabant: +32(0)50 535 010	K - B		G
dr. Virginie Claerhout: +32(0)50 535 030	K		G
dr. Jonas Claeys	M		G
dr. Carl Pinson: +32(0)50 535 000	K		G
RADIOLOGIE (24/24u. permanentie)			
K - M +32 (0)50 534 700			
dr. Qasim Arkawazy	K - B - M		G
dr. Barbara Collard	K - B - M		G
dr. Jeroen De Grootte	K - B - M		G
dr. Geert Hespel	K - B - M		G
dr. Pieter Roels	K - B - M		G
dr. Simon Van Petegem	K - B - M		G
dr. Karen Vermeiren	K - B - M		G
REUMATOLOGIE			
K - B - M +32 (0)50 534 640			
dr. Charlotte Carton	K - B		G
dr. Claire Debusschere	K - B		G
dr. Cedric Lefevre	K - M		G
SPOEDGEVALLEN (24/24u. permanentie)			
K +32 (0)50 535 112 B +32 (0)50 534 112			
dr. Saartje Bogaerts	K - B		G
dr. Tom De Coninck	K - B		G
dr. Stephanie D'hollander	K - B		G
dr. Valérie Dupont	K - B		G
dr. Annechien Goossens	K - B		G
dr. Julie Horevoets	K - B		G
dr. Severine Maenhout	K - B		G
dr. Inge Moerman	K - B		G
dr. Caroline Siau	K - B		G
dr. Frédérique Usé	K - B		G
dr. Vera Van Haevre	K - B		G
dr. Emanuel Van Hoecke	K - B		G
dr. Florian Vanhoorebeeck	K - B		G
dr. Mathieu Vermeersch	K - B		G
dr. Paul Verrelst	K - B		G
dr. Roel Vileyen	K - B		G
UROLOGIE			
K +32 (0)50 535 030 B +32 (0)50 534 030 M +32 (0)50 533 000			
dr. Laurent Fossion	K - B - M		NG
dr. Wim Kerckhaert	K - B		NG
dr. Zia Malikzada	K - B		NG



EEN AFSpraak MAKEN

- > Telefonisch via het afsprakennummer
- > Online via de website
 - Surf naar www.azzeno.be/artsen
 - Kies de gewenste dokter
 - Klik op de 'online afspraak' button
 - Raadpleeg de kalender met beschikbare momenten en kies het tijdstip dat best past voor jou

- > Spring ter plaatse eens binnen, we zijn elke dag open en helpen je graag verder.



Nieuwe artsen



Dr. Wouter Deconinck
neurochirurgie



Dr. Isabelle Fabry
longziekten



Dr. Sarah Jeurissen
integratieve oncologie

Waarom is stoppen met roken zo belangrijk?

Dr. Goossens: "Roken verhoogt het risico op heel wat aandoeningen, waaronder longkanker, COPD en hart- en vaatziekten. Stoppen met roken is dan ook een van de belangrijkste stappen die je als roker voor je gezondheid kunt zetten. Je investeert niet alleen in een langer leven, maar vooral ook in meer gezonde levensjaren."

Merken mensen snel verschil wanneer ze stoppen?

Dr. Goossens: "Zeker. Het lichaam begint zich sneller te herstellen dan veel mensen denken. Na enkele dagen kunnen reuk en smaak al verbeteren. Na enkele weken merken veel mensen dat ze gemakkelijker ademen, minder hoesten, een betere conditie hebben en meer energie krijgen. Ook op langere termijn is de winst groot: het

risico op onder meer hart- en vaatziekten en longkanker neemt af."

Sommige mensen denken: ik rook al zo lang, stoppen heeft nu geen zin meer.

Dr. Goossens: "Dat hoor ik inderdaad regelmatig, maar het klopt niet. Schade die al ontstaan is, kan natuurlijk

“Vanaf de eerste dag dat je stopt, begint het risico op longkanker af te nemen. Na 10 tot 13 jaar ligt dat risico ongeveer op hetzelfde niveau als bij iemand die nooit heeft gerookt.”

blijvend zijn. Maar dat betekent niet dat er geen gezondheidswinst meer te behalen valt. Vanaf het moment dat je stopt, begint je lichaam zich te herstellen en nemen bepaalde gezondheidsrisico's af. Hoe vroeger je stopt, hoe

groter de winst, maar stoppen is altijd zinvol."

