



In deze editie

Consultaties/ overzicht artsen	2
Nieuwe artsen	3
Zorgpad obesitas wordt zorgpad gezond gewicht.....	3
Innovatieve nekchirurgie geeft het ruggenmerg opnieuw ruimte	4
Jouw gezondheidsdossier altijd binnen handbereik	4
Stoppen met roken?	5
AZ Zeno lanceert medische videopodcast.....	6
Integratieve oncologie versterkt de zorg voor mensen met kanker	7
Concert: Ingeborg viert het leven.....	8
Lezing: De toekomst van gezondheid	8

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.

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. Zo breiden we onze medische expertise verder uit. Binnen de neurochirurgie kunnen patiënten voortaan in AZ Zeno terecht voor gespecialiseerde ingrepen aan de nek. Met het vernieuwde zorgpad gezond gewicht zetten we sterker in op vroegtijdige begeleiding.

Tegelijk blijven we investeren in zorg die breder kijkt naar gezondheid. In de recent opgestarte rookstoptrainingen begeleiden we mensen die willen stoppen met roken of vaperen, met professionele ondersteuning én de kracht van een groep. Binnen de oncologische zorg versterkt dr. Sarah Jeurissen ons team als integratief oncoloog.

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 dichterbij zorg brengen. Daarom starten we binnenkort met een medische videopodcast waarin onze artsen vertellen over hun vak, hun expertise én wat hen als arts drijft. Daarnaast tonen we hoe de mynexuzhealth-app je helpt om je medisch dossier op te volgen en ontmoeten we je graag tijdens onze 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

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 Vermader	K - B		NG
dr. Frank Vermader	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 SPORTGENEESKUNDE			
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 Rooijakkers	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
KINDERGENEESKUNDE			
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 Rooijakkers	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. Sigrid 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 GENEESKUNDE			
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



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



Een nieuwe naam en een plek binnen Zeno2: vanwaar de omschakeling?

Dr. Vandeputte: "Gewichtscontrole is complex. Voeding en beweging spelen een rol, maar ook erfelijkheid, hormonen, medicatie, slaap, stress en psychologische factoren kunnen een invloed hebben. In de praktijk zien we vaak patiënten die al jarenlang moeite hebben om hun gewicht onder controle te houden voor ze bij ons terechtkomen. In die jaren kunnen ook de gezondheidsrisico's toenemen. Net daarom willen we mensen vroeger bereiken én begeleiden. Die sterkere focus op vroegtijdige begeleiding en preventie sluit nauw aan bij de werking van Zeno2.

Ook mensen die erin slagen om gewicht te verliezen, maar het moeilijk vinden om dat resultaat te behouden, kunnen bij ons terecht. De focus ligt dus



De opkomst van GLP-1-medicatie heeft de behandeling van overgewicht en obesitas sterk doen evolueren. Hoe ervaren jullie die ontwikkeling in de praktijk?

Dr. Trenson: "De komst van GLP-1- en aanverwante medicatie heeft zeker nieuwe mogelijkheden gebracht in de behandeling van overgewicht en obesitas. We zien dat deze geneesmiddelen bij een deel van de patiënten kunnen helpen om de eetlust te verminderen en het verzadigingsge-

Zeno2

Meer focus op vroegtijdige ondersteuning en preventie

Zorgpad obesitas wordt zorgpad gezond gewicht

Een gezond gewicht bereiken én behouden is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Tegelijk zijn de behandel-mogelijkheden de voorbije jaren sterk geëvolueerd. Nieuwe behandelingen, zoals GLP-1-medicatie, krijgen veel aandacht, maar vragen om medische en multidisciplinaire begeleiding. Ook groeit het besef dat het belangrijk is om gewichtsproblemen vroeg aan te pakken en waar mogelijk te voorkomen. Daarom evolueert het zorgpad obesitas naar een breder zorgpad gezond gewicht. Mensen met obesitas kunnen er blijvend terecht, maar daarnaast komt er meer ruimte voor vroegtijdige begeleiding en preventie. Obesitaschirurg dr. Mathieu Vandeputte en endocrinoloog dr. Liesbet Trenson leggen uit wat er verandert en voor wie het zorgpad bedoeld is.



niet alleen op afvallen, maar vooral op een gezond gewicht bereiken én dat ook duurzaam behouden."

