

HARPA MAGAZINE



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

TRIMESTRIEEL - NR 101
JANUARI - APRIL 2024



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	Uitnodiging daguitstap	12
Uitnodiging Algemene Vergadering	3	Lid in de kijker	14
Verslag Infovergadering	4	Dagelijkse kost	15
Fotoverslag fietsseizoen 2023	7	Oud bestuurslid in de kijker	17
Uitnodiging bedevaart Scherpenheuvel	8	Sport loont extra voor vrouwen	20
In memoriam	8	Wandelkalender 2024 - deel 1	22
Fotoverslag Nieuwjaarsreceptie	10	Harpa bestuur en colofon	23



Beste Harpa leden,

De winter is voorbij en we leven al een tijdje in de lente!

Hopelijk hebben jullie allen genoten van vrolijke en zalige Paasdagen. We kijken uit naar mooie en zonnige dagen. Vandaag wanneer ik het voorwoord voor het Harpa magazine 101 schrijf genieten we alvast van een warme zonnige zaterdag. Het laat ons hunkeren naar meer van dit weer.

Onze nieuwjaarsreceptie van vrijdag 19/01/2024 (ondanks het slechte weer) en de infovergadering op zaterdag 3/02/2024 door Dr. Youri Bekhuis kunnen we zeker geslaagd noemen.

Voor de activiteiten die nog komen nodigt het Harpa bestuur jullie van harte uit:

- ♦ Vrijdag 26/04/2024 : Onze verplichte algemene vergadering Harpa vzw. In zaal "Den thuis" AB InBev.
- ♦ Zaterdag 27/04/2024 : Wij herdenken onze overleden Harpaleden in de basiliek van Scherpenheuvel. We komen daar samen te voet, per fiets of wagen.
- ♦ Zaterdag 08/06/2024: Onze jaarlijkse daguitstap Harpa naar "Het land van Herve".

In dit Harpa magazine, nieuwsbrieven en op www.harpa.be lees je alle details en programma's van deze activiteiten.

Het Harpa bestuur is nog steeds op zoek naar Harpa leden die zich willen inzetten in ons bestuur. Kandidaten kunnen zich melden bij een bestuurslid of digitaal via e-mail naar harpasport@harpa.be.

Veel leesplezier in Harpa magazine 101!

In naam van het ganse Harpa bestuur,

Willy Vanbrabant

Voorzitter Harpa vzw



"De zon die straalt, het hoofd is leeg, de lente komt eraan, de vogels fluiten in mijn oor, Ik laat ze zoet begaan. Want 't leven is vergankelijk, het vliegt te snel voorbij, daarom maakt echt het kleinste ding, mij zo ontzettend blij." # Lizimore.

**Uitnodiging algemene vergadering van Harpa vzw op
vrijdag 26 april 2024 om 19 u (vertrek aan ingang om 18u30!)
VERGADERZAAL “DEN THUIS” VAN INBEV
VUURKRUISENLAAN, 3000 LEUVEN**

AGENDA

Welkomstwoord van de voorzitter

Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 28 april 2023

Goedkeuring activiteitenverslag 2023

Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2023

Verslag van de rekeningnazichters

Goedkeuring jaarrekeningen 2023

Goedkeuring nieuwe statuten Harpa VZW

Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters

Goedkeuring voorstel begroting 2024

Vragen en antwoorden

Slotwoord

GRATIS BROODJES WORDEN VOORZIEN

Einde van de vergadering rond 22.00 uur.

HARTELIJK WELKOM!

Wil je mee je schouders zetten onder onze vereniging?
Stel je dan kandidaat als lid van de raad van bestuur!

INGANG VAN DE BROUWERIJ AB INBEV

Aarschotsesteenweg 20, 3000 Leuven

De ingang van de brouwerij is bereikbaar via de Dijledreef die gelegen is tussen de drankhandel Prik & Tik en Metaleuven. Op het einde van de straat links en dan onmiddellijk rechts situeert zich de ingang van de bezoekersparking. De parking aan de rechterkant is enkel en alleen toegankelijk voor het personeel van de brouwerij.



HARPA INFOVERGADERING MET DR. YOURI BEKHUIS

Op 3 februari 2024 had Harpa het genoegen om Dr. Youri Bekhuis te mogen ontvangen voor de jaarlijkse infovergadering. Dr. Bekhuis had het over sport als medicijn en behandelde de vraag of je van dit medicijn te veel kan innemen. Hij nam ook uitgebreid de tijd om de vele vragen van de leden te beantwoorden. We genieten nog even na.