Waarom lukt het vaak niet om bij een eerste poging te stoppen met roken?

Dr. Goossens: "Nicotine veroorzaakt een sterke verslaving, zowel lichamelijk als psychologisch. Bovendien is roken vaak verbonden met

definitief stoppen. Dat hoeft geen reden te zijn om op te geven. Integendeel: uit elke stoppoging kun je leren. Je ontdekt welke momenten moeilijk zijn, wat je valkuilen zijn en wat jou helpt om vol te houden. Een eerdere poging die niet gelukt is, zegt niets over je volgende poging, de ervaring kan zelfs helpen."

Wanneer raadt je iemand aan om begeleiding te zoeken?

Dr. Goossens: "Eigenlijk zodra je beslist dat je wilt stoppen. Je hoeft niet eerst verschillende keren alleen geprobeerd te hebben. Professionele begeleiding kan helpen om je rookgedrag beter te begrijpen, moeilijke momenten voor te bereiden en te bekijken welke ondersteuning voor jou geschikt is. "Sinds september organiseren we binnen AZ Zeno ook groepstrainingen, onder begeleiding van een tabako-

loge. Het voordeel van zo'n groep is dat je merkt dat je er niet alleen voor staat. Deelnemers herkennen veel bij elkaar, kunnen ervaringen uitwisselen en elkaar motiveren op moeilijke momenten. Daarnaast kunnen nicotine-ervangers of specifieke medicatie overwogen worden om de stoppoging te ondersteunen. Het is bewezen dat ze de slaagkansen significant verhogen."

Wat zou u zeggen tegen iemand die vandaag twijfelt om opnieuw een poging te wagen?

"Wacht niet op het perfecte moment, want dat bestaat meestal niet. Stoppen is niet gemakkelijk, maar je hoeft het ook niet alleen te doen. Ook wanneer eerdere pogingen niet gelukt zijn, blijft een nieuwe stoppoging de moeite waard."



Preventie

Nieuw aanbod rookstoptrainingen in AZ Zeno

Het is nooit te laat om te stoppen

Stoppen met roken is een van de belangrijkste stappen die je kunt zetten voor je gezondheid. Toch is afscheid nemen van de sigaret vaak moeilijker dan verwacht. Nicotine is sterk verslavend en roken raakt door de jaren heen verweven met gewoontes, sociale momenten en emoties. Daardoor lukt stoppen lang niet altijd bij de eerste poging. Maar ook na jaren roken of verschillende stoppogingen blijft het zinvol om opnieuw te proberen. Dr. Piet Goossens, longarts en tabakoloog op campus Blankenberge, legt uit hoe je je slaagkansen om definitief te stoppen verhoogt en hoe de juiste begeleiding een verschil kan maken.

Rookstoptraining in AZ Zeno

Wil je stoppen met roken of vaper? In AZ Zeno kan je nu ook terecht voor een rookstoptraining in groep. Tabakoloog Wendy Van Tiggel begeleid je tijdens een traject van vijf groepsessies van anderhalf uur. De eerste sessies bereiden je voor op het stopmoment. Daarna leer je omgaan met rookdrang, ontweningsverschijnselen en moeilijke situaties en krijg je handvatten om herval te voorkomen.

Ook mogelijke ondersteuning met nicotinevervangers of medicatie komt aan bod. De groep biedt daarnaast herkenning en steun: deelnemers wisselen ervaringen uit en motiveren elkaar.

Traject november – december 2026

- 📅 10, 17 en 24 november, 1 en 15 december
- 🕒 19.00 – 20.30 uur
- 📍 AZ Zeno campus Blankenberge zaal Wandelara (1e verdieping)

Traject januari – februari 2027

- 📅 5, 12, 19 en 26 januari, 16 februari
- 🕒 19.00 – 20.30 uur
- 📍 AZ Zeno campus Knokke-Heist zaal Hazegras (gelijkvloers, naast de bistro)



Inschrijven & praktische info:
azzeno.be/rookstop

Innovatieve nekchirurgie geeft het ruggenmerg opnieuw ruimte

Naarmate we ouder worden, kunnen slijtage en artrose ervoor zorgen dat het wervelkanaal in de nek geleidelijk vernauwt. Het ruggenmerg krijgt daardoor minder ruimte en kan onder druk komen te staan. Dat kan zich uiten in gevoelsstoornissen, een verminderde fijne motoriek of problemen met stappen. “De klachten ontwikkelen zich vaak langzaam en zijn daardoor niet altijd meteen herkenbaar”, zegt neurochirurg dr. Wouter Deconinck.