Hoe ziet een traject binnen het zorgpad gezond gewicht eruit?

Dr. Vandeputte: "We starten met een brede screening. Die screening bestaat uit een gesprek met een arts, een diëtist en een psycholoog. We bekijken je medische voorgeschiedenis, voedings- en leefgewoonten en persoonlijke doelen. Daarna bespreken we alles binnen het multidisciplinaire team en stellen we een persoonlijk behandelplan voor. Dat kan bestaan uit voedingsadvies, bewegingsbegeleiding, psychologische ondersteuning of een medische behandeling met medicatie. Voor bepaalde patiënten kan obesitaschirurgie aangewezen zijn. We bekijken samen wat medisch verantwoord, haalbaar en wenselijk is."

voel te versterken, waardoor gewichtsverlies beter haalbaar wordt. Tegelijk is het belangrijk om te benadrukken dat medicatie geen wondermiddel is en ook niet voor iedereen de juiste keuze is.

GLP-1-gerelateerde medicatie doet meer dan alleen het hongergevoel beïnvloeden. De geneesmiddelen werken ook op cravings, leversteatose en de regeling van de bloedsuikerspiegel. Bij bepaalde patiëntengroepen zien we daarnaast ook gunstige effecten op het cardiometabole risico. Het is wel belangrijk om die effecten steeds binnen de juiste medische context te bekijken en de behandeling af te stemmen op de individuele patiënt."

Waarom is begeleiding tijdens zo'n behandeling zo belangrijk?

Dr. Trenson: "Bij gewichtsverlies verlies je niet alleen vetmassa, maar kan ook spiermassa verloren gaan. Daarom besteden we onder meer aandacht aan voldoende eiwitten in de voeding en aan beweging en krachttraining om de spiermassa zo goed mogelijk te behouden. Tegelijk werken we aan gezonde gewoonten die iemand op lange termijn kan volhouden. GLP-1-medicatie is voor ons geen behandeling op zich, maar kan deel uitmaken van een breder traject."

Praktische info en afspraken:
www.azzeno.be/zeno2



Stap in het ritme van AZ Zeno
Klinkt goed?

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

Zeno Beats
SOND OP ZOLV NIEUW



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’

tie, 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.

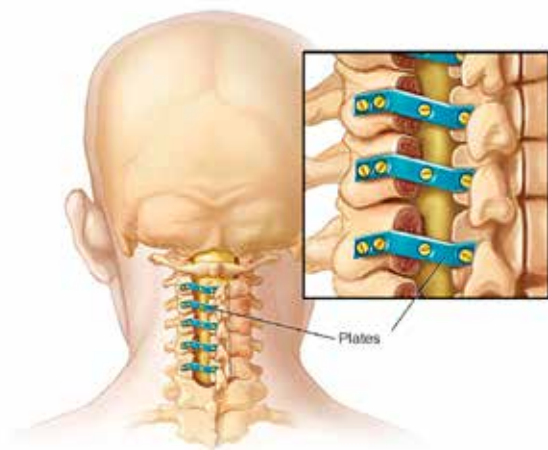
Wanneer volgt een operatie?

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 vermindert.” 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 nek wervels niet aan elkaar worden vastgezet. De natuurlijke beweeglijkheid van de nek blijft daardoor grotendeels behouden.



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 moeilijker geworden en uiteindelijk had hij een rollator nodig.” Enkele uren na de ingreep

“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

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



Mynexuzhealth

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?

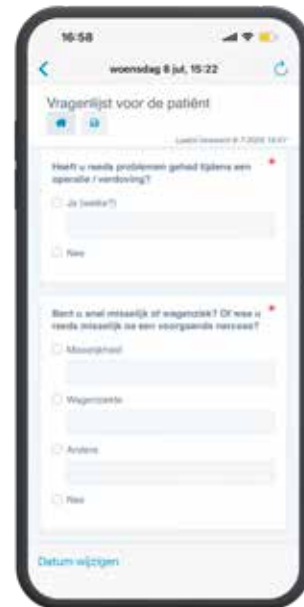
- Geplande afspraken bij de arts
- Verslagen van onderzoeken, scans, raadplegingen, ziekenhuisopnames en laboresultaten
- Technische verslagen, zoals laboverslagen, electrocardiogrammen en radiologische beelden
- Openstaande (medicatie)voorschriften
- Mogelijkheid om een nieuwe consultatieafpraak te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



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.

