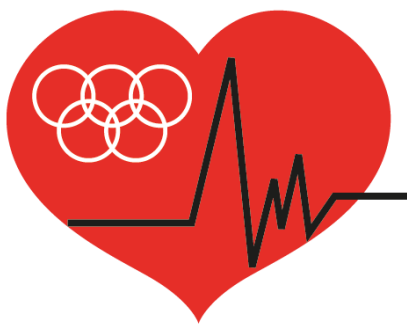




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 96
JULI - SEPTEMBER 2022



PB-PP | B- P206474
BELGIE(N)-BELGIQUE
Afgiftekantoor Leuven



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	In memoriam	18
Verslag van de daguitstap	4	Sociale revalidatie	19
Uitnodiging benefiet	7	Harpa in een woordzoeker	20
Bloeddruk verlagen met voeding	8	Hernieuwing lidmaatschap	21
Hart- en vaatziekte bij vrouwen	10	Harpa bestuur en colofon	23
Week van het hart	13		

DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be



晨星茶餐厅
Lunch Delight



Geniet van onze *authentieke Chinese keuken*
of een snelle, warme *lunch*.

Momenteel enkel take-away

Zondag – Maandag

17:00-21:00

Dinsdag – Zaterdag

12:00 – 13:30 en 17:00-21:00

Tervuursevest 113

3001 Leuven

016/226889

LAMBRECHTS
Tuinmachines
LEUVEN – TIENEN

Tervuursesteenweg 217 - 3001 Heverlee
Tel. 016/22.86.44

Ambachtenlaan 22 - 3300 Tienen
Tel. 016/81.43.14



WOORD VAN DE VOORZITTER



Beste Harpalid,

De zomer is voorbij. Wij hebben allemaal een beetje gepuft en in de mate van het mogelijke genoten van deze warme, droge zomer. Voor de trainingen bij hittedagen is iedereen vrij om te beslissen of het in zijn of haar mogelijkheid ligt om naar de training te komen, en dit met de regel "voorzichtigheid blijft de moeder van de porseleinwinkel". Wij -als bestuur- proberen jullie zo snel mogelijk te verwittigen van veranderingen, maar het blijft een moeilijke opgave.

Zelf ben ik sinds juni niet meer naar de trainingen gekomen wegens een medisch orthopedisch probleem. Ik hoop na de revalidatie zo snel mogelijk weer op post te zijn. Ik mis de beweging, jullie gezelschap, de babbel,.... Mijn chirurgische ingreep nl. totale heupprothese links laat ik uitvoeren om nadien zo maximaal mogelijk weer aan sport te doen. Laat nu bewe-

gen een van onze HARPA-kernwoorden zijn en daarom wil ik jullie ook allen blijven aanmoedigen en uitnodigen om zoveel mogelijk te blijven bewegen.

In het Harpa magazine 96 staat een formulier voor de hernieuwing van je lidmaatschap voor de leden die daar gebruik willen van maken.

We plannen zaterdag 12/11/2022 een etentje na de laatste Harpa wandeling van het seizoen. Iedereen is van harte welkom! Verderop in het Harpa magazine vind je meer uitleg.

Als bestuur hebben we beslist om samen te werken met "Sandoz N.V." Zij vragen getuigenissen van hartpatiënten. Daarom hier een warme oproep aan alle leden of jullie willen vertellen wat het betekent om hartpatiënt te zijn. Bij interesse mag je contact opnemen met een bestuurslid.

Ik wens jullie veel leesgenot in het nieuwe Harpa magazine en hopelijk tot weldra.

In naam van het bestuur,
De voorzitter

Willy Vanbrabant

*Je moet gewoon
de ene voet voor
de andere zetten
en doorgaan.
George Lucas*



VERSLAG MINI-DAGUITSTAP 11 JUNI 2022

HET VENNEPARK



Beste Harpa leden - wandelaars,

Ons seizoen is dit jaar goed van start gegaan. Vlierbeek, Waanrode, Everberg, het waren wandelingen maar ook aangename samenkomsten van gelijkgezinden die graag wandelen en daarna ook graag samenzitten, iets consumeren en een babbeltje doen. Na Scherpenheuvel was er Steenokkerzeel en toen... de daguitstap naar het Vennepark. Het weer was prachtig, niet te warm niet te koud, een wolkje aan de lucht en een spatje regen bij de wandelaars van de lange afstand.

Na een lekkere brunch, met alles erop en eraan - nog eens dank aan Harpa en het bestuur die de bijkomende consummaties, welke niet in de basisprijs zaten, voor ons allen Bijbetaalden! - vertrokken we omstreeks 14 h 00 voor de lange en de korte wandeling door Tremelo: de Zegbroekwandeling. Een moeras- en veengebied met graslanden, rietvelden, trilveen (= plassen die bedekt geraken met een drijvend plantentapijt) en bossen. Een paradijs van varens, plantensoorten (290 verschillende) en grassen, gelegen aan een oude meander van de Demervallei op de grens met Keerbergen en be-

grensd door de Dijle en de Laak. Door de aanhoudende warmte en de karige regenval, stond de Laak wel praktisch droog.

Door omstandigheden - warmte, onweders, oppas kleinkinderen en schilderwerken bij ons in huis - hadden we de wandeling, pas de vrijdag ervoor, kunnen voorbereiden. Verloren gelopen op de weg tussen Dijle en Demer. Op onze passen moeten terugkomen. Resultaat: een grote wandeling van 12 km (!) en een kleine wandeling van bijna 7 km (!).

De echtgenote van onze oud-voorzitter Fons November was zó blij voor die uitdaging. Het was reeds enkele jaren geleden dat ze zo'n afstand gewandeld had. Maar aan onze voorzitter Willy, moeten we onze verontschuldiging aanbieden. De dag erna was hij op spoed met hevige rugklachten. En na vele onderzoeken hebben ze nu in het ziekenhuis vastgesteld dat hij een nieuwe heup moet krijgen. Op 12 september wordt hij geopereerd. We duimen dat alles goed mag aflopen en wensen hem goede moed.

Na de wandeling van de daguitstap hebben we in het Venenpark nog nagepraat over koetjes en kalfjes maar vooral over het feit dat het wandelteam - Ghislain en Maggy treft geen schuld ditmaal - een beetje een loopje genomen had met de kilometers. We beloven het plechtig: we zullen in de toekomst beter opletten.

Daarna verliep Neerijse vlekkeloos maar tijdens de wandeling in Boutersem werd onze teamgenoot Ghislain onwel. Hij moest, samen met Armand Evers, op zijn passen terugkeren.

En nog even deze info. Na vele onderzoeken werd vastgesteld dat hij aan overbruggingen toe is. Wezemaal en Veltem heeft hij niet mee gestapt maar in "Het Rozenhof" in Veltem is hij de groep wel nog komen trakteren vóór zijn operatie. Dank U Ghislain! Tijdens de wandeling in Gelrode was hij het gespreksonderwerp: wanneer binnen, terug uitgesteld...

We vernamen, terwijl ik deze tekst schrijf, dat hij dan toch met succes (!) op maandag 22 oogst geopereerd werd. Wij duimen voor zijn spoedig herstel en wensen hem veel moed toe tijdens de revalidatie. Voor de wandeling in Oud-Heverlee moet hij zich geen zorgen maken.