“Het is vaak een sluimerend verhaal”, vertelt dr. Wouter Deconinck. “Mensen merken bijvoorbeeld dat stappen moeilijker wordt of dat ze vaker struikelen. Ook tintelingen in de handen of voeten kunnen voorkomen. Daarnaast kan de fijne motoriek achteruitgaan: schrijven wordt moeilijker of een blouse dichtknopen lukt niet meer zo vlot.” Met een ‘cervicale laminoplastie’, een operatie waarbij het wervelkanaal in de nek wordt verruimd, krijgt het ruggenmerg opnieuw meer ruimte. Zo kan verdere achteruitgang worden afgeremd en kunnen bestaande klachten verbeteren.

Wanneer volgt een operatie?

Een MRI-scan van de nek kan aantonen of het wervelkanaal vernauwd is en of het ruggenmerg al schade vertoont. Wanneer het ruggenmerg duidelijk wordt samengedrukt, kan een operatie nodig zijn.

“Bij een cervicale laminoplastie wordt het wervelkanaal langs de achterkant van de nek ruimer gemaakt”, zegt dr. Deconinck. “Zo krijgt het ruggenmerg opnieuw meer plaats en wordt de druk op het zenuwweefsel verminderd.” Het belangrijkste doel van de ingreep is om verdere achteruitgang te voorkomen. “Zeker wanneer er al schade aan het ruggenmerg zichtbaar is, willen we vooral vermijden dat de klachten nog erger worden.”

Een belangrijk voordeel van de techniek is dat de nekwervels niet aan elkaar worden vastgezet. De natuurlijke beweeglijkheid van de nek blijft daardoor grotendeels behouden.

“De klachten ontwikkelen zich vaak langzaam en zijn daardoor niet altijd meteen herkenbaar”

Focus op behoud van mobiliteit en zelfstandigheid
Hoewel het herstel bij elke patiënt anders verloopt, kan er soms snel verschil merkbaar zijn. Dat zag dr. Deconinck ook bij Guy die recent in AZ Zeno werd geopereerd. “Enkele uren na de ingreep gaf de man al aan dat hij zich beter voelde. Hij had al jarenlang last van stramheid in zijn handen en dacht zelf dat dit door artrose kwam. Ook stappen was steeds moeilij-

ker geworden en uiteindelijk had hij een rollator nodig.” Enkele uren na de ingreep voelde de man zich beter en voelden zijn handen lichter aan. “Dat is natuurlijk heel mooi om te zien. Tegelijk

moeten we bij patiënten op hogere leeftijd realistische verwachtingen stellen. Alles wat ze tijdens de revalidatie terugwinnen, is mooi meegenomen. Het belangrijkste blijft dat we verdere achteruitgang voorkomen.”

Revalidatie

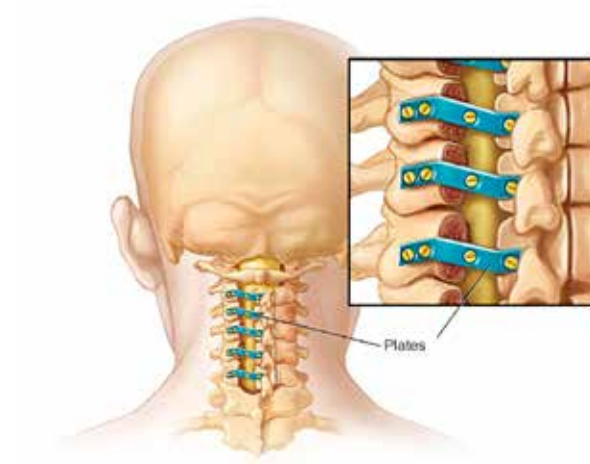
Na de operatie volgt kinesitherapie. Daarbij ligt de focus niet alleen op de nek, maar vooral op het opnieuw verbeteren van de klachten die



de patiënt ondervond, zoals problemen met stappen of de fijne motoriek. “De kinesitherapie is even belangrijk als de ingreep zelf. We willen patiënten opnieuw zo goed mogelijk mobiliseren en hen helpen om hun dagelijkse activiteiten weer op te nemen.”