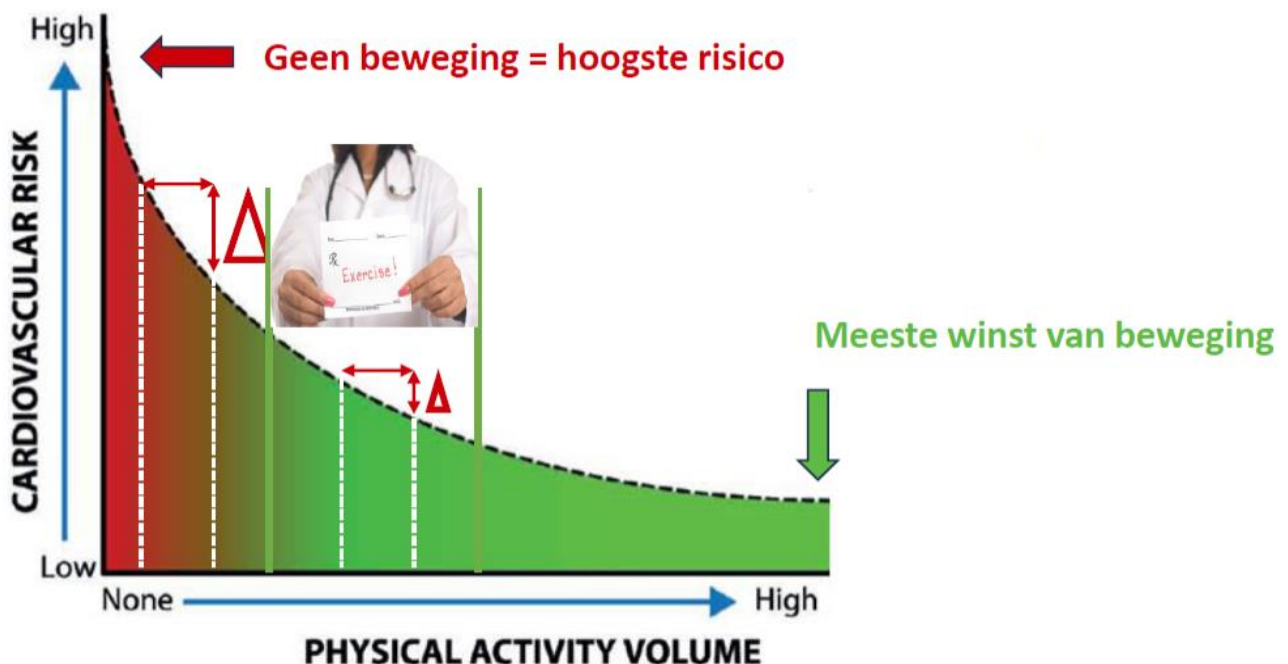
1. De Harpa hartquiz

Dr. Bekhuis startte zijn lezing met een korte quiz. Wat is de aanbeveling voor fysieke activiteit? Wat zijn de risicofactoren voor hart- en vaatziekten? Kan je ook te veel sporten? Onze leden toonden dat ze over een behoorlijke kennis van de topic beschikken. De handen gingen vlotjes de lucht in.



2. Wat is de juiste dosis?

De beste dosis fysieke activiteit is niet voor iedereen dezelfde. Er is ook geen lineair verband tussen fysieke activiteit en het cardiovasculaire risico. De relatie tussen beide vormt een curve (zie figuur), waarop je kan zien dat de grootste gezondheidswinst geboekt wordt wanneer je van een sedentaire levensstijl overgaat naar minder zitten en meer bewegen aan matige intensiteit. Meer bewegen levert wel nog verder bijkomend gezondheidsvoordeel op.



Mensen met cardiovasculaire risicofactoren halen meer winst uit beweging t.o.v gezonde mensen. Bij mensen met gedocumenteerd hart-en vaatlijden is er nog meer winst te halen bij extra beweging. Daarom ook dat bewegen zo sterk wordt aangeraden aan hartpatiënten en ook via cardiale revalidatie wordt aangeboden.



3. Kan je te veel bewegen?

Meer en meer mensen doen mee aan sportevenementen die naar de extremen gaan, bv marathon, ultrarunning of triathlon. Het fysieke activiteitsvolume is daarbij zeer hoog en er worden ook wel schadelijke effecten gerapporteerd. Echter moet dat in perspectief gezet worden. Overal zijn topatleten gezond en hebben ze een langere levensverwachting dan niet-sporters. Veel cijfermateriaal is er wel nog niet beschikbaar, daar loopt momenteel volop onderzoek rond.

4. Vraag en antwoord.

Sporten kan bijdragen tot aanmaak van nieuwe adertjes en dergelijke. Hoe zit dat precies want de antwoorden daarop zijn tegenstrijdig. Moet duursport/intensieve sport daarvoor ingezet worden?

Dit is nog niet 100% duidelijk. Duursport lijkt het beste hiervoor, dat geeft de minste acute belasting en kan langer volgehouden worden zodat het effect groter kan zijn. Dus trainen in de groene zone: zorgen dat je hartslag licht toeneemt en ademhaling ook (korter van adem maar nog een zin kunnen zeggen. Intensiteit moet je echt voor jezelf bekijken want dat is heel individueel. Een wandeling is voor een topatleet niet intens, maar wie in slechte conditie is, doet met een wandeling al hoge intensiteit.

Kan je hier in het ziekenhuis een gepersonaliseerd trainings-schema laten opmaken?

Op dit moment niet. Op de moment dat je de cardiale revalidatie start, krijg je dat wel in het kader van de revalidatie zelf. Maar niet om buiten het ziekenhuis te sporten. Binnen het onderzoek wordt er al veel sterker geïndividualiseerd, maar dat is nog niet uitgewerkt voor toepassing binnen de gezondheidszorg en met terugbetaling van het RIZIV. Commerciële bedrijven bieden dat wel aan, maar is nog niet onderdeel van de gezondheidszorg.



Wanneer is het niet goed voor het hart om statische oefeningen aan hoge intensiteit te doen?

Als je echt je adem moet inhouden om de inspanning te doen, is het niet goed voor het hart? Klopt dat?

Dat is nog een beetje een debat. We weten dat als het hart te hard gepusht wordt als je al een ritmestoornis gehad hebt, je meer kans hebt op een nieuwe ritmestoornis. Als je de dag nadien gevolgen ondervindt van de inspanning die je gedaan hebt, dan was je over je eigen grens gegaan. Het is heel moeilijk om een algemene aanbeveling te doen. Het is echt



belangrijk om te individualiseren, ook echt zelf je gevoel volgen. Maximale hartslag is ook steeds een moeilijk verhaal, ook hier kan niet eenzijdig mee aan de slag gegaan worden. De cardioloog geeft dat aan de patiënt mee. Naar type inspanning wordt er nog maar weinig raad gegeven.

Beïnvloedt constante VKF uw sportprestatie?

Het hart is een pomp die normaal heel efficiënt bloed kan rondpompen. Als die pomp onregelmatig samentrekt is die een stuk minder efficiënt en kan niet dezelfde prestatie geleverd worden t.o.v. van een hart dat op een normale manier rondpompt. Je kan nog steeds een sportprestatie leveren, maar met een sinusaal ritme werkt het hart efficiënter. Je mag natuurlijk wel nog steeds bewegen, en dan jammer genoeg aanvaarden dat het hart minder efficiënt werkt, dat is niet gevaarlijk.

Wat is het belang van de spreiding van de inspanning over de week?