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 Knokke-Heist. Je vindt de helpdesk in de centrale inkomhal naast de inschrijvingskiosken. De digihelpers helpen je stap voor stap bij het installeren en gebruiken van de mynexuzhealth-app. Ook voor het invullen van de digitale vragenlijst voor je ingreep kan je bij hen terecht.



Zeno2

Nieuw in AZ Zeno: rookstoptraining

Stoppen met roken? Je hoeft het niet alleen te doen

Veel mensen willen stoppen met roken of vaperen, maar merken dat het moeilijker is dan gedacht. Met het rookstoptraject van Zeno2 krijgen deelnemers professionele begeleiding én steun van elkaar. Tabakoloog Wendy Van Tigchel vertelt hoe de training mensen helpt om definitief rookvrij te worden.

Waarom is stoppen met roken zoveel meer dan een kwestie van wilskracht?

Wendy Van Tigchel: “Nicotine veroorzaakt een echte verslaving. Je lichaam raakt eraan gewend, maar ook je dagelijkse gewoontes en emoties worden ermee verbonden. Daarom is stoppen vaak niet eenvoudig. Veel mensen hebben al één of meerdere stoppogingen achter de rug en voelen zich ontmoedigd. Dat is heel normaal. Met de juiste begeleiding stijgt de kans op een succesvolle en blijvende rookstop aanzienlijk.”



Hoe ziet het rookstoptraject eruit?

“Het traject bestaat uit vijf groepssessies van anderhalf uur. Tijdens de eerste twee sessies bereiden we de rookstop grondig voor. Daarna volgt het echte stopmoment. In de laatste sessies leren deelnemers hoe ze herval kunnen voorkomen en hoe ze ook op lange termijn rookvrij blijven.”

Waarom kiezen jullie voor groepssessies?

“De kracht van een groep wordt vaak onderschat. Deelnemers merken dat ze niet alleen zijn met hun twijfels, uitdagingen of herval. Ze herkennen zich in elkaars verhaal, wisselen tips uit en moedigen elkaar aan. Die steun zorgt ervoor dat mensen zich sterker voelen en gemotiveerd blijven.”

Waar werken jullie concreet rond tijdens de sessies?

“We geven inzicht in rookgedrag en leren deelnemers omgaan met moeilijke momenten, ontwenningsschijnselen en rookdrang. We bekijken ook welke hulpmiddelen kunnen ondersteunen, zoals nicotinevervangers of medicatie wanneer dat aangewezen is. Daarnaast besteden we aandacht aan thema's waar veel mensen zich zorgen over maken, zoals gewichtstoename, voeding en darmgezondheid. Ook eenvoudige ademhalings- en ontspanningsoefeningen komen aan bod om stress en onrust beter op te vangen.”

Wat zou je zeggen tegen iemand die twijfelt om zich in te schrijven?

“Je hoeft niet te wachten op het perfecte moment. Dat moment komt vaak niet vanzelf. Elke stoppoging is een stap vooruit en het is nooit te laat om opnieuw te proberen. Je hoeft het bovendien niet alleen te doen. Samen bekijken we welke aanpak het best bij jou past.”

“Stoppen met roken of vaperen is een van de beste investeringen die je kunt doen voor je gezondheid. Al na 24 uur begint je lichaam zich te herstellen. Hoe vroeger je stopt, hoe groter de gezondheidswinst.”



dr. Marieke Rooijackers
longarts in AZ Zeno

Praktisch Rookstoptraject Zeno2

Traject november – december 2026

- 📅 10, 17 en 24 november, 1 en 15 december
- 🕒 19.00 – 20.30 uur
- 📍 AZ Zeno campus Blankenberge
zaal Wandelaar (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 via
azzeno.be/rookstop



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 kun-

nen 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 kinderziektes 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.