“Na de ingreep zien we doorgaans een gunstig herstel. Nekpijn in de eerste weken is normaal en neemt meestal geleidelijk af. Na vier tot zes

weken volgt doorgaans een controle om het herstel te evalueren”, besluit dr. Deconinck.



“Ik heb er vertrouwen in dat het verder de goede kant opgaat”
Guy kijkt met vertrouwen naar zijn verdere herstel. “Mijn evenwicht is na de operatie al wat verbeterd en de verdere achteruitgang is gelukkig gestopt. Nu volg ik kinesitherapie en bekijken we stap voor stap hoe het verder evolueert.” Ook over zijn ervaring met dr. Deconinck is hij positief: “Ik heb vertrouwen in de dokter. Alles is goed verlopen en ik hoop dat ik met de revalidatie nog verder vooruitgang kan boeken. Vooral het wandelen zou ik graag weer makkelijker zien gaan.”

Guy – patiënt

Jouw gezondheidsvragen beantwoord

AZ Zeno lanceert medische videopodcast

Een vraag over de gezondheid van je kind, een nacht waarin je maar niet in slaap raakt of de bezorgdheid om sterke botten. We hebben allemaal weleens gezondheidsvragen waar we graag een duidelijk antwoord op krijgen. Daarom start AZ Zeno met een eigen videopodcast. In elke aflevering gaat een arts van AZ Zeno in gesprek met moderator prof. dr. Marc Noppen over een herkenbaar gezondheidsthema. Wat is normaal? Wanneer is het goed om even advies te vragen? En vooral: wat kan je zelf doen? De podcast volgt de seizoenen: in de herfst, winter, lente en zomer verschijnen telkens twee à drie nieuwe afleveringen, telkens rond herkenbare gezondheidsthema's.



Herfst: drie afleveringen, drie herkenbare gezondheidsthema's



Slaap: waarom een goede nacht zoveel verschil maakt

We slapen ongeveer een derde van ons leven. Toch staan we er vaak pas bij stil wanneer het niet meer lukt. Waarom worden we 's nachts wakker? Wat maakt dat sommige mensen moeilijk inslapen? En wanneer spreken we eigenlijk van een slaapprobleem? Neuroloog en slaapexpert dr. Pinar Canavar legt uit wat er tijdens onze slaap gebeurt en waarom voldoende slaap zo belangrijk is voor lichaam en geest. Ook hardnekkige misverstanden over slapen komen aan bod. Want een goede nachtrust draait niet alleen om het aantal uren dat je in bed ligt. Een boeiende aflevering voor iedereen die 's avonds ligt te woelen, 's morgens moeilijk op gang komt of beter wil begrijpen hoe slaap werkt.

Marc Noppen: “Goede gezondheidsinformatie hoeft niet ingewikkeld te zijn”

“Wat ik zo leuk vind aan deze podcast? Dat we gezondheidsvragen die iedereen weleens heeft, gewoon aan een arts kunnen voorleggen. Geen ingewikkelde vaktaal, maar een open gesprek over herkenbare thema's uit het dagelijks leven.



Ik stel de vragen die mensen thuis zich misschien ook stellen en probeer samen met de artsen tot duidelijke, praktische antwoorden te komen. En eerlijk? Ook ik leer na elke aflevering weer iets bij. De artsen zijn stuk voor stuk experts in hun vakgebied en slagen er telkens in om complexe thema's helder uit te leggen. Mijn advies? Kijk of luister gewoon eens mee. Grote kans dat je na een aflevering iets nieuws weet en met een paar concrete tips aan de slag kan.”

De eerste schoolmaanden: hoe help je je kind gezond groeien?