Het is zeker het beste om de inspanningen te spreiden over de week. In de eerste plaats omdat je anders je lichaam plots heel veel inspanning laat doen, dat vraagt te veel van je lichaam en dan is veel recuperatie nodig. Bij het gespreid sporten, overvraag je je lichaam niet. Algemene boodschap blijft dat je naast de gestructureerde trainingssessies, nog thuis ook in beweging probeert te zijn om zo aan een groter bewegingsvolume te komen, dat reduceert je risico om je hartprobleem nog een keer mee te maken.



Wat is het effect van inactiviteit? Bv wel 3 keer sporten, maar verder zitten in de zetel. Zijn stilzitten en liggen ook slecht? Wat is de beste verhouding tussen activiteit en inactiviteit?
In Nijmegen hebben ze dat bestudeerd: 1 groep deed gewoon cardiale revalidatie, de tweede groep deed de cardiale revalidatie en kreeg ook advies om minder te zitten. De 2de groep kwam er beter uit. Toch blijft het ook een feit dat als je sport, je daar ook wel van moet recupereren en dat je daarmee rekening moet houden.

Is het nut van sporthorloges aangetoond in de context van de cardiale revalidatie?

Er komt alvast een 'stok achter de deur' gevoel bij als zo een horloge gebruikt wordt. Er kan wel opvolging mee gedaan worden, maar het onderzoek daarin is nog niet concluderend. Dit wordt momenteel wel bestudeerd in de PRIORITY studie. Het uitlezen van de horloges geeft alvast een beter beeld van hoe veel de persoon actief geweest is ten opzicht van rapportering op papier. Vooral omdat naar zowel duur als naar intensiteit kan gekeken worden.



Als men ritmestoornissen heeft, kan men een elektroshock (cardioversie) geven, wat is de succeskans daarvan?
Na een eerste keer is de kans dat het terugkomt kleiner. De kans dat het weer terugkomt, is wel vrij groot als het al meerdere keren is voorgekomen. Dit hangt van verschillende factoren af, waardoor het erg individueel is. Het is het efficiëntste als het hart in het normale ritme pompt, daarom wordt er dus vaak zo een cardioversie herhaald, of er wordt een ablatie gedaan.

Nu is er de tendens om de medicatie Emconcor weg te laten, daarmee ligt hartslag hoger. Kan dat geen kwaad?

Betablockers hebben hun nut getoond, en het is ook zo dat tot niet zo lang geleden dit type medicatie werd gegeven om bloeddruk te verlagen. Nu wordt dit type van medicatie minder gebruikt louter als er hoge bloeddruk is vastgesteld, wel nog om het hart minder belast te laten zijn (bij lagere hartslag wordt het hart makkelijker van zuurstof voorzien). Als een hogere hartslag verdragen wordt, kan je ook meer inspanning aan.



Is krachtraining belangrijk voor hartpatiënten?

Het is belangrijk om spieren te onderhouden. Daarom blijft het aan te raden dat je duurtraining combineert met spierkrachtoefeningen. Je kan proberen de motor (hart) te verbeteren, maar je mag je carrosserie (je lichaam, spieren, beenderen) niet vergeten. Daarom is het heel belangrijk om stabiliserende en versterkende oefeningen te doen om de duurtraining te kunnen verdragen en volhouden.

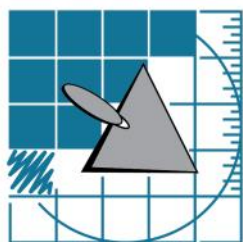
Neemt door sport de soepelheid van de aders toe?

We weten dat de aders in de rest van het lichaam soepeler zijn bij mensen die meer sporten tov mensen die minder sporten. In onze studie zijn we nu aan het kijken naar de aders in de hals en de armen/benen, we hopen met die gegevens de vraag te kunnen beantwoorden. Het is nog een vraagteken op dit moment.

Kan het zijn dat de alarmsymptomen (drukkend gevoel op de borst) bij vrouwen anders zijn dan bij mannen?

Dat is waar. Er is meer en meer aandacht voor het vrouwenhart, daar kan ook een hele presentatie over gegeven worden. Het typische beeld van een hartinfarct zoals nu beschreven wordt in de opleiding geneeskunde, is gebaseerd op studies die bij mannen gedaan zijn. Er is minder aandacht voor het vrouwenhart geweest, en hartinfarcten zijn daardoor minder herkend geweest in het verleden. Vrouwen presenteren zich vaak met een ander beeld op spoed, daar is men nu wel meer alert voor. Vaak zijn de symptomen subtieler bij vrouwen, vaak is het duidelijkste symptoom dat ze een inspanning plots niet meer kunnen.

DE ROOVER & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

0495 57.78.46

www.derooverenzoon.be

TREMELOSESTEENWEG 210 • BETEKOM 3130



晨星茶餐厅
Lunch Delight



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

Maandag

17:30-22:00

Dinsdag – Zaterdag

11:30 – 14:00 en 17:30-22:00

Zondag gesloten

Tervuursevest 113

3001 Leuven

016/226889



LAMBRECHTS BVBA

Tuinmachines



Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

info@lambrechts-tuinmachines.be
www.lambrechts-tuinmachines.be

HONDA
POWER EQUIPMENT

UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar jaarlijkse gewoonte trekken wij ook dit jaar naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken tijdens een misviering in de basiliek. Of je nu te voet, met de fiets of met de auto komt, iedereen is van harte welkom! Inschrijven is niet nodig.

PRAKTISCH

- ◆ **zaterdag 27 april 2024**
- ◆ om 06.45 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum voor een tocht van 18km
- ◆ Om 09.10 kunnen de wandelaars die een tocht van 6 km verkiezen, de groep vervoegen. Plaats van afspraak is het kruispunt van de Horenweg met de Heuvelstraat in Tielt-Winge
- ◆ Om 08.45 vertrekken de fietsers op het Sportkot aan De Spuye
- ◆ Om 10.45 uur komen we aan in Scherpenheuvel
- ◆ Om 11.00 uur: Misviering met herdenking van onze overleden leden in de basiliek



IN MEMORIAM

Lieve Vrouwe,
ik kom niet om te bidden,
maar om een poos bij U te zijn.
Ik heb U niets te geven, niets te
vragen, deze dag.
Ik bezit alleen de grote vreugde,
dat ik U bekijken mag.