Aan de hand van zijn kaartjes en die van oud-voorzitster Dominique Michaux zijn Maggy, André en ikzelf reeds op verkenning geweest. Het wordt een fijne wandeling. Slaap maar "op je twee oren" Ghislain, maar kom a.u.b. terug. We missen u nu reeds.

En om dit lang verslag te beëindigen toch nog een klein denkenkje.

Wacht niet op zorgeloze dagen om gelukkig te zijn,
want altijd is er een probleem dat je zorgen geeft.

Wacht niet op waardering van iedereen om gelukkig te zijn,
want altijd zal er iemand kritiek op je hebben;

Wacht niet op een dag zonder fouten om gelukkig te zijn,
want altijd maak te ergens een grote of kleine blunder.

Wacht niet tot je bij iedereen gelijk haalt om gelukkig te zijn,
want altijd zal iemand denken het toch beter te weten.

Maar bewaar en behoud een vleugje humor
en vind voor de anderen iedere dag een vriendelijk gebaar.

Dit is geen huiswerk
maar een schalkse wens.

A. Vangilbergen

Met vriendelijke groeten van gans het wandelteam; Maggy, Ghislain (even time-out), André & Mich



N.B. Op 12 november, om het wandelseizoen in schoonheid af te sluiten stappen we in Averbode, met daarna een koffietafel in "Het Moment". Een aanrader. Inschrijven! Info in deze Harpa Magazine. Marijke zet er de schouders onder om het te organiseren.



Zegbroekwandeling

Start: **START 1** Damiaanmuseum, Pater Damiaanstraat 37, 3120 Tremelo.
 Afstand: 4,3 km (■) of 7,8km (◆) - bewegwijzerde wandeling.
 Honden zijn welkom aan de leiband.
 In natte periodes komen stevige schoenen of laarzen van pas.
 Moeilijk toegankelijk voor kinderwagens of rolstoelen.

Vlak bij de geboorteplaats van pater Damiaan in Ninde vind je het Zegbroek. Dit natuurgebied maakt deel uit van erkend landschap 'Blaasberg'.

Het Zegbroek is een vochtige, verveende, oude meander van de Demer. Je kan er genieten van uiteenlopende biotopen: moerasbossen, bloemrijke graslanden, akkers en waterpartijen. Deze variatie maakt het Zegbroek tot een paradijs van varens, zeggen en veel andere plantensoorten.

Dankzij mooie vlinderpadjes blijven de broekbossen bewandelbaar. In deze oude Demermeander kan je een zeldzaam natuurverschijnsel waarnemen: een trilveen. Wie zich op zo'n trilveen waagt, waant zich op een waterbed.

Naast de typische veen- en zeggesoorten kan je regelmatig een bruine kiekendief of een patrijs spotten. Langs de waterkanten vinden salamanders, libellen en vlinders hun plekje.



i Start- en infopunten

DIENT TOERISME START 1 parking M1 straat Werchtersebaan 1 3120 Tremelo 016 52 54 44 www.visit-tremelo.be toerisme@tremelo.be	DAMIAANMUSEUM START 2 Pater Damiaanstraat 37 3120 Tremelo 016 53 05 19 www.damiaanmuseum.be info@damiaanmuseum.be	SVEN NYS CYCLING CENTER START 3 Balenbergetraatje 11 3120 Baaft-Tremelo 016 41 72 68 www.socbe.be info@svennyscyclingcenter.be
--	---	---

WWW.VISIT-TREMELD.BE



Zaterdag 12 november 2021

Om 14u vertrek laatste Harpa-wandeling van het seizoen

Om 16u30 Gezellig samenzijn en etentje in “Het Moment”

Na de laatste wandeling van het seizoen, organiseert het wandelteam samen met het Harpa bestuur een gezellige samenkomst in het Abdijcafé Het Moment in het mooie Averbode, en nu voor echt! Ook wie niet meewandelt is welkom. Komen jullie ook genieten van de lekkere Averbode-producten en het goede gezelschap? Schrijf je dan in op de website of betaal met onderstaand formulier! Je inschrijving is geldig na ontvangst van je betaling. Wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt!

Vanaf 16u30 op het **menu**:

Aperitief: fruitsap of bier

Broodlunch met soep van de dag en in het huis gebakken

Abdijbrood met gevarieerd beleg

Koffie en thee.

Kostprijs: 25€ per persoon



Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst	Bedrag	EUR	CENT
Rekening opdrachtgever (IBAN)			
Naam en adres opdrachtgever			
Rekening begunstigde (IBAN)			
BIC begunstigde			
Naam en adres begunstigde			
Mededeling Communication			

Bloeddruk verlagen met voeding

Ben je in een behandeling voor een hoge bloeddruk, dan kan het daarbij raadzaam zijn om je eetpatroon aan te passen en vaker voedingsmiddelen te eten die een bloeddrukverlagende werking hebben. Ze zijn niet onmiddellijk een vervanging voor medicijnen, maar ze bieden wel veel gezondheidsvoordelen, dus het loont sowieso om gezonder te eten.

Voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan kalium, magnesium en vezels zijn meestal goed voor een gezonde bloeddruk. Bewerkte voedingsmiddelen met veel zout en suiker zijn de meest voorkomende voedingsmiddelen die een negatief effect hebben op de gezondheid van het hart en de bloedvaten.

Hieronder een lijst met natuurlijke voedingsmiddelen die helpen de hoge bloeddruk te verlagen:

Havermout

Havermout is een gezonde graanvariant die goed vult en vele gezonde voedingsstoffen bevat is het ideaal om havermoutpap als ontbijt of lunch nemen. Het is ook een gezondere keuze dan ontbijt varianten zoals witbrood of croissants. Daarnaast is havermout een goedkoop voedingsproduct. Niet iedereen vindt havermout even lekker. Sommige mensen vinden het vrij smakeloos. Mocht jij ook tot deze groep behoren dan raad ik je aan om bijvoorbeeld blauwe bessen of een klein stuk pure chocolade toe te voegen. Vermijd het toevoegen van ongezonde ingrediënten zoals suiker, want dan verliest havermout zijn gezonde waarde.

Bladgroenten

Een van de voornaamste stoffen die bijdraagt aan een lagere bloeddruk is kalium. Dit zit onder andere in bladgroenten zoals spinazie, boerenkool en slasoorten. Reden genoeg om bladgroenten wat vaker te eten. Denk niet alleen aan verse groenten maar ook aan diepgevroren groenten. Deze bevatten net zoveel voedingsstoffen als verse groenten.



Vette vissoorten

Vette vis toevoegen aan je dieet kan leiden tot een lagere bloeddruk als je tenminste kiest voor vette vis met veel omega 3-vetzuren (2).

Vissoorten zoals zalm en makreel zijn rijk aan omega 3-vetzuren en zouden niet mogen ontbreken in je eetpatroon. Wees je er wel bewust van dat sommige vissoorten, zoals zwaardvis en tonijn, zware metalen (kwik) kunnen bevatten die het risico op een hartaandoening verhogen.