De eerste schoolmaanden zijn voor kinderen én ouders een hele aanpassing. Nieuwe vriendjes, nieuwe prikkels en... vaak ook een indrukwekkende verzameling snotneuzen, hoestbuien en andere kwaaltjes. Maar welke kinderziekten horen er nu eenmaal bij? Wanneer is koorts onschuldig en wanneer neem je beter contact op met een arts? En hoe help je je kind om gezond te groeien en voldoende weerstand op te bouwen? In deze aflevering neemt kinderarts dr. Jana Rouquart je mee door de meest voorkomende kwaaltjes bij jonge kinderen. Ze vertelt wat je als ouder zelf kan doen, welke signalen je best in de gaten houdt en wanneer medische hulp of antibiotica aangewezen is. Een aflevering vol herkenbare situaties en praktische antwoorden voor elke ouder.



Sterke botten: wat kan je zelf doen?

Aan sterke botten denk je misschien pas wanneer er iets misgaat. Toch begint botgezondheid al veel vroeger. Beweging, voeding, leefstijl en leeftijd spelen allemaal een rol in de stevigheid van ons skelet. En wist je dat je al op jonge leeftijd mee bepaalt hoe sterk je botten later zijn? In deze aflevering gaat reumatoloog dr. Claire Debusschere dieper in op osteoporose. Wat is het precies? Wie loopt meer risico? Kan je botontkalking voorkomen? En vooral: wat kan je zelf doen om je botten zo lang mogelijk sterk te houden? Een helder gesprek met concrete tips die je meteen kan meenemen.

Luister en kijk mee



Ontdek de videopodcast van AZ Zeno op azzeno.be. Daar vind je de afleveringen en ontdek je ook wanneer de volgende gesprekken online komen.

Meer gespecialiseerde pijnbehandelingen op campus Blankenberge

Als pijn niet vanzelf verdwijnt

Pijn is een signaal van ons lichaam, maar niet elke pijn verdwijnt vanzelf. Soms blijven klachten aanhouden of worden ze zo hinderlijk dat werken, bewegen, slapen of dagelijkse activiteiten moeilijker worden. Op campus Blankenberge kunnen patiënten sinds enkele maanden wekelijks terecht voor verschillende gespecialiseerde pijnbehandelingen. Anesthesist en pijnarts dr. Queenayda Kroon legt uit wanneer die kunnen helpen en wat ze precies inhouden.

Wanneer worden patiënten doorverwezen naar de pijnkliniek?

Dr. Kroon: "Patiënten komen meestal eerst met hun klachten bij de huisarts of een specialist. Als een bijkomende pijnbehandeling aangewezen is, kunnen zij de patiënt naar ons doorverwijzen. We behandelen zowel acute pijn, die minder dan drie maanden aanwezig is, als chronische pijn. Bij langdurige pijn kijken we breder, omdat die een grote impact kan hebben op het dagelijks leven. Daarom werken we indien nodig samen met onder andere revalidatiegeneeskunde, orthopedie en psychologie. Zo zoeken we voor elke patiënt naar de meest geschikte aanpak."

Welke behandelingen worden uitgevoerd op campus Blankenberge?

Dr. Kroon: "In AZ Zeno werken we met een team van drie pijnartsen: dr. Lynn Puissant, dr. Sara Cardinael en ikzelf. Dr. Puissant en ik zijn actief op campus Blankenberge. We voeren er vier pijnbehandelingen uit: epidurale infiltraties, facetgewrichtsinfiltraties, facetdenervaties en gepulseerde radiofrequente zenuwblokkades, kortweg PRF. Welke behandeling aangewezen is, hangt af van de oorzaak en de plaats van de pijn."

Bij een epidurale infiltratie en een facetgewrichtsinfiltratie wordt telkens medicatie ingespoten. Wat is het verschil?

Dr. Kroon: "Bij een epidurale infiltratie richten we ons op een ontstoken of geïrriteerde zenuw, bijvoorbeeld door een hernia of vernauwing van het wervelkanaal. Dat kan pijn veroorzaken die vanuit de rug of nek uitstraalt naar een arm of been. Via een fijne naald brengen we een lokaal verdovingsmiddel en een ontstekingsremmer zo dicht mogelijk bij de geïrriteerde zenuw. Daarmee proberen we de ontsteking en de uitstralende pijn te verminderen."

