



Jaargang 4

UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION



Ziekenhuis
Oost-Limburg



LIMBURGS ENVIRonAGE
GEBORTECOHORT

Wij volgen je op de voet!



Het effect van COVID-19 op onze mentale gezondheid

Het coronavirus plaatste onze samenleving de afgelopen maanden voor een ongeziene uitdaging. De economische en sociale impact van de strijd tegen het virus is enorm. Ook onze mentale gezondheid wordt hierdoor sterk onder druk gezet, naast de angst om het virus op te lopen werden we geconfronteerd met een nieuwe realiteit van thuiswerken, tijdelijke werkloosheid, thuisonderwijs van kinderen en minder contact met familieleden, vrienden en collega's.

[Een Belgische studie van het instituut van Gezondheid en Samenleving UCLouvain \(IRSS\)](#) toont aan dat de impact van de lockdown op de psychologische gezondheid van de bevolking al merkbaar was na 5 dagen. In deze studie werd gevonden dat er tijdens de quarantaine ongeveer 30% meer mensen zijn die een vorm van psychisch lijden ondervinden vergeleken met 2018. Het is daarom belangrijk om goed zorg te dragen voor uw fysieke en mentale gezondheid. Hieronder hebben we voor u de belangrijkste tips verzameld die je hierbij kunnen helpen:

- Zorg voor routine en structuur: zet je wekker, maak een planning, en ga op tijd weer naar bed.
- Leef gezond: slaap voldoende, beweeg, eet gezond en probeer elke dag even naar buiten te gaan.
- Blijf in contact met mensen: bel iemand op, speel een spel via video call, maak een wandeling,...
- Praat met vrienden en/of familie over uw moeilijkheden, angsten en bezorgdheden.
- Aarzel niet om professionele ondersteuning te zoeken als u het gevoel heeft daar nood aan te hebben.

Bij de geboorte van uw kind in het Ziekenhuis Oostlimburg (ZOL) te Genk nam u deel aan de studie van het **Limburgs Geboortecohort**, een onderzoek dat het effect nagaat van de leefomgeving tijdens de zwangerschap op de gezondheid van kinderen. COVID-19 zorgde het laatste jaar voor grote veranderingen in uw leefomgeving. Aan de hand van uw ervaringen willen wij de **gevolgen van deze crisis voor uw welzijn (en het welzijn van uw kind) onderzoeken**. U vindt daarom via onderstaande link een vragenlijst over hoe u **de COVID-19 pandemie** ervaart waarin we u enkele vragen stellen over uw mentaal welzijn, uw eventuele ervaringen met COVID-19 in uw nabije omgeving, en veranderingen in uw levensstijl omwille van de crisis. Neem deel via deze link: <https://tinyurl.com/geboortecohortvragenlijst>

De vragenlijst neemt ongeveer **10 minuten** van uw tijd in beslag. Uw antwoorden worden **vertrouwelijk en anoniem** gehouden. Als je de vragenlijst hebt beantwoord via mail dan hoeft je deze niet meer in te vullen. Bedankt voor uw medewerking!

Wist je dat er tijdens de lockdown op sommige plaatsen in Europa tot 50% minder Stikstofdioxide in de lucht zat?

Stikstofdioxide (NO₂) komt vrij bij de verbranding van fossiele brandstoffen en wordt in België voornamelijk gegenereerd door transport, industriële faciliteiten, energieproductie en de residentiële sector. De concentratie aan stikstofdioxide in de lucht is een goede indicator voor luchtvervuiling in het algemeen. Een vergelijking van satellietgegevens op langere termijn tonen zeer sterke verminderingen in de waarnemingen van NO₂ ten gevolge van de quarantainemaatregelen. Voornamelijk in grote steden zoals Spanje, Italië en Frankrijk werd een vermindering van de NO₂ concentratie gezien tot 50%. Maar ook in Belgische steden zoals Brussel en Antwerpen daalde NO₂ met ongeveer 20%. [\[1\]](#)

WHO schat dat elk jaar ongeveer 7 miljoen mensen sterven als gevolg van blootstelling aan vervuilde lucht. [\[2\]](#) De verminderde luchtvervuiling als gevolg van de maatregelen resulteert volgens schattingen in 11.000 vermeden sterfgevallen te wijten aan luchtverontreiniging in Europa. Andere gezondheidseffecten die worden vermeden hierdoor zijn onder meer:

- 1,3 miljoen minder dagen werkverzuim
- 6.000 minder nieuwe gevallen van astma bij kinderen
- 1.900 vermeden bezoeken aan spoedeisende hulp als gevolg van astma-aanvallen
- 600 minder vroeggeboorten.