Wetenschap als basis. Aandacht voor de mens als geheel.

Integratieve oncologie versterkt de zorg voor mensen met kanker

Sinds 1 maart 2026 heeft AZ Zeno er een integratief oncoloog bij. Dr. Sarah Jeurissen versterkt het oncologisch team met een aanpak die verder kijkt dan de ziekte alleen. Want integratieve zorg draait niet alleen om behandelen, maar ook om ondersteunen, versterken en veerkracht opbouwen. "We willen niet enkel jaren toevoegen aan het leven, maar ook leven toevoegen aan de jaren."

Wat is integratieve oncologie precies?

Dr. Jeurissen: De klassieke kankerbehandelingen zoals chemotherapie, immunotherapie, chirurgie,... blijven altijd de basis. Binnen de integratieve geneeskunde worden ze verder aangevuld met complementaire zorgen zoals acupunctuur, tai chi, yoga, massage en levensstijlaanpassingen. Ze gaan alle drie hand in hand. De combinatie van therapieën draagt bij aan het herstel en kan zelfs de slaagkans van een klassieke behandeling versterken.

Hoe sterk is de wetenschappelijke onderbouwing?

Dr. Jeurissen: Die groeit voortdurend. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de bloeddruk, de suikerspiegel én het stresshormoon cortisol verlagen bij mensen die aan yoga doen. Ook is er een positief effect op vermoeidheid, angstgevoelens en levenskwaliteit. Een recente studie bij patiënten die tai chi uitoefenen, toonde aan dat er na twaalf weken meer eiwitten door hun lichaam werden aangemaakt die belangrijk zijn voor het immuunsysteem, energie en metabolisme. Acupunctuur

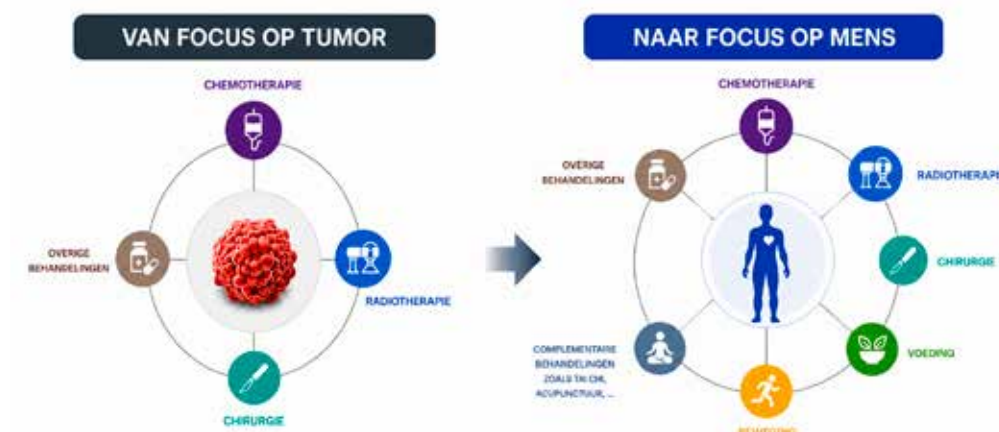
kan dan weer wonderen doen tegen bijwerkingen als misselijkheid.

Ook voeding krijgt veel aandacht. Waarom?

Dr. Jeurissen: Voeding heeft een invloed op je microbiom: de bacteriën die in je darmen leven. De darm is als het ware een school waarin nieuwe witte bloedcellen getraind worden. Door gevarieerd te eten, bevatten je darmen meer bacteriën en wordt je immuunsysteem beter getraind. Ook tijdens bepaalde behandelingen is dat belangrijk, want als je microbiom gezond is, kan immunotherapie bijvoorbeeld nog beter zijn werk doen.

Veel mensen weten dat gezonde voeding en beweging belangrijk zijn, wat is de meerwaarde van het integratief traject in AZ Zeno?

