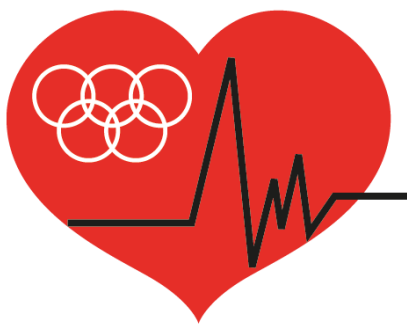




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 91
APRIL - JUNI 2021



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



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	2	In memoriam	19
Verslag Algemene Vergadering	3	De perfecte lunge	19
Verslag lezing Prof. Cornelissen	9	Lockers leegmaken	20
Harpa ledeninformatie	13	Donorhart langer bewaren	21
Do's and Don'ts voor uw hart	14	Rekkeroefeningen	22
Intuitief eten	16	Harpa bestuur en colofon	23



Beste HARPA leden,

In deze periode van het jaar word ik 's morgens wakker door het gezang van de vogels, die mij ieder op hun manier "goeiemorgen" wensen. Ik geniet om nog wat verder te doezelen tot mijn gsm het fluiten van de vogels overneemt en mij tot de orde roept om op te staan. Harpa is de voorbije maanden niet ingedoezeld, maar is levendiger dan ooit uit haar winterslaap wakker geworden.

De eerste vijf maanden van het jaar hebben wij, weliswaar virtueel, een nieuwjaarsreceptie gehad, een infovergadering samen met Transplantoux, waarvan alvast een verslag in dit magazine, en vervolgens nog de virtuele algemene vergadering waarvan je het verslag ook hier zal kunnen lezen. Wij vergeten natuurlijk onze online revalidatie trainingen niet. Deze vonden plaats vanaf eind oktober 2020 tot heden, met een kleine tussentijd van buitentrainingen in de zomer. Hiervoor heel veel dank aan alle sportcoaches! Vanaf dinsdag 1

juni zijn we opnieuw gestart met conditietrainingen in het universitair sportcentrum! Meer informatie over de heropstart, vinden jullie hieronder. De lente loopt stilaan op zijn einde en de zomer lacht ons toe! We kijken er naar uit om echt samen te kunnen genieten van de Harpa-activiteiten en van een deugddoend verlot.

Ik wens je veel leesgenot in het harpamagazine 91. Blijf zeker het laatste nieuws volgen via harpa.be, Facebook en e-mail, want de regelgeving verandert snel.

Warme groeten,

Mede namens de raad van bestuur,

Uw voorzitter, Willy Vanbrabant

HERSTART SPORTACTIVITEITEN

Onze activiteiten zijn weer opgestart! De fietsers zijn alweer vertrokken, en sinds **1 juni trainen we weer samen op het sportkot!** Ook het wandelen en de fitness bij Respiro starten weer. In de tabel hieronder, vind je een overzicht van de activiteiten die weer doorgaan, details vind je steeds op de website.

De **conditietrainingen** gaan door aan de atletiekpiste, op het kunstgras. We mogen met 100 personen samen buiten sporten dus inschrijven is niet nodig, maar wel handig. Momenteel is het nog niet mogelijk om binnen te trainen en dus zullen de **trainingen uitsluitend buiten** doorgaan. We zijn niet bang van een spatje regen of veel warmte, maar wanneer het weer té slecht is om te trainen, zullen we de training helaas moeten afgelasten. Wanneer je ingeschreven bent via de website, zal je via mail verwittigd worden wanneer een training wordt afgelast.

Vanaf 1 juni gaan er **geen videotrainingen meer** door. Wie toch graag thuis traint, kan trainen met één van de filmpjes op ons [YouTube](#) kanaal.

De regels die we moeten volgen zijn onderhevig aan verandering. **Veranderingen communiceren we via website, facebookpagina, e-mail...**

Wij kijken er naar uit om iedereen terug te zien!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Conditietraining		14u-15u	19u-20u		19u-20u		
Fietsen A-team						13u30	
Fietsen B-team				13u30			
Wandelen						14u	
Zwemmen	Aquagym gaat nog niet door. Vrij zwemmen met sportkaart is mogelijk						
Respiro fitness		8u-11u		8u-11u		13u-15u	

Verslag van de algemene vergadering van Harpa vzw op vrijdag 23 april 2021 om 19.00 u.

Door de heersende Covid-19 pandemie en de daaraan gekoppelde maatregelen, kon de Algemene Vergadering van 2021 niet op een fysieke wijze doorgaan. Het Bestuur heeft daarom beslist, conform Koninklijk besluit nr. 4 houdende diverse bepalingen inzake mede-eigendom en het vennootschaps- en verenigingsrecht in de huidige context (BS 09-04-2020), een digitale Algemene Vergadering te houden. Daartoe werden vaste leden uitgenodigd om deel te nemen aan een digitale Zoom-meeting. De meeting omvatte een digitale bevraging waarbij vaste leden ook toegang hadden tot de verschillende verplichte verslagen. De antwoorden van de vaste leden werden na afloop geverifieerd en gecertificeerd door de volgende personen:

Willy Vanbrabant, Voorzitter
Véronique Cornelissen, secretaris
Richard Van Dongen, penningmeester
Marcel Mertens, Ondervoorzitter
Rik Nuytten, verantwoordelijke website en informatica
Roselien Buys, verantwoordelijke trainingen
Marijke Everaert, bestuurder

Aantal vaste leden:

Harpa vzw telt 47 vaste leden. Van de 47 bevroegde vaste leden waren er 23 aanwezig op de virtuele vergadering. Volgens art. 17.1 van de statuten worden de besluiten van de Algemene Vergadering genomen bij eenvoudige meerderheid van de aanwezige en vertegenwoordigde vaste leden. 'Eenvoudige meerderheid' wil zeggen: de helft plus 1. Bij staking van stemmen wordt een voorstel verworpen. De stemresultaten van deze digitale Algemene Vergadering zijn dus rechtsgeldig.