Bananen



Bananen zijn een gezonde keuze om je hoge bloeddruk te helpen beheersen. Dit komt omdat bananen veel kalium bevatten en rijk zijn aan vezels. Kalium is belangrijk omdat het helpt het vochtgehalte in het lichaam te handhaven en zorgt voor het verwijderen van afvalstoffen uit het lichaam. Dat maakt bananen een perfect tussendoortje voor het tegengaan van een hoge bloeddruk.

Pure chocolade

Goed nieuws voor chocoladeliefhebbers! Het dagelijks eten van een stukje pure chocolade kan helpen de bloeddruk te verlagen voor mensen met hypertensie. Maar niet alle chocoladesoorten zijn even gezond. Vermijd melkchocolade en ga voor chocoladesoorten die een cacaogehalte van 70% of hoger bevatten.

Het is wetenschappelijk bewezen dat het eten van deze voedingsmiddelen het risico op hart- en vaatziekten verlaagt (3). Pure chocolade lijkt ook cholesterol te beïnvloeden. Onderzoekers van de Harvard-universiteit vonden enig bewijs voor een kleine afname van LDL (slechte) cholesterol en een significante toename van HDL (goed) cholesterol (4).

Granaatappel

Het is misschien niet de meest populaire vrucht, maar wel een hele gezonde. Naast dat het flink wat vitamines en antioxidanten bevat blijkt het ook de bloeddruk te kunnen verlagen.

Granaatappel kun je als vrucht eten maar het is ook erg lekker om als sap te drinken. Let er wel op dat de meeste drankjes die beweren granaatappel te bevatten echter voor een groot deel uit sap van andere vruchten bestaan. Vaak met veel toegevoegde suikers. Kies daarom liever voor pure granaatappelsap.

Blauwe bessen

Blauwe bessen bevatten belangrijke voedingsstoffen die de bloeddruk kunnen helpen verlagen. Het zijn met name de hoge anthocyanine concentraties in blauwe bessen die blauwe bessen hun kleur geven en gunstige effecten lijken te hebben op ons hart en vaatstelsel (5).

Blauwe bessen kun je los in de hand eten maar ze zijn ook een heerlijke toevoeging aan een havermout ontbijtje.

Rode bieten



Rode bieten bevatten relatief veel nitraat, wat bijdraagt aan een gezonde bloedsomloop en ervoor zorgt dat de bloeddruk op normale waarden blijft. Uit een studie blijkt dat men 5 uur na het eten van nitraatrijk voedsel al positieve resultaten op de bloeddruk kan zien (6).

Dit geldt niet alleen voor rode bieten, maar vrijwel alle voedingsmiddelen waar veel nitraat in voorkomt. Dan kun je denken aan sla, andijvie en spinazie. Mocht je dus niet zo van bieten houden dan zijn er nog genoeg andere gezonde alternatieven. Je kunt daarbij ook een smoothie maken waar bietensap in verwerkt zit!

Zonnebloem- en pompoenpitten

Net als alle andere zaden en pitten zijn pompoen- en zonnebloempitten rijk aan antioxidanten, fytosterolen genaamd, die belangrijk zijn voor een gezond cardiovasculair stelsel. Zonnebloempitten zijn ook een goede bron van magnesium. Je kunt ze los eten, maar ook toevoegen aan een smoothie of een gezonde salade.

Knoflook

Veel gerechten worden lekkerder als je er knoflook aan toevoegt. Toch is dat niet de voornaamste reden om het te eten. Althans, niet wanneer je een te hoge bloeddruk hebt. In dat geval wordt het aangeraden vanwege het positieve effect op de bloedsomloop. Een verbeterde doorbloeding betekent vaak ook een normale bloeddruk (7).



De bovenstaande voedingsmiddelen zullen misschien niet allemaal in je keukenkastje staan, maar een voordeel is wel dat je ze makkelijk met elkaar kunt combineren. Denk bijvoorbeeld aan een bladgroenten salade met zaden en vette vis of havermout met banaan en donkere chocolade.

Vermijd alcohol

Je weet nu welke voedingsmiddelen bijdragen aan het normaliseren van de bloeddruk. Maar wat zou je nu beter kunnen vermijden? Alcohol! Een wijntje op zijn tijd kan geen kwaad.

Maar dagelijkse flinke hoeveelheden alcohol drinken heeft een schadelijk effect op je gezondheid. Alcohol verhoogt namelijk tijdelijk de bloeddruk. Het negatieve effect zal afnemen als je stopt met drinken en je lever alcohol uit je lichaam verwerkt. Bij overmatige alcoholconsumptie kan een hoge bloeddruk een chronisch probleem worden.

Alcoholgebruik verhoogt de hoeveelheid vetten die zich in de bloedbaan bevinden, die de slagaders kunnen beschadigen, wat kan leiden tot verharding; dit kan de bloeddruk verhogen. En vergeet ook niet dat alcoholische drankjes vaak rijk zijn aan calorieën en suikers. Wat het risico op een hoge bloeddruk op de lange termijn kan verhogen door een verhoogd vetpercentage.

Tot slot

Denk niet alleen aan voedingsmiddelen als het gaat om het verlagen van een te hoge bloeddruk. Ook andere factoren spelen een belangrijke rol: stress, minder roken, sporten en het aanpakken van overgewicht. Wanneer je een gezond leefpatroon nastreeft dan zal je bloeddruk vanzelf volgen.

Overgenomen van <https://consumed.nl/artikel/voeding/10-voedingsmiddelen-om-een-hoge-bloeddruk-mee-te-verlagen/>

Bronnen:

1. <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/bloeddruk/cijfers-context/huidige-situatie#!node-verhoogde-bloeddruk-naar-leeftijd>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3607063/>
3. <https://heart.bmj.com/content/101/16/1279>
4. <https://heart.bmj.com/content/103/15/1163>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20660279>
6. <https://academic.oup.com/jn/article/146/5/986/4653030>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210006/>

Samenvatting van de webinar over hart- en vaatziekten bij vrouwen. Belgische cardiologische liga

VRAGEN VOOR PROF. DE BACKER EN PROF. GEVAERT

Kan stress hartproblemen veroorzaken bij vrouwen?

Stress kan typische cardiale aandoeningen veroorzaken bij vrouwen zoals bijvoorbeeld Tako Tsubo of het gebroken hart syndroom dat voorkomt na een intense emotionele stress (positief of negatief). Dit kan een type hartinfarct veroorzaken waarvoor patiënten moeten opgenomen en behandeld worden. Bij stress komen er hormonen vrij zoals cortisone en catecholamines die een negatieve invloed hebben op hart en bloedvaten.

Er wordt veel geschreven over de verschillen tussen vrouwen en mannen maar ook over de verschillende behandelingen die er zouden zijn. Ik heb zelf 3 stents gehad zonder voorgaande klachten (alleen licht geruis volgens de huisarts). Nu neem ik zware bloedverdunders (die geven me o.a. veel blauwe plekken) en atorstatine EG 80 mg. Zijn de dosissen dezelfde voor mannen en vrouwen? Vooral statines baren me zorgen omwille van de bijwerkingen. Bestaat er andere medicatie?