Bij een facetgewrichtsinfiltratie behandelen we de kleine gewrichtjes achteraan in de wervelkolom. Slijtage of ontsteking van die facetgewrichten kan pijn veroorzaken in de rug of nek, soms met uitstraling naar bijvoorbeeld het zitvlak, de heup of de schouder. We brengen een ontstekingsremmer rechtstreeks ter hoogte van de pijnlijke gewrichtjes in."

De pijn kan verminderen, maar verdwijnt ook de oorzaak?

Dr. Kroon: "Met deze behandelingen nemen we de onderliggende oorzaak niet altijd weg. Met een epidurale infiltratie verdwijnt bijvoorbeeld een hernia of vernauwing niet. We proberen vooral de ontsteking en daardoor

ook de pijn te verminderen. Daardoor kan de patiënt opnieuw beter bewegen en krijgt het lichaam tijd om verder te herstellen. Hoe sterk en hoe lang een behandeling helpt, verschilt van patiënt tot patiënt. We volgen het effect daarom op en bekijken of verdere behandeling nodig is."

Daarnaast zijn er ook behandelingen met radiofrequente stroom. Hoe werkt dat?

Dr. Kroon: "Bij een facetdenervatie behandelen we de kleine zenuwtakjes die pijnsignalen vanuit de facetgewrichten doorgeven. Via een naald verwarmen we deze zenuwtakjes met radiofrequente stroom. Vooraf gebeurt doorgaans een proefinfiltratie. Geef die duidelijke tijdelijke pijnverlichting, dan kan een facetdenervatie een volgende stap zijn."

Bij een gepulseerde radiofrequente zenuwblokkade of PRF richten we ons op een zenuw of zenuwwortel die pijn doorgeeft. Hierbij gebruiken we korte pulsen van radiofrequente stroom om de geleiding van pijnprikkels te beïnvloeden, zonder de zenuw te beschadigen. Ook hier gaat eerst een proefbehandeling aan vooraf."



Wat betekent de uitbreiding in Blankenberge voor patiënten?

Dr. Kroon: "We voeren nu elke week een volledige dag pijnbehandelingen uit

op campus Blankenberge. Daardoor kunnen meer patiënten uit Blankenberge en omgeving voor deze behandelingen dicht bij huis terecht."

Praktisch

Heb je aanhoudende pijnklachten?

Besprek ze eerst met je huisarts of specialist. Als een behandeling op de pijnkliniek aangewezen is, kan die je doorverwijzen. Met je voorschrift kun je telefonisch een afspraak maken.

De pijnkliniek is elke werkdag bereikbaar van 7 tot 15.45 uur via T 050 535 157.

Meer informatie over de verschillende pijnbehandelingen vind je op azzeno.be/pijnkliniek.



Stap in het ritme van AZ Zeno
Klinkt goed?

Ontdek onze **vacatures** en jouw **unieke beat** op www.azzeno.be/jobs




Consultaties én ingrepen op campus Blankenberge

Meer MKA-zorg dicht bij huis

De dienst Mond-, Kaak- en Aangezichtschirurgie (MKA) van AZ Zeno is de voorbije jaren sterk gegroeid. Sinds de opening van de nieuwe consultatievleugel op campus Blankenberge in 2024 beschikt het team er niet alleen over een consultatieruimte, maar ook over een dagkliniek en twee operatiezalen voor ingrepen onder lokale verdoving. Die extra capaciteit maakt een verschil: de voorbije twee jaar steeg het aantal ingrepen binnen de dienst met ruim 40 procent. Diensthoofd dr. Christophe Spaas vertelt wat dat voor patiënten betekent.

Waarvoor kunnen patiënten bij MKA terecht?

Dr. Spaas: "Ons vakgebied is heel breed. Patiënten komen bij ons onder meer voor het verwijderen van tanden en wijsheidstanden, het plaatsen van implantaten en andere ingrepen in de mond. Daarnaast behandelen we aandoeningen en letsels van het aangezicht en de kaken, zoals kaakbreuken en afwijkingen waarvoor een kaakcorrectie nodig is. Ook de behandeling van tumoren in het mond-, kaak- en aangezichtsgebied behoort tot onze expertise. We zien daardoor patiënten van alle leeftijden en werken nauw samen met onder andere tandartsen, orthodontisten en andere medische specialisten."