Dr. Jeurissen: Tussen 30 à 70 procent van de patiënten gebruikt uit zichzelf een vorm van aanvullende therapie, denk maar aan vitamine-supplementen, acupunctuur en beweging. Dat kan zeker een meerwaarde bieden, maar niet alles is zonder risico: gember heeft bijvoorbeeld een bloedverdundend



effect en kruiden als kurkuma werken de chemo rechtstreeks tegen. Het is dus heel belangrijk om je als patiënt te laten omringen door medisch experts. Op die manier kan een persoonlijk en veilig behandelplan worden opgesteld, aangepast aan de specifieke noden van de patiënt.

Hoe vertaalt AZ Zeno die visie naar de praktijk?

Dr. Jeurissen: Patiënten kunnen bij ons terecht voor een integratief oncologisch traject met aandacht voor voeding, beweging, complementaire therapieën en revalidatie. Ook Warm nest, het inloophuis, speelt een belangrijke rol in onze begeleiding. Daar kunnen mensen die geconfronteerd worden met kanker onder meer deelnemen aan yoga, tai chi en andere ondersteunende activiteiten. Dankzij de steun van verschillende partners kunnen we die extra zorg toegankelijk maken voor al onze patiënten.



Partner in de kijker

Beobank draagt Warm nest een warm hart toe

Als bank op mensenmaat die dicht bij haar klanten staat, vindt Beobank het ook belangrijk om een positieve bijdrage te kunnen leveren aan de gemeenschappen waarin ze actief is. Ze wil haar maatschappelijke rol vergroten door inclusie en sociale verbondenheid te bevorderen. Dat zijn waarden waar ook Warm nest veel belang aan hecht. Beobank ondersteunt de organisatie dan ook heel graag zodat ze meer mensen kan bereiken die rechtstreeks of onrechtstreeks met kanker geconfronteerd worden. Dit sluit ook helemaal aan bij de ESG-strategie 'Zorg dragen' van de bank, waarbij ze zowel zorg wil dragen voor haar klanten, haar medewerkers als haar ecosysteem. Zo goed mogelijk zorg dragen voor iedereen betekent een positieve en concrete rol spelen in de samenleving, en dat tracht Beobank te doen door belangrijke initiatieven als Warm nest de nodige steun te bieden.

beobank

Lezing

DINSDAG 17 NOVEMBER

Op de tast

Een inspirerende lezing over de impact van kanker op intimiteit, relaties en seksualiteit. Met herkenbare verhalen, praktische tips en ruimte voor nieuwe perspectieven. Met Marieke Colpaert en Marlies Meersman - auteurs van het boek 'Op de tast'.

Praktische info

17 november 2026
AZ Zeno Knokke-Heist
18u30 – 20u



Inschrijven

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

Organisatie door Warm nest met de steun van Soroptimist International club Knokke-Oostkust

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



Volg AZ Zeno op social media:



[algemeenziekenhuiszeno](https://www.azzeno.be)



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

Lezing

WOENSDAG 28 OKTOBER 2026

De toekomst van gezondheid



Hoe ziet de gezondheidszorg van morgen eruit? En wat kunnen we vandaag al doen om langer gezond te blijven?

Twee lokale stemmen delen hun visie. Burgemeester Cathy Coudyser vertelt hoe steden en gemeenten kunnen bijdragen aan een vitale en gezonde gemeenschap. Dr. Emanuel Van Hoecke, medisch directeur van AZ Zeno, deelt hoe AZ Zeno vandaag al bouwt aan de gezondheidszorg van morgen, met een sterke focus op hoogwaardige medische zorg én preventie.

Vervolgens neemt Koen Kas, internationaal gerenommeerd gezondheidsfuturesoloog, auteur en professor moleculaire oncologie, je mee naar de toekomst van gezondheid. Met zijn visionaire blik op technologie, data en preventie toont hij hoe innovaties zoals artificiële intelligentie, digitale tools en gepersonaliseerde gezondheidszorg ons kunnen helpen om ziekten te voorkomen en langer gezond te leven.

Een boeiende en vooral inspirerende avond over hoe technologie, beleid en zorg samen de gezondheid van morgen vormgeven.

Praktische info

- 📅 woensdag 28 oktober 2026
- 📍 CC Scharpoord Knokke-Heist
- 🕒 19.00 – 21.00 uur
- 💶 10 euro



Inschrijven

🔗 tickets.knokke-heist.be > programma

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.