Het is belangrijk dat vrouwen geen bloedverdunders of statines ontzegd worden omwille van de angst voor bijwerkingen. Studies hebben bewezen dat vrouwen evenveel baat hebben als mannen met cardiovasculaire medicatie. Medicatie heeft jammer genoeg altijd een keerzijde maar het blijft een noodzakelijk kwaad. Spier- en gewrichtspijnen zijn relatief veel gehoorde klachten bij het nemen van statines. Deze dame met 3 stents heeft een hoog tot zeer hoog cardiovasculair risico, het is belangrijk om dit risico zo laag mogelijk te houden. In principe worden dezelfde dosissen van statines en bloedverdunders gegeven aan mannen en vrouwen. In de praktijk kunnen deze dosissen op individuele basis aangepast worden op voorwaarde dat de effecten gunstig blijven. Bloedverdunders zijn absoluut noodzakelijk na een stentimplantatie om trombose in de stent te vermijden. Bij het voorschrijven van medicatie is het heel belangrijk om het totaalplaatje te bekijken. Soms nemen de patiënten reeds medicatie voor andere niet-cardiale aandoeningen en moet men telkens herevalueren of elk medicijn nog noodzakelijk is en in de gepaste dosis gegeven wordt.

Heeft het teveel aan buikvet dezelfde prognostische betekenis bij vrouwen als bij mannen?



Te veel buikvet is even slecht voor vrouwen als voor mannen. Vetopstapeling ter hoogte van de buik bij vrouwen ziet men typisch optreden tijdens de menopauze. Vrouwen verzwaren gemiddeld 5 tot 7 kg tijdens de menopauze zonder wijziging van levensstijl.

Men moet als vrouw trachten om een buikomtrek (te meten 2 cm boven de navel) minder dan 88 cm te behouden (mannen < 100 cm). Buikvet is ook medeverantwoordelijk in de ontwikkeling van atherosclerose en is bijgevolg een risico voor hart- en bloedvaten.

WEBINAR

HART- EN VAATZIEKTEN BIJ VROUWEN

DENK NIET LANGER DAT ZE ENKEL MANNEN TREFFEN

23/06/22




met Prof. Tine De Backer en Prof. Sofie Gevaert

Hebben vrouwen die lijden aan het syndroom van Raynaud meer kans op het krijgen van een hartinfarct? (wat is het syndroom van Raynaud?).

Het syndroom van Raynaud is een reactie van het lichaam meestal op koudeprikkels waardoor de kleinere bloedvaten vooral in de handen en voeten gaan samentrekken. Hierdoor worden de vingers en/of tenen wit, en bij het weer warm worden verkleuren ze rood tot rood-blauw. Dit kan onschuldig zijn (primair Raynaudsyndroom) maar soms is er een onderliggende aandoening die het syndroom van Raynaud in de hand kan werken (secundair Raynaudsyndroom). Dat kunnen auto-immune aandoeningen zijn zoals lupus of reumatoïde artritis en komen vooral voor bij vrouwen. Bij deze mensen moet het cardiovasculair risicoprofiel goed bekeken worden omdat deze aandoeningen inflammatie bevorderen en dus ook atherosclerose en bijgevolg ook hartaandoeningen.



Welke impact hebben hormonale behandelingen voor de menopauze op hart- en bloedvaten?

Vrouwen zijn voor de menopauze beschermd door hun lichaamseigen oestrogenen. Het is ook daarom dat vrouwen een tiental jaren later dan mannen hartproblemen krijgen. Als de oestrogenen wegvallen vallen ook de protectieve effecten weg en verandert de vetdistributie. Binnen het jaar kunnen belangrijke stijgingen ontstaan van de cholesterolwaarden en ook van de bloeddruk. Dit kan natuurlijk ook gerelateerd zijn aan de leeftijd op zich. Daarom is men gaan kijken of het zinvol kan zijn om na het intreden van de menopauze oestrogenen te geven om deze negatieve effecten op te vangen. Deense studies hebben aangetoond dat men voordeel kan halen uit een hormoonsubstitutie die vroeg gestart wordt met de meest natuurlijke oestrogenen (oestradiol) die op de huid worden aangebracht (niet door een pilletje). Bovendien verdwijnen dan ook de andere negatieve effecten van de menopauze zoals opvliegers, nachtelijk zweten enz...

Is er niet te weinig preventieve controle bij vrouwen, specifiek vrouwen die niet buitenshuis werken?

Preventie van hart- en vaatziekten bij vrouwen moet verbeteren. Er zijn drie mijlpalen bij vrouwen waar een onderzoek naar het cardiovasculair risicoprofiel noodzakelijk is: de start met de pil; zwangerschap; menopauze. In deze drie gevallen moet er een grondige check-up gebeuren van de bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker en buikomtrek (vooral bij menopauze). Vrouwen die niet buitenshuis werken en dus geen preventief medisch onderzoek aangeboden krijgen door de werkgever moeten deze onderzoeken zeker doen bij de huisarts, als alles goed gaat moet dit om de 2 à 3 jaar herhaald worden. Bij patiënten waar een probleem gedetecteerd wordt zal de huisarts doorverwijzen naar een cardioloog. Vrouwen die de pil nemen en roken hebben een groter risico op cardiovasculaire aandoeningen. Dus rookstop wordt ten stelligste aanbevolen.

Bij de patiëntenvereniging Harpa trainen mannen en vrouwen samen. Zijn er specifieke trainingen of oefeningen die aangeraden worden voor vrouwen met een hartconditie?

Het is belangrijk dat algemene richtlijnen gevolgd worden nl. 150 minuten per week matige tot intense activiteit. Men kan bijvoorbeeld 5 keer per week 30 minuten sporten/bewegen aan één stuk door. Naast dynamische beweging is het ook belangrijk om krachttraining te doen (vb. met gewichten). Om dit schema vol te houden is het belangrijk om een sport te beoefenen die men graag doet. Er bestaan geen specifieke sporten/oefeningen voor vrouwen. Het is wel zo dat vrouwen vaker meer last hebben van gewrichten en spieren als mannen, waardoor bv. zwemmen beter kan zijn dan joggen. Het huishouden doen valt niet onder sporten. Het belangrijkste is in elk geval om te bewegen en sedentarisme zo veel mogelijk te beperken.



Mannen en vrouwen verschillen in deelname aan cardiale revalidatie evenals in therapietrouw met fysieke activiteit. Hoe kunnen specifieke interventies ontwikkeld worden voor vrouwen om hun deelname aan cardiale revalidatie en fysieke activiteit te verhogen?

Onderzoeken hebben aangewezen dat 10 tot 15% minder vrouwen deelnemen aan cardiale revalidatie na een hartaandoening. De redenen daarvan zijn de volgende. Ze worden minder doorverwezen dan mannen, en de vrouwen zelf zien het niet zitten om naar het ziekenhuis te gaan voor revalidatie omwille van logistieke en familiale redenen.

Mogelijke strategieën:

Automatische verwijzing na hartaandoening

Individuele revalidatie

Rekening houden met klachten van spieren/gewrichten

Vrouwen apart laten trainen (zonder mannen)

Combinatie van trainen in ziekenhuis en thuis (via app)

Meer flexibele uren aanbieden in het revalidatiecentrum

Cardiale revalidatietraining bij een kinesist in de buurt

HARPA, patiëntenvereniging uit Leuven, biedt 2 keer per week cardiale revalidatietraining aan via zoom.