Wat is er de voorbije jaren veranderd op campus Blankenberge?

Dr. Spaas: "De opening van de nieuwe vleugel heeft onze mogelijkheden in Blankenberge sterk uitgebreid. We beschikken er over een moderne consultatieruimte, maar de grote meerwaarde is dat we er ook een dagkliniek en twee operatie-

zalen hebben. Daardoor kunnen we patiënten niet alleen onderzoeken en opvolgen, maar ook heel wat ingrepen onder lokale verdoving ter plaatse uitvoeren. Denk bijvoorbeeld aan het verwijderen van wijsheidstanden, het plaatsen van implantaten en bepaalde kleinere chirurgische ingrepen in het mond- en aangezichtsgebied."

Wat betekent die extra capaciteit voor de werking?

Dr. Spaas: "Door de extra capaciteit kunnen we meer ingrepen inplannen en ze beter spreiden over onze campussen. Voor patiënten uit Blankenberge en omgeving betekent het bovendien dat ze voor heel wat zorg niet naar campus Knokke-Heist hoeven te komen.



Consultatie, behandeling en opvolging kunnen in veel gevallen dicht bij huis gebeuren."

Wat maakt een ingreep op campus Blankenberge anders voor de patiënt?

Dr. Spaas: "Campus Blankenberge is kleinschalig en laagdrempelig. Ook de operatiezalen voelen anders aan dan een klassiek operatiekwartier. Ze zijn ruim en hebben veel natuurlijke lichtinval, waardoor ze minder

klinisch aanvoelen. Zeker bij een ingreep onder lokale verdoving, waarbij de patiënt alles bewust meemaakt, vinden we dat belangrijk. Voor angstige patiënten kunnen we bovendien intraveneuze sedatie aanbieden: via een infuus krijgt de patiënt medicatie die zorgt voor een ontspannen, slaperig gevoel. Zo willen we elke patiënt zo comfortabel mogelijk door de ingreep begeleiden."

"Vier weken geleden was ik hier voor een kleine ingreep en nu kom ik op controle. Ik woon in Blankenberge, op vijf minuten van het ziekenhuis, dus het is heel handig dat ik twee keer hier terecht kon. Ik kan mijn afspraak vandaag gewoon combineren met mijn werk. Ik ben aangenaam verrast door het uitgebreide zorgaanbod hier. De campus is ruim en modern en alles verloopt heel vlot."

Marleen, patiënt MKA

MAANDAG 16 NOVEMBER

Brain health en dementiepreventie

Zorg vandaag voor je brein van morgen

Dementie hoort niet vanzelfsprekend bij ouder worden. Leefijd en erfelijke aanleg spelen een rol, maar daarnaast toonde recent wetenschappelijk onderzoek dat er ook 14 beïnvloedbare risicofactoren voor dementie zijn. Denk onder meer aan hoge bloeddruk en cholesterol, diabetes, roken, overmatig

alcoholgebruik, weinig beweging, gehoor- en gezichtsverlies en sociaal isolement. Goed zorgen voor je brein begint dan ook lang vóór er geheugenproblemen ontstaan. De grootste winst valt te halen in een levensfase waarin het brein nog bijzonder veerkrachtig is, vaak al vanaf 40 jaar.

Tijdens de infoavond legt neuroloog **dr. Jens Devogelaere** uit wat *brain health* precies betekent en wat je zelf kunt doen om je hersenen zo lang mogelijk gezond te houden. Hij gaat in op de verschillende vormen van cognitieve achteruitgang en legt uit hoe je in de Brain Health Clinic je persoonlijke

risicofactoren in kaart kan brengen.

Een toegankelijke en interactieve avond voor iedereen die meer wil weten over een gezond brein en dementiepreventie.