JOS HENDRICKX

11 december 1935 - 7 februari 2024

Echtgenoot van Marie-Jeanne D'Artois

Oud Harpa-lid nr. 559, voormalig secretaris van Harpa

WILLY DEPOORTER

6 juli 1934 - 20 december 2023

Weduwnaar van Julia Dries

Trouw Harpa-lid nr. 862



We take **care**
of Belgium

UW HART IS BELANGRIJK VOOR ONS...

Bij Sandoz dragen we bij aan de gezondheid van patiënten door te investeren in **hoogkwalitatieve geneesmiddelen die voor iedereen toegankelijk zijn.**

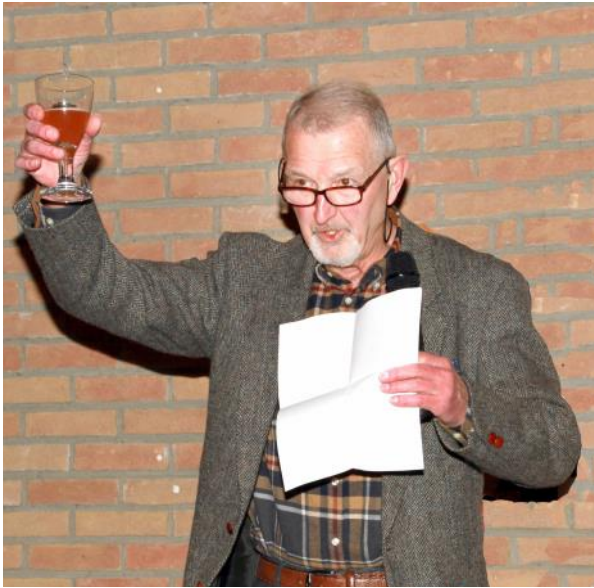


2022-MDB-021 – 246467 – Valid until 10/2024

Sandoz heeft meer dan **50 geneesmiddelen voor hart- en vaatziekten** met focus op hypertensie, hypercholesterolemie en diabetes.

Draag zorg voor uw hart
Vraag advies aan uw behandelend arts.

SANDOZ A Novartis
Division



Beste Harpa-leden, sympathisanten, diëtisten, lesgevers, en mede-bestuurders Harpa.

Bedankt voor jullie aanwezigheid op onze nieuwjaarsreceptie en dit zeker bij deze moeilijke weersomstandigheden.

Het afgelopen jaar 2023 is voorbij gevlogen en het is of wij hier gisteren nog stonden.

Onze doelstellingen Harpa hebben wij bereikt:

Preventief en curatief bewegen dankzij de goede coördinatie, organisatie en lesgeven van prof. Véronique Cornelissen en dr. Roselien Buys. Naast hun druk beroeps- en privéleven maken zij nog tijd vrij om actief aan het Harpa bestuur deel te nemen. In ons sportief bezig zijn vergeten we natuurlijk onze lesgeefsters en lesgevers niet die op een afwisselende en creatieve wijze ons hart in conditie houden en ons af en toe laten zweten! Daarnaast zorgt het fiets- en wandelteam ook voor een mooie fiets- en wandelkalender.

Via onze info vergadering, nieuwsbrieven, Facebook pagina, website en het Harpa-magazine bereiken we al onze Harpa-leden.

Bij deze dank aan onze informatica verantwoordelijke Rik Nuyten, en aan Marcel Mertens, onze administratief verantwoordelijke. Zij houden informatief en administratief onze vereniging op orde.

Ook dank aan de diëtisten die ons in elk magazine informeren over gezonde eetgewoonten.

Bij het besturen van een vereniging gaat het niet zonder een penningmeester. Richard Vandongen doet dit voor ons op een schitterende manier. Hij heeft onze bankrekening bijna in evenwicht kunnen brengen en dit ook dankzij onze sponsors die jullie terugvinden in al onze communicatiekanalen.

De nieuwjaarsreceptie, infovergadering, trainingen, volleybal, wandelingen en fietstochten zorgen ervoor dat we naast het bewegen ook leuke babbelmomenten hebben. Onze verantwoordelijke voor feestelijkheden Marijke Everaert mag ik dus zeker niet vergeten te bedanken.

Voor het nieuwe jaar 2024 hebben wij als bestuur een nieuw jaarprogramma uitgewerkt.

Zo nodigen wij jullie Harpa-leden, familie en sympathisanten reeds uit op onze info-vergadering met als titel "Sport als medicijn voor je hart. Kun je teveel innemen?".

Ik denk dat ik al genoeg jullie aandacht gevraagd heb en daarom wil ik afsluiten met het glas te heffen op een "GELUKKIG EN GEZOND NIEUW JAAR".

Willy Vanbrabant, Voorzitter



FOTOVERSLAG NIEUWJAARSRECEPTIE



DAGUITSTAP zaterdag 8 juni 2024

LAND VAN HERVE

Het is opnieuw tijd om uit te kijken naar een fantastische daguitstap in goed gezelschap. Het wandelteam heeft niet stilgezeten en voor een gevuld programma gezorgd vol beweging, cultuur en lekker eten. Je krijgt hieronder een voorsmaakje van wat we gaan bezoeken en op de volgende bladzijde staat alle nodige praktische informatie. Schrijf je snel in want het belooft weer dik de moeite te zijn!

Het Land van Herve, gelegen aan de grens met Nederland en Duitsland, in het gebied tussen Vesder en Maas, is een land van boomgaarden en heggenlandschappen, bezaaid met een opmerkelijk erfgoed.

Het Land van Herve beslaat een oppervlakte van 450 km² met een eerder heuvelachtig reliëf. Het typisch uitzicht wordt gekenmerkt door levende hagen die weides afboorden. Het heggenlandschap en zijn hoogstamboomgaarden vormen het decor voor kleine typische boerderijen, waarvan de meeste gebouwd zijn in de 17e en 18e eeuw.