Klagen mannen sneller dan vrouwen over hun gezondheid?

Vrouwen gaan sneller naar een huisarts dan mannen met klachten. Doch, in acute situaties (zoals bv. hartinfarct) wachten vrouwen langer om naar het ziekenhuis te gaan, daardoor is de behandeling vaak later ingesteld en herstellen ze soms niet volledig.

Vragen van het publiek

Hoever staat het in België met een programma voor SCAD-patiënten (spontane coronaire dissectie)?

SCAD wordt meestal veroorzaakt door stress en emoties/zware inspanning en is een dissectie van de binnenste kant van de bloedvatwand. Soms krijgen deze patiënten een stent, soms herstelt de scheur zich zonder stentimplantaties. In het UZ Gent worden deze patiënten gevolgd door een gespecialiseerde arts. Er is een Europees register lopende om zoveel mogelijk informatie te verzamelen over SCAD en zo de zorg voor de patiënten te verbeteren.

Heeft extreem weer (vb hitte) invloed op patiënten die een klepoperatie ondergingen?

Extreme temperaturen zowel hitte als koude, hebben een invloed op het cardiovasculair stelsel en voornamelijk op de bloeddruk. Bij mensen met reeds cardiovasculaire aandoeningen, zowel hartinfarcten als klepoperaties enz..., kunnen extreme temperaturen een nefaste invloed hebben.

Welke voeding is goed voor de bloedvatwand?

Mediterrane diëten hebben een positief effect op de lipiden en de bloeddruk. Vette vis, niet vet vlees, groenten en fruit, olijfolie, vezelrijke voeding zijn goed voor hart- en bloedvaten in het algemeen. Wonderproducten bestaan niet.



WEEK VAN HET HART

Slaapstoornissen hebben invloed op de gezondheid van uw hart

Van 19 tot 24 september vond de week van het hart plaats, zoals georganiseerd door de Belgische Cardiologische Liga. Dit jaar stond de actie in het teken van de slaap. We delen met jullie de actiebrochure 'En u, slaapt u goed?' Een verstoorde slaap kan de gezondheid van uw hart aantasten.'

Waarom deze brochure?

De mens is de enige diersoort die zichzelf bewust slaap ontzegt, meestal om sociale redenen.

Velen weten dat gezond eten en elke dag voldoende bewegen bijdragen tot een betere cardiovasculaire gezondheid.

Maar de meesten zijn zich er niet van bewust **dat slaap ook heilzaam kan zijn voor hart en bloedvaten.**

Een goede nachtrust (in het ideale geval 7 à 9 uur) kan bijdragen tot een betere gezondheid: slecht slapen heeft nadelige gevolgen, goed slapen zorgt voor positieve effecten.

Sommige slaapstoornissen kunnen bovendien het risico op cardiovasculaire accidenten beïnvloeden. Ze worden beschouwd als risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Zzz

4

Wat slaap doet voor uw hart

De gevolgen van slecht slapen uiten zich overdag.

Weet ook dat een gebrekkige nachtrust:

- De eetlust vergroot en het risico op gewichtstoename verhoogt
- Het risico op hoge bloeddruk doet toenemen
- De ontwikkeling bevordert van glucose-intolerantie en later diabetes type 2
- Het optreden of terugkeren van hartritmestoornissen (waaronder voorkamerfibrillatie) bevordert.
- Een negatieve invloed heeft op het omgaan met stress
- De dosis energie voor de dag verlaagt, wat minder lichaamsbeweging met zich meebrengt
- De symptomen hartfalen verergert



Al deze elementen **verhogen het risico** op cardiovasculaire aandoeningen: er is een directe link tussen slaapstoornissen en voorkamerfibrillatie, hoge bloeddruk en hartfalen.

5

Waarom slapen we slecht?

De belangrijkste oorzaken van slaapttekort zijn:

- Het zich bewust ontzeggen van slaap
- Een slechte slaaphygiëne
- Een ongunstige slaapomgeving
- Een fysieke aandoening - eczema, maagreflux, astma
- Een psychiatrische aandoening - depressie of angststoornissen
- Het gebruik van substanties of medicatie
- Slaapstoornissen (zie volgende bladzijdes)



Omgevingsfactoren die invloed hebben op de slaap: het tijdstip van de dag, lichaamshouding, licht, lawaai, en lichamelijke en geestelijke activiteiten.

Hoe weet u of u slecht slaapt?

De symptomen zijn dezelfde bij de meeste slaapstoornissen: droge mond bij het ontwaken, hoofdpijn 's ochtends, aandachtsproblemen of prikkelbaarheid.

6

Slaapstoornissen hebben invloed op de gezondheid van uw hart



Slaapapneusyndroom



Slapeloosheid



Hypersomnie



Rusteloze benensyndroom



Slaperigheid overdag



Parasomnie

7

WEEK VAN HET HART

Slaapstoornissen hebben invloed op de gezondheid van uw hart

Van 19 tot 24 september vond de week van het hart plaats, zoals georganiseerd door de Belgische Cardiologische Liga. Dit jaar stond de actie in het teken van de slaap. We delen met jullie de actiebrochure 'En u, slaapt u goed?' Een verstoorde slaap kan de gezondheid van uw hart aantasten.'

Obstructieve slaapapneu is een aandoening die één op vijf volwassenen treft. Tijdens het slapen stopt de slaper ongecontroleerd met ademen ('apneu') gedurende meer dan tien seconden en dat meer dan vijf keer per uur. Dit is te wijten aan een belemmering van de doorgang voor de lucht. Het lichaam creëert dan noodgedwongen fases van micro-ontwaken, om een normale ademhaling te garanderen.

♥ Op lange termijn heeft dit specifieke gevolgen voor hart en bloedvaten:

- Risico op hoge bloeddruk
- Risico op atriumfibrilleren
- Risico op zwaarlijvigheid, waardoor het SAS verergert
- Risico op diabetes type 2
- Complicaties bij mensen met hartfalen

Mensen met slaapapneu hebben de neiging luid en vaak te snurken. Let wel: dat betekent niet dat iedereen die snurkt, vatbaar is voor slaapapneu!



Leeftijd, overgewicht, roken en alcohol vormen **risicofactoren** voor slaapapneu.

9

Slaapapneusyndroom



Max

52 jaar, leerkracht geschiedenis.

Even moe door zijn slaapttekort als door het lesgeven.

8

Slapeloosheid



Caroline

32 jaar, veearts.

Het is niet haar katje dat haar wakker houdt.

10

Slapeloosheid is de meest voorkomende slaapstoornis ter wereld. Tot 30% van de bevolking in de ontwikkelde landen heeft er last van. Slapeloosheid verwijst naar een ongewoon lage hoeveelheid of kwaliteit van slaap, terwijl de omstandigheden om te slapen wel gunstig zijn.

Bijna iedereen heeft wel eens last van slapeloosheid door tijdelijke verstoringen (stress, verdriet, opwindende, een zware maaltijd).

Doen zo'n moeilijke nachten zich gedurende meer dan drie maanden minstens drie keer per week voor? Dan spreken we van chronische slapeloosheid.