De meeste van deze gezondheidseffecten houden verband met chronische blootstelling aan luchtverontreiniging en zullen de komende maanden en jaren worden gerealiseerd. [\[3\]](#)



Samen verslaan we het corona-virus

Jules is alvast blij om jullie te ontmoeten, mét de nodige maatregelen.

Waarom is groen in de omgeving belangrijk?

Stadskinderen met meer groen rondom de woning hebben een hogere intelligentie en minder gedragsproblemen, zo blijkt uit de studie van collega dr. Esmée Bijmens, die mogelijk werd gemaakt door het Marguerite Marie Delacroix fonds.

Meer specifiek betekent dit dat 3.3% meer groen in een straal van 3 km rondom de woning in verband staat met een stijging van 2.6 punten in totaal IQ. Daarenboven bleek ook dat in de stad meer groen in verband staat met een vermindering van gedragsproblemen zoals concentratie- en agressieproblemen. "Onze resultaten zijn niet vertekend door de sociaaleconomische achtergrond van de deelnemers. Het verband tussen groen en intelligentie werd teruggevonden bij kinderen van ouders met zowel een hoog als laag opleidingsniveau", aldus Esmée Bijmens, onderzoekster aan UHasselt en UGent.

Ook al is de stijging in IQ punten klein op individueel niveau toch kan meer groen in de leefomgeving leiden tot een verschuiving van IQ op het populatieniveau zeggen de onderzoekers. Zo kunnen er zich in een stedelijke omgeving met minder groen meer kinderen bevinden bij de ondergrens van een normaal IQ-curve. "Onze studie toont aan dat groene elementen, zoals de nabijheid van een park in een stad, een verschil kunnen maken op de ontwikkeling van kinderen. Deze bevindingen zijn daarom belangrijk voor beleidsmakers en stadsplanners om een optimale omgeving te creëren waarbij kinderen de kans krijgen om hun volledig potentieel te ontwikkelen," zegt prof. dr. Tim Nawrot.

Wil je meer weten over dit onderzoek? Lees het gerust [hier](#) verder!



Uitslag fotowedstrijd



Er verschenen heel wat leuke foto's op onze [facebookpagina](#) die gemaakt werden op de Dag van de Wetenschap in LABIOMISTA, Genk. De winnaar van onze fotowedstrijd ontving een bon van €25 van de Fun. Proficiat en veel plezier ermee!

Wil jij ook graag een foto met ons bord, maar heb je de kans gemist tijdens de Dag van de Wetenschap? Geen nood, het bord is aanwezig tijdens de onderzoeksdagen op campus Diepenbeek.



We hebben iets te vieren... Onze 2000^{ste} deelnemer!

Hoera! Het geboortecohort verwelkomde onlangs de 2000^{ste} deelnemer. Dit kon uiteraard niet onopgemerkt voorbij gaan. We vierden deze dag met een mooie taart voor het ZOL-team.



Nieuwe woonst, nieuwe start!

Zijn jullie verhuisd, of zoeken jullie binnenkort een nieuwe woonplaats? Surf dan snel naar www.limburgsgeboortecohort.be, vul het online formulier in of contacteer ons via telefoon of e-mail. Zo kunnen we in de toekomst verder contact met jullie houden.

Wensen jullie niet meer gecontacteerd te worden? Geen probleem, laat het ons dan ook even weten.

Contact

Onderzoeksleider:

Prof. dr. Tim Nawrot

Met medewerking van het ZOL-team:

Prof. Dr. Wilfried Gyselaers, gynaecoloog; Prof. Dr. Joris Penders, klinisch bioloog; Vroed-vrouwen en verpleegkundigen van de dienst Verloskunde—Materniteit; Medewerkers van het klinisch labo

Adres:

Limburgs Geboortecohort
Universiteit Hasselt
Campus Diepenbeek
Agoralaan Gebouw D
3590 Diepenbeek

E-mail:

geboortecohort@uhasselt.be

Telefoon:

0493 40 17 32
011 26 83 82

Neem zeker een kijkje op onze sociale media:

 www.limburgsgeboortecohort.be

 www.facebook.com/limburgsgeboortecohort



**LIMBURGS
GEBORTECOHORT**

ENVIRONAGE

Wij volgen je op de voet!