Het 'Huis voor Toerisme' biedt ons een ontmoeting met een gids en een virtuele reis door het land van Herve om de landschappen te ontdekken.

De Brouwerij Val-Dieu is een kleinschalige Belgische brouwerij op het domein van de Abdij van Val-Dieu. Zij werd opgericht in 1997 en is gelegen in de Platdietsse streek in de gemeente Aubel (provincie Luik).



De cisterciënzermonniken uit Lanaken van de Abdij van Hocht die zich in 1216 te Aubel vestigden, hebben altijd in Val-Dieu al bier gebrouwen. Het is in deze traditie dat de moderne lekenbrouwerij wordt gezien. De brouwerij staat in voor de constante kleinschalige productie van een viertal bieren en enkele seizoensproducten.



In de Ambachtelijke Stroopfabriek van Aubel zetten ze al vijf generaties lang de traditie voort van stroop die gemaakt wordt volgens het oude recept van de boerderijen van het Land van Herve.



De trip eindigt bij de kaasmakerij Le vieux moulin, waar de beroemde Hervekaas geproduceerd wordt. In een oude heringerichte schuur boven de kelders waar de kazen rijpen, wordt een documentaire film vertoond, zie je oude werktuigen en zijn er proeverijen.



PROGRAMMA DAGUITSTAP

7.15 u. VERTREK opstapplaats 1 Expresweg tot inrit 'Wetenschapspark Arenberg', Gaston Geenslaan 14, 3000 Leuven (parking aan **OPTION**). Aanwezig 7u.

7.30 u. VERTREK opstapplaats 2 Parking Bruineveld. Domeinstraat 61, 3010 **Kessel-Lo**. Aanwezig 7u15.

7.45 u. VERTREK opstapplaats 3 Carpool Rondpunt. Aarschotsestwg, 3110 **Rotselaar**. Aanwezig 7u30.

9.00 u. Aankomst 'Huis voor Toerisme' van 'Het Land van Herve'.

10.15 u. Bezoek 'Brouwerij van Val-Dieu' met proeverij.

12.00 u. LUNCH (3 gangen, dranken niet inbegrepen)

- Soep van de dag

- Menu 1: Kippenpilons, kroketten en sla en saus 'Bleu des Moines' of champignons naar keuze.

- Menu 2: Gehaktballetjes, frieten en sla en saus "A la Liègeoise" of donkerbier van Val-Dieu.

- Dessert 1: Appeltaart

- Dessert 2: rijstaart.

14.45 u. Bezoek Ambachtelijke Siroopfabriek van Aubel

16.15 u. Bezoek Kaasboerderij 'Le Viewou Moulin'

17.30 u. Vieruurtje: Stuk taart en koffie

18.15 u. Terugreis naar Leuven

19.45 u. AANKOMST opstapplaats 3 Rotselaar.

20.00 u. AANKOMST opstapplaats 2 Kessel-Lo.

20.15 u. AANKOMST opstapplaats 1 **OPTION**.

BELANGRIJK! Zorg dat je een kwartier voor het vertrekuren aanwezig bent. Neem je wandelschoenen apart mee! Persoonlijke spullen niet achterlaten in de bus!

PRAKTISCH

Deelnameprijs: **EUR 81,00** per persoon

Betaling via de website of via overschrijving **met vermelding van lidnummer, nr. opstapplaats, nr. menu en nr. dessert.**

Inschrijvingen: Starten heden. Datum inschrijven is bepalend voor de volgorde van de deelnemlijst.

Beschikbare plaatsen: 35, daarna staat u op een wachtlijst.

Annulering:

- ◆ Uw plaats kan ingenomen worden door een deelnemer op de wachtlijst. U krijgt uw geld terug.
- ◆ Na 15 mei 2024: kan niet terug betaald worden maar we zoeken naar een menselijke oplossing.

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

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst	Bedrag	EUR	CENT
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rekening opdrachtgever (IBAN)	<input type="text"/>		
Naam en adres opdrachtgever	<input type="text"/>		
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 <input type="text"/> <input type="text"/> O P <input type="text"/> M 1 <input type="text"/> M 2 <input type="text"/> D 1 <input type="text"/> D 2 <input type="text"/>		

EVELINE VAN BOGAERT, EEN JONGE HARTPATIËNTE

Zij is een van de vele hartpatiënten in België, maar toch wel even anders. Ze was op de infosessie in februari en het was een gelegenheid om even met haar kennis maken.

Toen ze geboren werd in 1987 klopte haar hartje wel heel duidelijk maar er zat wel een geruis op. Na één week mocht ze naar huis maar ze bleek een moeilijke eter te zijn en in daglicht zag ze er een beetje blauwig uit. Via Kind en Gezin van Zwijndrecht en cardioloog Dr Van den Hauwaert uit Sint-Niklaas belandde ze al snel in UZ Gasthuisberg. Men stelde vast dat haar hartje niet links lag maar eerder rechts en met de achterkant naar voren. In totaal waren er 5 grote hartafwijkingen, een van de twee hartkamers was helemaal dicht en de andere kreeg zowel zuurstofarm als zuurstofrijk bloed binnen. Er was transpositie van de grote bloedvaten en ze moest het dus bolwerken met veel minder zuurstof dan een andere baby. Er was ook een gaatje in het hart.

Na 3 weken stond haar een lange openhartoperatie te wachten, en dat op een hartje dat maar een goeie okkernoot groot was. Dat risico was veel te groot. Het is trouwens 37 jaar geleden. Maar de druk op haar longen moest weggenomen worden want eten, huilen waren te veel inspanningen en zo kreeg ze ademnood. Toen hebben ze beslist om de druk te verminderen door een banding aan te leggen, dit is het plaatsen van een bandje rond de slagader in gortex. Ze zou er een litteken aan overhouden dat van vooraan rondom de borstkas tot rechts achteraan liep. Haar mama was constant bij haar in het ziekenhuis, haar papa kwam zoveel hij kon want er was ook nog een ouder zusje waarvoor moest gezorgd worden. Zij was in dat jaar één van de slechts 50 gevallen met congenitale dextrocardie die toen in Gasthuisberg bekend waren.