De symptomen van slapeloosheid zijn welbekend: moeilijk inslapen, 's nachts lang wakker liggen, 's morgens vroeger wakker worden dan gepland en moe zijn bij het ontwaken. Kortom, een algemene indruk dat de slaap zwak en oppervlakkig was.

♥ Zoals al de slaapstoornissen, heeft slapeloosheid op lange termijn negatieve gevolgen voor het hart.



Het zijn vooral lichamelijke of psychische aandoeningen die **risicofactoren** zijn voor chronische slapeloosheid. In 60% van de gevallen is de oorzaak van psychiatrische aard.

11

WEEK VAN HET HART

Slaapstoornissen hebben invloed op de gezondheid van uw hart

Van 19 tot 24 september vond de week van het hart plaats, zoals georganiseerd door de Belgische Cardiologische Liga. Dit jaar stond de actie in het teken van de slaap. We delen met jullie de actiebrochure 'En u, slaapt u goed?' Een verstoorde slaap kan de gezondheid van uw hart aantasten.'

Hypersomnie



Toon

41 jaar, freelancer.
Begrijpt niet waarom zijn waterrekening zo hoog is.

12

Hypersomnie verwijst naar een buitensporige behoefte aan slaap.

Het is fysiek heel lastig om 's morgens op te staan, doorheen de dag volgen er momenten van slaperigheid. En dat terwijl de voorafgaande nacht helemaal normaal of zelfs uitstekend was.

Wie aan hypersomnie lijdt, ervaart de hele dag een grote vermoeidheid. Zelfs met een of meer dutjes tussendoor voelt men zich nooit echt uitgerust.

Symptomen: plotse, onweerstaanbare slaapaanvallen.

♥ Zoals al de slaapstoornissen heeft hypersomnie op lange termijn negatieve gevolgen voor het hart.



Risicofactoren voor hypersomnie zijn vaak medicatie, kalmerende middelen, lichamelijke uitputting door hyperactiviteit of bepaalde psychiatrische aandoeningen.

13

Het rustelozebenenensyndroom is een chronische aandoening die een onbedwingbare drang geeft om de onderste ledematen te bewegen zodra ze in rust zijn. Naar schatting 5 tot 10% van de bevolking heeft ermee te maken.

80% van de mensen met het rustelozebenenensyndroom **beweegt ook herhaaldelijk tijdens de slaap**, door onwillekeurige stuiptrekkingen van de onderste ledematen.

Dat kan momenten van micro-ontwaken veroorzaken en het gevoel geven van slecht geslapen te hebben. Het stuiptrekken ondermijnt ook de slaap van de partner omdat die 's nachts per ongeluk geschopt wordt.

♥ Het is belangrijk om dit syndroom aan te pakken. Als het ernstig is en niet behandeld wordt, kan zich namelijk **hoge bloeddruk ontwikkelen**, bovenop de andere gevolgen van slecht slapen.



Risicofactoren zijn leeftijd, diabetes, ijzertekort en cafeïne-inname voor het slapengaan.

15

Rustelozebenenensyndroom & periodieke bewegingen tijdens de slaap



Sonja

56 jaar, sportcoach.
Om haar man niet wakker te maken, slaapt ze in een andere kamer.

14

WEEK VAN HET HART

Slaapstoornissen hebben invloed op de gezondheid van uw hart

Van 19 tot 24 september vond de week van het hart plaats, zoals georganiseerd door de Belgische Cardiologische Liga. Dit jaar stond de actie in het teken van de slaap. We delen met jullie de actiebrochure 'En u, slaapt u goed?' Een verstoorde slaap kan de gezondheid van uw hart aantasten.'

Parasomnie is de verzamelnaam voor een aantal abnormale gedragingen tijdens de slaap.

De meest voorkomende:

- Slaapwandelen
- Tandenknarsen - bruxisme
- Praten in de slaap - somniloqui
- Nachtangst
- Bedplassen - enuresis

♥ Zoals al de slaapstoornissen heeft parasomnie op lange termijn negatieve gevolgen voor het hart.



Externe elementen die de slaap verstoren vormen de belangrijkste risicofactoren voor parasomnie: stress, koorts, neurodegeneratieve ziekte, bepaalde medicamenten. Soms is de oorzaak een genetische factor.

17

Parasomnie



Clarisse

11 jaar oud, leerlinge lagere school.
Sommige dromen brengen haar heel ver.

16

Slaperigheid overdag



Sebastiaan

72 jaar, gepensioneerd.
Hij durft niet meer met de auto te rijden uit angst om in slaap te vallen.

18

Bij **slaperigheid overdag** is er een sterke drang om tijdens de dag te slapen in omstandigheden die niet geschikt zijn om te slapen.

Dit wordt als pathologisch en buitensporig beschouwd wanneer het gaat om een onweerstaanbare en ongewenste behoefte om dagelijks te slapen. Het fenomeen vermindert tijdelijk de alertheid, wat vervelend of zelfs gevaarlijk kan zijn.

De belangrijkste oorzaak van slaperigheid overdag is chronisch slaapttekort. Vooral ouderen en adolescenten hebben er last van (bijna 30% van de 15- tot 19-jarigen).

♥ Dit chronische slaapttekort heeft op lange termijn ook cardiovasculaire gevolgen, want slechte slaap:

- Verhoogt de eetlust en het risico op gewichtstoename
- Bevordert het ontstaan van glucose-intolerantie (en later diabetes type 2)
- Heeft een negatieve invloed op het omgaan met stress
- Verlaagt de dosis energie voor de dag, wat minder lichaamsbeweging met zich meebrengt

19

WEEK VAN HET HART

Slaapstoornissen hebben invloed op de gezondheid van uw hart

Van 19 tot 24 september vond de week van het hart plaats, zoals georganiseerd door de Belgische Cardiologische Liga. Dit jaar stond de actie in het teken van de slaap. We delen met jullie de actiebrochure 'En u, slaapt u goed?' Een verstoorde slaap kan de gezondheid van uw hart aantasten.'

Enkele tips om beter te slapen

Eerst en vooral: vermoedt u dat u aan een van de bovenstaande aandoeningen lijdt? Praat dan met uw huisarts, zodat hij u kan doorverwijzen naar de juiste oplossing. Indien u risicofactoren vertoont voor hart- en vaatziekten of een hartaandoening heeft controleer dan de **kwaliteit van uw slaap** en praat erover met uw huisarts.

Bij het ontwaken/overdag

☀️ Neem een regelmatig slaappatroon aan. Sta elke dag op hetzelfde tijdstip op, ook in het weekend. Hebt u nood aan een dutje? Doe dat dan net na de middag.

☀️ Sta actief op: steek helder licht aan, stretch uw lichaam, neem een volwaardig ontbijt.

Bij het slapengaan/'s nachts

🌙 Zorg dat je voldoende beweegt of sport, maar doe dat niet te kort voor het slapengaan. Breng een deel van uw dag buiten door.

🌙 Plaats uw wekker zodat u de tijd niet kunt aflezen. Weersta de drang om op de klok te kijken als u 's nachts wakker wordt.

🌙 Blijf ten minste één uur voor het slapengaan weg van beeldschermen. Kies voor lekker ontspannende activiteiten.

🌙 Zorg dat het in uw slaapkamer niet extreem warm wordt (ideaal: tussen 16°C en 19°C).