Scan de QR-code:



Praktische info

 **Maandag 16 november**
 AZ Zeno Blankenberge
 19.00 – 20.30 uur

Inschrijven

 www.azzeno.be/infoavond
 +32 (0)50 535 000



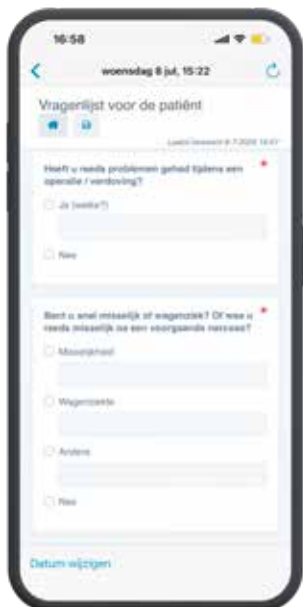
Jouw gezondheidsdossier altijd binnen handbereik

Mynexuzhealth is een veilige app/ website die toegang geeft tot je persoonlijk medisch dossier. Via je smartphone, tablet of computer kan je op eender welk moment je medische gegevens raadplegen.

Wat vind je terug in mynexuzhealth?

- Geplande afspraken bij de arts
- Verslagen van onderzoeken, scans, raadplegingen, ziekenhuisopnames en laboresultaten
- Technische verslagen, zoals laboverslagen, elektrocardiogrammen en radiologische beelden
- Openstaande (medicatie)voorschriften
- Mogelijkheid om een nieuwe consultatieafpraak te boeken

Scan de QR-code:



Nieuw: vragenlijst voor operatie voortaan ook digitaal

Heb je binnenkort een operatie gepland? Dan vragen we je om vooraf een medische vragenlijst in te vullen. Sinds kort doen we dat ook digitaal.

Ongeveer één maand voor je operatie ontvang je een e-mail met een link naar de vragenlijst en de nodige instructies.

Door de vragenlijst vooraf in te vullen, beschikt je zorgteam tijdig over belangrijke informatie over je gezondheid.

Zo kunnen we eventuele risico's vooraf inschatten en je operatie goed voorbereiden.



Hulp nodig?

Kom langs bij onze Nexuzhealth Helpdesk

Elke dinsdag tussen 9u en 12u staan onze digihelpers voor je klaar bij de Nexuzhealth Helpdesk op campus Blankenberge.

De digihelpers helpen je stap voor stap bij het installeren en gebruiken van de mynexuzhealthapp.

Ook voor het invullen van de digitale vragenlijst voor je ingreep kan je bij hen terecht.

Concert

WOENSDAG 14 OKTOBER 2026

Ingeborg viert het leven

Dubbel feest want dit jaar brengen we twee bijzondere momenten samen: de vijfde editie van ons cultuurevent WINGS én de 60ste verjaardag van onze Warm nest ambassadeur Ingeborg.

Op het podium staan onder meer Clouseau, Wouter Torfs, Sam Gooris, Sergio, Jean Bosco Safari, Robin Keyaert, Christophe Stienlet, Kürt Rogiers, Peter Van De Veire en Tom Van de Venne, samen met het jongeren popkoor Fioretti. Het concert neemt het publiek mee doorheen verschillende hoofdstukken uit Ingeborgs leven, in woord en muziek.

De avond wordt georganiseerd door AZ Zeno en Warm nest, die al vijf jaar samen een warm cultuurevent opzetten. Voor deze bijzondere jubileumeditie trekken we voor het eerst naar het Concertgebouw Brugge.

Praktische info

woensdag 14 oktober 2026

Concertgebouw Brugge

Start om 20u

€ 45 euro

Inschrijven

bit.ly/Ingeborgviert



WARM NEST INLOOPHUIS

STELT VOOR

INGEBORG

— VIERT HET LEVEN —

Colofon

Redactie

Britt Demeulemeester, AZ Zeno
Julie De Waele, AZ Zeno
Gillian Stofferis, AZ Zeno

Fotografie

Paul Gheyle
AZ Zeno

Opmaak en druk

Verdographics, Knokke-Heist

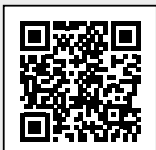
Verantwoordelijke uitgever

Patrice Buyck,
algemeen directeur AZ Zeno,
Kalvekeetdijk 260,
8300 Knokke-Heist

Met dank aan iedereen die heeft meegewerkt aan deze infokrant.



Wil je graag op de hoogte blijven van het meest actuele AZ Zeno nieuws?



Schrijf je in op onze digitale nieuwsbrief **AZ Zeno Pulse** en blijf geïnformeerd over nieuwe artsen en consultatiemogelijkheden, medische innovaties, en geplande infosessies voor patiënten.

www.azzeno.be/nieuwsbrief