Ze liep tijdens haar verblijf ook nog een ziekenhuisbacterie op maar mocht toch na 3,5 maanden naar huis. De voeding die men haar had voorgeschreven (een bruin papje) kreeg ze niet naar binnen, gelukkig lukte het wel met iets dat meer vanillesmaak had.

Ze bleef echter onder haar gewicht en groeide maar traag maar ze moest wachten tot het hele hart- en bloedvatstelsel wat groter was geworden. Op haar 4 jaar was het zover: de druk op de bloedvaten tussen hart en longen was te groot geworden, er kwam te veel zuurstofrijk bloed binnen in het hart en de tricuspidalisklep was aan het lekken. Binnen enkele dagen, na veel onderzoeken, was het eindelijk zo ver. Men schatte op een 90% slaagkans maar de ouders dachten uiteraard aan de overige 10%. Bij de Fontan-operatie werden de grote bloedvaten plus de aorta verplaatst en werd de druk vermindert. De niet aangesloten hartkamer werd toegankelijk gemaakt en de dokters die de operatie uitvoerden onder leiding van Prof Daenen en van toen assistent- Professor Dr Gewillig, noemden de operatie zeker geslaagd. De ene hartkamer werkt echter nog steeds maar half en haar zuurstofcapaciteit is nog steeds maar de helft van het normale.

Eveline kon na 10 dagen ziekenhuis weer naar huis; de eerste weken kreeg ze haar voeding via drainagebuisjes, en het grote vuurrode litteken bleef wel lang zichtbaar maar zwakte stilaan af tot een meer normale kleur. De blauwe schijn op lippen, nagels en huid was wel verdwenen. Ze mocht stilaan haar fysieke capaciteit wat opbouwen en begon op 5-jarige leeftijd met dansschool tot 18 jaar. Daarna tot ze ongeveer 25 jaar was, nam ze nog extra danslessen, waaronder ook 3 jaar als cheerleader voor de nationale basketbalteams en ze doet ook andere niet extreme sporten. "Ik push mezelf," zegt ze, "en wil tonen dat er ondanks zo een grote ingreep toch nog veel mogelijk is."

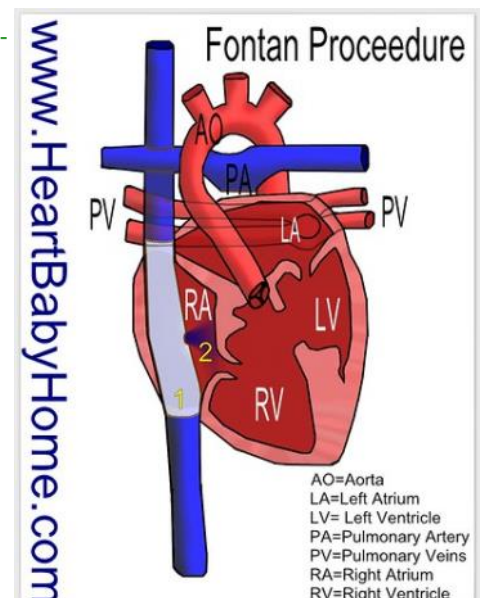
Op haar 31^{ste} werd er in de longslagader een iets bredere stent gezet, van 16 naar 18 cm, om haar nog wat meer ademruimte te geven, nu gaat ze eenmaal per jaar op algemene controle.

Dat doet ze bij prof. Gewillig die ook al een jaartje ouder is en enkel nog een praktijk heeft in de Sint-Augustinuskliniek in Wilrijk. De enige medicatie die ze voor haar hart neemt is een halve cardio-aspirine per dag. Tijdens de coronaperiode maakte ze lange wandeltochten ook in heuvelachtig gebied.

Tegenwoordig doet ze aan cardiosport, bootcamp en kickboksen. Bootcamp omvat bijvoorbeeld sit-ups, gewichtheffen, yoga en krachttraining, alleen high-intensity training doet ze niet. "Als het teveel wordt, dan rust ik even uit." Ze wil graag meer contact maken met de afdeling Kinder cardiologie van Leuven ('Hartekinderen') en met onze Harpa-werking. U hebt haar misschien wel gezien op de infosessie van zaterdag 9 februari 2024 en op een training van Harpa.

Zoals je kan zien, heeft Eveline Van Bogaert wel degelijk het hart op de juiste plaats.

Rik en Lieve Vanbiervliet-Teirlinck



Bereidingswijze

Door te variëren in je bereidingswijze kan je er voor zorgen dat er minder vet nodig is voor de bereiding van de gerechten. Koken, grillen, wokken, pocheren of stomen kunnen een alternatief zijn voor bakken, braden of frituren. Beperk steeds het gebruik van zout en experimenteer eens met verse of gedroogde kruiden.

Veranderingen in ons eetpatroon vragen tijd. Wees ruimdenkend en sta open voor nieuwe ideeën.

Met deze tips zijn jullie alvast klaar om echte keukenprinsen en -prinsessen te worden bij het bereiden van een evenwichtige maaltijd.

*Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits & Lore Lagrou
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven*

Klassiek recept balletjes in tomatensaus voor 4 personen

Gehakt varken + kalf	600g
Sjalotten	3
Ei	1
Tomaten	5
Paneermeel	3 el
Suiker	1 klontje
Tomatensaus	1 el
Boter	2 el
Vleesbouillon	1 blokje
Groentebouillon	1 blokje
Kruiden: Provençaalse, basilicum, tijm	1kl
Peper	

Literatuurlijst

1. Gezond Leven. (z.d.) Jouw startpakket voor een gezonde warme maaltijd. Geraadpleegd via: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezonde-warme-maaltijd>
2. Indicators. (z.d.) Vleesconsumptie. Geraadpleegd via: https://indicators.be/nl/i/G02_MEA/
3. Gezond Leven. (z.d.) Brood, volkoren graanproducten en aardappelen. Geraadpleegd via: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/brood-volkoren-graanproducten-en-aardappelen>
4. NICE. (z.d.) Vetten en hun rol in ons lichaam. Geraadpleegd via: <https://www.nice-info.be/vetten-en-hun-rol-ons-lichaam>

We kunnen dit recept aanpassen door gebruik te maken van:

Rundergehakt

Vervang boter door olie of een margarine

Geen toevoeging van suiker en bouillonblokjes, voeg naar smaak meer van de andere kruiden toe

Voeg extra tomaten en wortelen aan de saus toe. Je kan bijkomend een portie groenten voorzien zoals bijvoorbeeld broccoli of serveer dit met een groentepuree.