🌙 Vecht niet tegen de slaap als u hem voelt opkomen: het is duidelijk tijd om naar bed te gaan!

🌙 Vermijd zware maaltijden 's avonds, maar ga ook niet met honger naar bed.

🌙 Rook niet voor het slapengaan of als u 's nachts wakker bent.

🌙 Gebruik de laatste vier uur voor het slapengaan geen cafeïne (koffie, thee, frisdrank).

♥️ Enkele tips voor iedereen, om beter te slapen.

20

21

Onze tips voor een gezond hart

Hartaandoeningen en vaatziekten hebben vaak dezelfde oorzaken. Logisch dat de preventieve adviezen voor beide dezelfde zijn.

♥️ Meet uw bloeddruk en houd die onder of gelijk aan de aanbevolen waarden: 140/90 mmHg.

♥️ Ken uw cholesterolgehalte en stabiliseer het op de waarden die uw arts aanbeveelt (de ideale waarden variëren naargelang het algemene cardiovasculaire risico).

♥️ Meet uw bloedsuikerspiegel (glycemie). Is die op een nuchtere maag hoger dan 100 mg/dl? Ga dan zo snel mogelijk naar de dokter.

♥️ Eet gezond en gevarieerd, met een voorkeur voor verse en natuurlijke producten, groenten, fruit, granen, Vervang frisdranken best door water en thee.

♥️ Doorbreek een zittende levensstijl door elke dag ten minste 30 minuten aan matige lichaamsbeweging te doen (wandelen, traplopen, stretchen).

♥️ Bereken uw body mass index (BMI) en streef naar een gezond gewicht.

BMI = gewicht (kg) / lengte (m) ²		
voorbeeld: Frances is 1m68 en weegt 66 kg		
BMI = 66/(1,68*1,68) = 23,4 → Frances heeft een gezond gewicht.		
tussen 20 en 25:	tussen 25 en 30:	meer dan 30:
normaal	overgewicht	zwaarlijvig

♥️ Meet uw taille en voorkom abdominale obesitas (vet op de buik). De omtrek mag voor vrouwen niet meer dan 80 cm zijn en voor mannen niet meer dan 94 cm.

♥️ Stop met roken. Hoeveel u ook gerookt hebt voordien, zodra u stopt vermindert het risico op hart- en vaatziekten.

♥️ Slaap goed. Kwalitatieve nachtrust heeft een bewezen invloed op de cardiovasculaire gezondheid.

Uitgebreide informatie over deze 9 tips en nog veel meer vindt u op de website van de **Belgische Cardiologische Liga**.
www.liguecardioliga.be

22

23

IN MEMORIAM

JOHNY BIERMANS

23 oktober 1944 - 1 juli 2022

Echtgenoot van Agnes Vanhentenrijck

Trouw Harpa-lid nr. 1659

PAUL HUBIN

29 mei 1936 - 12 augustus 2022

Echtgenoot van Pauline Beijers

Trouw harpa-lid nr. 1287

Liedje - Toon Hermans

'n dag zonder jou
is een tuin zonder bloemen

een dag zonder jou
kun je geen dag meer noemen

een dag zonder jou
is een dag zonder licht
en dáárom is zo'n dag
geen gezicht

het huis is leeg en koud

als ik je stem niet hoor

de tafels, stoelen en het bed
het stelt geen moer meer voor

een boom zonder takken
'n hemel zonder blauw
m'n lief – dat is een dag
zonder jou

HARPA BEGELEIDING

Al meer dan 10 jaar sportieve
samenwerking met Gasthuisberg Leuven
en HARPA vzw

FITNESS

- Groepsles onder begeleiding
van een ervaren fitness-
instructeur: dinsdag om
10u15 en donderdag om
9u45
- Individuele fitness:
aangepast schema op maat

KINESITHERAPIE

Verschillende specialisaties
zoals:

- Cardiale therapie
- Ademhalingstherapie
- Manuele therapie
- Orthopedische revalidatie
- Neurologische revalidatie
- ...

MAAK EEN AFSPRAAK

Maak via onze website een afspraak om te
starten of om meer info te krijgen:

www.respiro.be/aanbod/medische-fitness/



CONTACT

📍 Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar

☎ 016 60 69 79

✉ info@respiro.be

SOCIALE REVALIDATIE

Geschreven door Roselien Buys en Véronique Cornelissen

Bij Harpa werk je samen met anderen aan je verdere herstel en je gezondheid. En dat is niet voor niets, want het groepsaspect, de 'sociale revalidatie', heeft vele voordelen.

Een voordeel van deelnemen aan activiteiten in een groep is dat je steun vindt bij elkaar, zeker onder lotgenoten. Sociale steun is een consistente sleutelfactor die invloed heeft op het ziekte- en gezondheidsproces in het algemeen (Uchino, 2004, 2006; Wilkinson & Marmot, 2003) en hart- en vaatziekten in het bijzonder (Orth-Gomer, 1994). Verschillende studies hebben namelijk aangetoond dat hartpatiënten met weinig sociale steun meer ziek zijn en sneller overlijden (Berkman, 1995).



In dezelfde lijn is een verband aangetoond tussen sociaal isolement enerzijds en anderzijds een groter risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten door gezonde personen, en een slechtere prognose voor degenen die al hartpatiënt zijn (Barth, Scheneider, & Von Kanel, 2010; Mookadam & Arthur, 2004; Peuler, Scotti, Phelps, McNeal, & Grippo, 2012; Udell et al., 2012). Het gevoel van verbondenheid dat je krijgt wanneer je activiteiten samen met anderen doet, heeft dus al een positief effect op je gezondheid en je welzijn in het algemeen (Sanchez & Barron, 2003).



Daar bovenop weten we dat sporten en bewegen een weldaad zijn voor lichaam en geest. Sporten samen met anderen kan mensen aanmoedigen om elkaar te steunen. Samen sporten kan ook een extra stimulans geven om het vol te houden. Hutter en collega's (2017) hebben de voordelen voor de geestelijke gezondheid van actieve deelname aan een sportclub voor iedereen, inclusief jongere mensen en dementiepatiënten, samengevat. Ze kwamen tot de conclusie dat sporten in een club algemene psychosociale voordelen heeft en dat deze voordelen bovendien veel groter zijn dan die van individuele sportactiviteiten. Wie lid van Harpa is, is dus zeker goed bezig!



