



ONDERZOEK

## De impact van stress op onze immuniteit

**Stress, vooral als het chronisch is, ligt aan de basis van veel gezondheidsproblemen. Vermoeidheid, uitputting, slaapstoornissen en angst zijn de bekendste gevolgen van stress. Weinig bekend, maar recent onderzocht, is de impact op onze immuniteit. De eerste observaties zijn zorgwekkend: stress heeft een schadelijk effect op onze afweermechanismen.**

Een zeer grote studie is recent gepubliceerd in een prestigieus Brits medisch tijdschrift. De onderzoekers volgden 150.000 mensen die waren blootgesteld aan bijzonder stressvolle situaties. Ze werden vergeleken met mensen die geen bijzondere stress ervoeren. Mensen die intense stress hebben gehad, hebben een aanzienlijk hoger risico op het ontwikkelen van ernstige infecties.

**Een verzwakt immuunsysteem**  
Deze grootschalige studie bevestigt de resultaten van eerdere observaties, die onder andere al hadden aangetoond dat mensen onder stress minder goed reageren op vaccinatie. De bescherming die het griepvaccin bood, was veel lager dan bij mensen zonder stress.

**Cortisol, de boosdoener**  
De mechanismen die het negatieve effect van stress op het immuunsysteem verklaren, zijn nu gedeeltelijk bekend. Een van de schadelijke mechanismen is de verhoogde productie door de bijrienen van cortisol, soms ook het 'stresshormoon' genoemd. Het wordt in een te grote hoeveelheid geproduceerd, bevordert hierdoor ontstekingsprocessen en heeft een negatieve invloed op het immuunsysteem.

**Terug naar het evenwicht**  
Bepaalde planten, onder de vorm van een extract, hebben de eigenschap de overmatige productie van cortisol te reguleren. Dat is het geval met de plant withania. Deze wordt al lang door de traditionele oosterse geneeskunde gebruikt om het organisme weer in evenwicht te brengen. Tegenwoordig wekt het extract van withania ook de belangstelling van de westerse geneeskunde. Het verlicht inderdaad stress zonder ongewenste effecten te veroorzaken en vooral zonder verslaving te veroorzaken - een echt voordeel in vergelijking met bepaalde medicijnen.

**Stress op tijd onder controle**  
Het is belangrijk om de cortisolproductie weer in evenwicht te brengen en aldus te vermijden dat stress chronisch wordt. Zowel om de psychologische gevolgen zoals een burn-out te voorkomen, als om een goede immuniteit te behouden. ■

# Gezamenlijk aankoopbeleid maakt ziekenhuizen sterker

Sinds 1 januari 2020 bestaat ons Belgische ziekenhuislandschap verplicht uit netwerken. Op termijn zou dat wel eens een impact kunnen hebben op de organisatie van hun aankopen, en dat is positief nieuws. Gesprek met Bérénice Wathelet, Executive Director bij EBP. **Tekst:** Joris Hendrickx



**Bérénice Wathelet**  
Executive Director  
EBP

ziekenhuizen. Zelfs los van de netwerken is dat al een goede incentive voor samenwerking op vlak van aankopen."

**"We moeten voortbouwen op de reorganisatie van ziekenhuizen in netwerken om ook het aankoopbeleid te versterken en efficiënter te maken.**

**Wat zou volgens u optimaal zijn?**  
"We moeten voortbouwen op de reorganisatie van ziekenhuizen in netwerken - en de logica van centralisatie en samenwerking die daarbij gepaard gaat - om ook het aankoopbeleid te versterken en efficiënter te maken. Bij die transformatie is het cruciaal dat er op een kwalitatieve manier wordt overlegd en samengewerkt tussen de verschillende stakeholders die betrokken zijn bij de aankopen (ziekenhuizen, netwerken, aankoopcentrales). Bovendien is een strategische ondersteuning nodig voor hen om te evolueren naar gecentraliseerde aankopen. Sommige netwerken staan intussen verder in deze transformatie dan anderen omdat ze hier al mee bezig waren voordat de netwerkvorming

effectief verplicht werd. Die eerste groep moeten we dus als piloot gebruiken om te tonen hoe het kan en welke toegevoegde waarde dat oplevert."

**Welke uitdagingen ziet u?**  
"Een eerste uitdaging is het op poten zetten van een strategie voor gecentraliseerde aankopen. Dat dient te gebeuren zonder schade toe te brengen aan het economische weefsel. Er moet dus zeker plaats worden gelaten voor kmo's. Bovendien moeten we rekening houden met bepaalde specificiteiten zoals het verschil tussen publieke en private ziekenhuizen, verschillende omstandigheden op het terrein, onderzoek vs. innovatie, de betrokkenheid van aankoopcentrales bij bepaalde types van aankopen,... Ook op dat vlak kunnen we al veel leren uit reeds genomen (piloot)initiatieven." ■

IN SAMENWERKING MET



ebp.be

**Verandert dit meteen de organisatie van de aankopen?**

"We bevinden ons momenteel tussen twee legislaturen. De oude legislatuur concentreerde zich eerder op de nodige regelgeving om de vorming van de netwerken voor te bereiden. De nieuwe legislatuur zal zich focussen op de verdere uitwerking van de netwerken. Er zal hierdoor misschien geen echte incentive of verplichting komen vanuit de overheid om gezamenlijk aankopen te doen. Bijgevolg blijft de bevoegdheid op ziekenhuisniveau. Ik merk daarentegen wel dat de ziekenhuizen, door samen deel uit te maken van netwerken, steeds meer met elkaar spreken. Zo zullen ze ontdekken waar bijvoorbeeld op het gebied van hun aankopen een intensere samenwerking mogelijk is die voor beide een voordeel of besparing oplevert. Dat zou zeker nuttig zijn gezien de druk op de budgetten van de

**STRESS...  
NO  
CRASH !**

**Zen blijven !**

30 tabletten = 1 maand = 15,95 EUR

**100% NATUURLIJK: WITHANIA - RHODIOLA - ELEUTHEROCOCCUS**

In de apotheek