OUD BESTUURSLID IN HET NIEUWSBLAD

Op 3 maart verscheen er een artikel in het Nieuwsblad over Leo Dierckx, harpa lid 1082, die ook nog bestuurslid van Harpa geweest is. We delen hieronder het voorsmaakje zoals je dat op de website van Nieuwsblad kan vinden. Wil je alles lezen, dan kan je, mits aanmelden, hier terecht: https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20240312_94507081

VERGETEN BRABANTSE OLYMPIËRS. Hoe zou het nog zijn met volleyballegende Leo Dierckx (80)? “Ik zit nog vol energie. Zolang ik maar kan tetteren en af en toe een Duvel kan drinken”

De Olympische Spelen in Parijs naderen met rasse schreden. In aanloop naar de moeder aller sportevenementen delen we voortaan elke woensdag verhalen van Brabantse sporticonen die de tijd hebben getrotseerd.

Vandaag staat Leo Dierckx (80) in de schijnwerpers. Zijn avontuur tijdens de Olympische Spelen van 1968 in Mexico, waar hij schitterde als deel van het enige Belgische volleybalteam ooit op de Spelen, blijft een gouden bladzijde in zijn leven. Na meer dan 200 caps voor de nationale ploeg wordt Dierckx nog altijd met open armen ontvangen bij Haasrode Leuven. Tenminste, als hij vervoer weet te regelen.

https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20240312_94507081



Kriebelt het om ook te volleyballen?

Kom dan zeker eens meedoen met onze volleyballers!

Wanneer? Elke vrijdag om 20u

Waar? Topsportthal

HARPA – HART QUIZ



Vraag 1: Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid beweging (WHO)?

- A. 100-150 minuten per week aan matige intensiteit
- B. 150-300 minuten per week aan matige intensiteit
- C. 300-400 minuten per week aan matige intensiteit

Vraag 2: Hoeveel procent van de populatie komt aan deze aanbeveling?

- A. 30%
- B. 45%
- C. 55%
- D. 70%

Vraag 3: Wat is matige intensiteit activiteit?

- A. Activiteit waarbij de hartslag en de ademhaling licht verhogen
- B. Activiteit waarbij de hartslag sterk toeneemt
- C. Activiteit waarbij de hartslag daalt en de ademhaling verhoogt

Oplossing: 1B, 2A, 3A.



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



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



ONLINE SHOPPEN EN TERWIJL 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.

Dankzij jullie staat onze Trooper-teller al op 248€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!

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



* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY TROOPER



Regelmatig sporten loont extra voor vrouwen

GEZONDHEID Om het risico op vroegtijdig overlijden even sterk te verminderen als een man, hoeft een vrouw maar de helft zo lang te sporten. “Hopelijk inspireert dat vrouwen om meer te bewegen.”

Dries De Smet

Om gezond te blijven, sport u best wekelijks minstens 2,5 tot 5 uur, zo raadt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) aan. Elke minuut aan een hoge intensiteit – lopen, stevig doorfietsen, partijtje basketbal – mag u dubbel tellen.

In haar aanbeveling maakt de WHO geen onderscheid tussen mannen en vrouwen (tenzij ze zwanger of net bevallen zijn). Nochtans verschilt de gezondheidswinst van regelmatig sporten volgens geslacht. Dat toont een studie aan die net verschenen is in het vakblad *Journal of the American College of Cardiology*.

In die studie volgde men ruim 400.000 Amerikanen tussen 27 en 61 jaar op in de periode tussen 1997 en 2019. In die periode stierven bijna 40.000 van hen.

In vergelijking met seksegenoten die nooit sporten, hadden mannen die elke week vijf uur aan een matige intensiteit of bijna twee uur intensief bewegen 19 procent minder kans om te overlijden in dezelfde periode. Vrouwen haal-

den datzelfde voordeel al door 140 minuten matig intensief (minder dan 2,5 uur) of één uur intensief te bewegen. Als vrouwen nog meer bewegen, kunnen ze hun risico met 24 procent verminderen.

Zelfs als mannen nog meer gaan sporten, boekte de gemiddelde man nooit zo'n grote gezondheidswinst als een vrouw. Na vijf uur aan matige intensiteit per week bereikt de gezondheidswinst van mannen en vrouwen een plateau: meer sporten vermindert het risico op vroegtijdig overlijden niet verder.

Eenzelfde patroon stelden de onderzoekers vast voor krachttraining. Mannen die drie keer per week spierversterkende oefeningen deden, hadden 14 procent minder kans om te sterven. Vrouwen haalden die baat al bij één trainingssessie per week. Trainden ze ook drie keer per week, dan was de vermindering in sterfterisico dubbel zo hoog als bij mannen.

Bij dergelijke observationele studies is het zo goed als onmogelijk om een oorzakelijk verband

aan te tonen. Het risico bestaat dat de resultaten vervuild worden doordat ook het omgekeerde geldt: het zijn precies de mensen die minder kans hebben om te sterven, die meer bewegen. Om dat uit te sluiten, vergelijken de vorsers telkens mensen met een vergelijkbare gezondheidstoestand, leeftijd en sociaal-economische achtergrond. Zieke mensen werden niet opgenomen in de studie.