E O W P N W A I E W J E P B I T O K T R O P S U L V R S C U
I N N T N H I O N N Z R C G D L T H Z X P U E L H X G X O D
A O M C I S N F O T S M O R X E C E F V T R U B A L M Q E Y
Y J L I N U H Z Y E F I N E K R A C H T O E F E N I N G E N
S Q B D V F G N H M D U D C B X T P Y P S T A Y U M P K I A
B Z A D X P C M H I E O I E V G K L U V W H Z N D H U U Q B
P C Y A K Q M O Q J Z J T P F E E Q W U Z S J T B G I U W A
A R O L B A C K Z I F U I T Y H R U V F U R V I F Y A V Z N
Z I M C L K O R Y U O O E I Q G Q Q I T X V C X F G A V E D
T T J Q G K P B G M Q I T E A U S U B V O L L E Y B A L D S
G E Y R E T V F O B G T R M S O N Y Q T T M O M N I A E N H
W O I Z W C Y U N F V N A J K F U T U O W H C F E U E V B F
R H S F Z C P M U N G F I R T J E W D E S Z C K J I Q S I D
J M F I E T S E N T C N N H L T H Z J F P F E X U Q D L A S
Q T D T F N G V O N B H I G C B W T D I U R A K B K G S V Q
C U Z O Q S E V P M T A N N K T O W D F Y Z I P X G R G K N
L G M X E A B B W J X J G P I X E Y Z O E W S B Y W D Q L B
I V I M M H M U A T E B S B R A W R K Z I Y W O W X F O O Y
K V E R G A D E R I N G E Z Z G R T T F S Y M R I C Q R L V
K Y Q X B M O D M W R B E Z P Y P T O S S L E D A A B S T I
Y V L C R S P Q I X F S K U E M T O M P E E Q P P J D H W E
R M G E T R E G N E O J M A L P B P W O S T O S S V N A J A
H O R E V X Z Q G H I R D I A X C Q A A O X O D A B N S Z N
L T P L E V U E H N E P R E H C S I S C F Z I O F D Y Y S J
V S G I C A W I C W V X S Y V V E I Q X N E M M E W Z J F E
C C R P O G I A G Q W E Z P K T N I K D I I W L Y B Q Q D Q
X P K C U L Q D C Y B U M Z Y P I A T N J I E L U A R M E L
D A G U I T S T A P Z J V V E Z F Z H Q H N L M E C Z O Z F
V O O I E M O I J X J Q T T R O X Z S E X Q B W T Y I M F R
G I H L S Q N T D W W E W L F A Z P R V V H L G G F H Z O K

SCHERPENHEUVEL
AQUAGYM
BENEFIT
CONDITIETRAINING
DAGUITSTAP
DYNABANDS
FIETSEN
INFOESSIE
KRACHTOEFENINGEN
OPWARMING
RECEPTIE
SPORTKOT
SPUYE
STEPS
STRETCHING
VERGADERING
VOLLEYBAL
WANDELEN
ZOOMTRAINING
ZWEMMEN

LACHEN IS GEZOND



Vier regenwormen werden in vier verschillende reageerbuisjes gestopt:
De eerste in bier
De tweede in wijn
De derde in 12 jaar oude whisky
De vierde in mineraalwater

De volgende dag laat de leraar de resultaten zien:
De eerste in bier: dood
De tweede in wijn: dood
De derde in 12 jaar oude whisky: dood
De vierde in mineraalwater was de enige overlevende en nog steeds gezond

De leraar vraagt aan de klas: "Wat hebben we geleerd van deze test?"
Een klein meisje achter in de klas antwoordt: "Wie bier, wijn en whisky drinkt, heeft geen last van wormen."

HERINNERING HERNIEUWING LIDMAATSCHAP 2022-2023

Het nieuwe werkjaar komt er aan en dus is het weer tijd voor de hernieuwing van uw lidmaatschap en uw sportinschrijvingen. Dit kan **bij voorkeur via de website** of via overschrijving met onderstaand overschrijvingsformulier.

Hieronder vindt u een overzicht van uw ledenvoordeel en de geldende tarieven (**NIEUW!**). Zodra Harpa uw betaling ontvangen heeft, wordt de geldigheid van uw lidkaart (evenals uw sportkaart indien van toepassing) automatisch met 1 jaar verlengd.

Alvast hartelijk dank voor uw vertrouwen in Harpa!

	Harpa basic	Harpa online	Harpa sport*
Tarief/jaar	€ 25	€ 60	€ 120
U ontvangt 4 maal per jaar het Harpa magazine	✓	✓	✓
U kan deelnemen aan de wandelingen, fietstochten, sociale en informatieve activiteiten	✓	✓	✓
U kan van thuis uit deelnemen aan de online conditietrainingen op dinsdag en vrijdag		✓	✓
U kan deelnemen aan alle trainingen in het Universitair Sportcentrum in Leuven: aquagym/zwemmen, conditietraining, volleybal			✓
U kan aan voordeeltarief fitnessen bij Respiro	✓	✓	✓
U kan aan voordeeltarief fitnessen bij Univ-Fit			✓

*Voor alumni en personeel associatie KU Leuven, UZ Leuven, IMEC geldt aan het USC een voordeeltarief

De sport- en lidkaarten zijn **geldig** vanaf 1 oktober van het lopende jaar tot 30 september van het volgende jaar. Bij aansluiting van nieuwe leden tijdens het lopende jaar gelden aangepaste tarieven.

Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst	Bedrag	EUR	CENT
Rekening opdrachtgever (IBAN)			
Naam en adres opdrachtgever			
Rekening begunstigde (IBAN)	B E 5 2 0 0 1 2 9 6 9 2 0 0 0 9		
BIC begunstigde	G E B A B E B B		
Naam en adres begunstigde	HARPA VZW TERVUURSEVEST 101 4071 BE 3001 HEVERLEE		
Mededeling Communication	L I D G E L D 2 0 2 2 - 2 0 2 3 L I D N R .		

KOOP JIJ ONLINE? STEUN ONS GRATIS
VIA TROOPER BIJ VOLGENDE SHOPS*:



* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY TROOPER

ONLINE SHOPPEN EN TEGELIJK HARPA STEUNEN? DA'S KEI GEMAKKELIJK VIA TROOPER!

Hoe doe je dat?

Als je op de Trooperpagina van Harpa (<https://trooper.be/harpavzw>) klikt op een shop, weet die shop dat je via Trooper gekomen bent en welke vereniging je wil steunen. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij ons weten hoeveel geld ze aan Harpa schenken. Dat is soms een percentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag. Zelf betaal je geen euro extra.

Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstijlen in onze meer dan 12.000 m² toonzalen

MEUBELLEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

Tel: (016) 56 90 18 Fax: (016) 56 22 32





Willy Vanbrabant

*Voorzitter
Verantwoordelijke woensdag- en
vrijdagtraining, zwemmen
T: 016/25 27 01*



Marcel Mertens

*Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenbestand
T: 016/25 18 38*



Prof. Véronique Cornelissen

*Secretaris
Verantwoordelijke reanimatie
T: 016/32 91 52*



Richard Van Dongen

*Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08*



Rik Nuytten

*Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42*



Roselien Buys

*Coördinator trainingen
Verantwoordelijke Harpa Magazine
T: 0486/38 81 76*



Marijke Everaert

*Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37*

OPROEP!

Het Harpa magazine is een blad van leden voor leden.

Wil je graag meer lezen over een bepaald onderwerp dat jou en je medehartpatiënten aanbelangt?

Heb je foto's van Harpa-activiteiten die een plekje in dit magazine of op de website verdienen?

Wil je graag je ervaringen (als hartpatiënt) delen? Heb je interessante nieuwtjes?

Spreek ons erover aan of mail het ons!

roselien.buys@kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

MAGAZINE NUMMER 96

Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden



facebook.com/harpa.be

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071

3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009

Dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt en die foto's en ideeën hebben geleverd!

Als je liever niet met een foto verschijnt in het magazine of op de website, graag een seintje.



KHDrukwerken

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