Mannen hebben een groter hart, meer longcapaciteit en meer spiervezels. Eenzelfde training is voor vrouwen lastiger, en levert meer gezondheidswinst op

Een goed onderzoek, zegt bewegings- en sportwetenschapster Sofie Compnolle (UGent). Al ziet ze ook beperkingen. “Zo wordt er geen rekening gehouden met voedingsgewoonten. Het is mogelijk dat vrouwen die veel sporten in

hun vrije tijd ook een gezonder eetpatroon hebben." Ze wijst er ook op dat de studie alleen rekening houdt met bewegen tijdens de vrije tijd, terwijl mensen ook bewegen bij (huishoudelijk) werk of bij werkverplaatsingen.

"De belangrijkste tekortkoming is dat ze met vragenlijsten fysieke activiteit meten", zegt Compernelle. "Dat is een veel voorkomende aanpak in grootschalige studies. Maar vragenlijsten zijn vatbaar voor vertekening." Mensen vullen niet altijd waarheidsgetrouw in hoeveel ze bewegen. Al maken de

vorsers zich, op basis van kleinere controles, sterk dat de vragenlijsten voldoende betrouwbaar zijn.

Halfuurtje volstaat

De onderzoekers hebben ook een idee waarom vrouwen een grotere baat hebben van sporten. Mannen hebben doorgaans een groter hart, meer longcapaciteit en beschikken over meer spiervezels. Eenzelfde training is voor vrouwen lastiger, en levert meer gezondheidswinst op.

"Vrouwen sporten gemiddeld minder vaak dan mannen", zegt

cardioloog en coauteur van de studie Susan Cheng in een persbericht. "Hopelijk inspireren onze onderzoeksresultaten vrouwen om meer te bewegen." Daarbij hoeven ze niet meteen alle zeilen bij te zetten. "Zelfs een beperkte hoeveelheid regelmatige oefeningen kan erg voordelig zijn. Dat is in het bijzonder voor vrouwen het geval", zegt Cheng. "Ook al beweeg je 'maar' 20 à 30 minuten intensief: doe je dat een paar keer per week, dan levert het veel meer op dan je zou denken."



Zelfs een beperkte hoeveelheid regelmatige oefeningen kan bij vrouwen erg voordelig zijn. © getty

<https://www.ugent.be/ge/bsw/nl/vakgroep/vakgroep-in-de-media/vrouwensporten>

WANDELKALENDER

Datum	Afstand	Gemeente	Start	Aankomst	Gids	GSM	Tel/GSM
13-apr-24	4km	3001 Heverlee	Brasserie 500 Naamsesteenweg, 500	Parking ter plaatse	Mich Zichet	0498/ 69 32 76	016/25 12 10
	8km						
27-apr-24	6km	3390 Tielt-Winge	Parking kruispunt Horenstr. & Heuvelstr. 9.10 u	Basiliek Scherpenheuvel 10.45 u misviering 11.00u	André Boon	0491/ 33 76 36	016/25 12 10
	18km	3210 Lubbeek	Kerk Lubbeek 6.45u		Fons November	0479/20 61 23	016/62 14 12
11-mei-24	4km	3110 Rotselaar	Squash center ' De Meander' Vakenstraat, 18	Parking aan het meer	Ghislain Adams	0494/ 29 21 65	016/20 48 41
	8km						
25-mei-24	4km	3040 Neerijse	Brouwerij 'De Kroon' Beekstraat, 20	Parking ter plaatse	Armand Evers	0477/68 74 21	016/25 19 36
	8km						
08-jun-24		4650 Herve	DAGUITSTAP naar 'Het Land van Herve'		Ghislain Adams	0494/ 29 21 65	016/20 48 41
22-jun-24	4km	3020 Winksele	Café Smederij Warotstraat 4	Parking ter plaatse	Mich Zichet	0498/69 32 76	016/25 12 10
	8km						
06-jul-24	4km	3370 Boutersem	Café 'De Pomp' Dorpsstraat, 30	Parking ter plaatse	Maggie Appaerts / Corry Leysens	0471/51 09 83	497/29 87 22
	8km						
20-jul-24			GEEN wandeling	NATIONALE FEESTDAG	André Boon / Ghislain Adams	0491/33 76 36	016/20 48 41
03-aug-24	4km	3390 Sint-Joris-Winge	'Gempemolen' Gempstraat, 56	Parking ter plaatse	Mich Zichet	0498/ 69 32 76	016/25 12 10
	8km						
17-aug-24	4km	3360 Bierbeek	Cultureel centrum 'de borre' Speelpleinstraat,10	Parking ter plaatse	Hans Taillieu	0474/ 70 90 97	
	8km						
31-aug-24	4km	3150 Haacht	Taverne 'Den Dijk' Dijkstraat, 1		Rebecca	0479/ 45 07 37	
	8km						
14-sep-24	4km	3200 Geirode	' De Moedermeulen' Hondsheuvel, 3	Parking ter plaatse	René Van Hoof	0496/ 26 41 86	016/20 59 33
	8km						
28-sep-24	4km	3380 Bunsbeek	PCKE Bunsbeek Bunsbeekdorp 6	Parking ter plaatse	Monique Vandenhove	0498/69 32 76	016/25 12 10
	8km						
12-okt-24	4km	3001 Heverlee	Abdij van 't Park'	Parking ter plaatse	Jacques Jonkers	0474/76 21 14	016/77 97 93
	8km						
26-okt-24	4km	3010 Kesse-lo	Café 'Pinkstermolen' Dieststeeweg,	Parking 'Delhaize' schuins tegenover	Simonne Boeckmans	0474/ 05 15 35	016/40 76 55
	8km						
09-nov-24	4km	3271 Averbode	Abdij Averbode	Parking 'Het moment'	Gilbert Deroije	0498/ 69 32 76	016/25 12 10
	8km						

De wandelingen starten om 14.00 uur op de vermelde plaats. Wijzigingen worden zovlug mogelijk medegedeeld op de trainingen alsook in de weekberichten (website)

Voor details & wijzigingen kan men terecht bij Ghislain Adams (0494/29 21 65) André Boon (016/25 12 10) of Mich Zichet (0498/69 32 76) & www.harpa.be



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



Marcel Mertens
Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenadministratie
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

NUMMER 98

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 hebben geleverd!

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



KHDROUKWERKEN

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