1. Welkomstwoord van de voorzitter Willy Vanbrabant

De jaarlijkse Algemene Vergadering is een verplichting die ons door de wet op vzw's wordt opgelegd. Wegens de coronamaatregelen is een fysieke vergadering niet mogelijk. De vergadering vindt dus zoals vorig jaar (2020) digitaal plaats onder de vorm van een bevraging van de vaste leden en een videoconferentie.

De vzw Harpa telt 408 actieve leden, waarvan 47 vast lid zijn. Volgens de statuten hebben alleen de vaste leden stemrecht op de algemene vergadering.

Het bestuur en ikzelf bedanken de vaste leden voor hun tijd en de inspanning die zij doen om hun goedkeuring of afkeuring te geven aan de punten van de agenda van de algemene vergadering. Hierdoor slagen wij erin aan onze wettelijke plichten te blijven voldoen.

Maar voor alles gaan onze gedachten naar de in het voorbije jaar overleden Harpa-leden.

2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 28 augustus 2020

Stemmen: 22 Voor; 0 Tegen; 0 Onthouding

Het verslag van de Algemene Vergadering van **28 augustus 2020** wordt unaniem goedgekeurd.

3. Goedkeuring jaarverslag 2020

2020 was een uitzonderlijk jaar omwille van de vele beperkingen in verband met COVID-19. Vanaf de lockdown in maart 2020 werden alle samenkomsten stopgezet, en dit had een grote invloed op de trainingen.

Zoals ieder jaar beginnen we ons nieuwe jaar met een nieuwjaarsreceptie. Deze vond plaats op vrijdag 10/01/2020 om 19u. Een gezellige, smakelijke en sociale activiteit.

Zaterdag 24/02/2020 hielden wij onze 25ste Harpa-Infosessie. Mevr. Anne Asnong seksuologe sprak over "hart- en vaatziekten en seksualiteit". Na de lezing kon er wat bijgepraat worden met een bakje troost.

De lidgelden bleven gelijk voor het werkjaar 2020.

De website van Harpa werd vernieuwd, en gelanceerd eind april 2020. Van mei tot november 2020 hebben 3400 bezoekers de website bezocht, en meer dan 60 000 pagina's van de website bezocht. 75% van de bezoekers waren nieuwe bezoekers.

168 leden hebben hun betaling rechtstreeks via de Harpa website gedaan.

Er zijn 341 actieve leden ingeschreven op de website, daarvan zijn er 20 begeleiders. Er zijn 5 steunende leden.

Via de nieuwe website werden in 2020 33 nieuwsbrieven verstuurd, die gemiddeld door een 200-tal leden werden geopend.

In maart 2020 werden de trainingen op het sportkot onderbroken en zijn we een YouTube kanaal opgestart. Daarop staan 16 trainingsfilmpjes. In de maanden april-mei-juni zijn deze 3212 keer bekeken en hebben 51 mensen zich ingeschreven op het kanaal.

Op 5 mei zijn de live trainingen opgestart op dinsdag en vrijdag. Er werden 15 online trainingen gegeven aan gemiddeld 13 deelnemers/training.

In de zomer trinden we op het sportkot met voorafgaande inschrijffijsten. Gemiddeld schreven een 20-tal mensen zich in. Ook het zwemmen werd even hervat, mits voorafgaande inschrijving.

Vanaf 28/10 organiseerden we de trainingen opnieuw online. Vanaf dan hebben we 3 virtuele trainingen per week georganiseerd, in het totaal hebben er 24 online trainingen plaatsgevonden tussen 28/10/2020 en 31/12/2020 met tussen de 10 en de 20 deelnemers (gemiddeld 15).

Ook Respiro werd gesloten tijdens de lockdown. Er werden online filmpjes op de website gezet, en in de zomer werd er met strenge beperkingen opnieuw gesport. Veel HARPA leden bleven weg uit voorzorg. In het najaar trainden een 3-tal HARPA leden buiten onder begeleiding van een Respiro coach.

De sportcoaches organiseerden begin december tijdens de warmste week en samen altijd warmer een sportchallenge "104 u sport in één week". De Harpaleden namen de uitdaging aan. Een belangrijk initiatief ten voordele van de naambekendheid vzw Harpa en ook voor de Harpa financiën.

Er werd gewandeld en gefietst op de zaterdagmiddagen als de Coronamaatregelen het toelieten. Verslagen werden gepubliceerd in HM 90.

Vier Harpa Magazines werden uitgegeven en per post aan de leden thuis bezorgd.

Hieronder ziet u het aantal activiteiten gedurende het jaar. Meerdere gingen door via een videoverbinding op de website. Tijdens de zomer was het mogelijk enkele activiteiten in groep uit te voeren.

Activiteit		Aantal	Gem. aantal deelnemers	Aantal Begeleiders(*)
Trainingen	Woensdag & Vrijdag	70	75	6
	Dinsdag	41	40	8
	Zwemmen	18	50	4
	Respiro	68	15	3
	Volleybal	8	10	0
Fietsen	HCT A	4	9	0
	HCT B	4	10	0
Wandelen	4 km	3	10	0
	8 km	3	13	0

(*) Aantal verschillende kinesiasten of begeleiders die trainingen hebben geleid.

Stemmen: 23 Voor; 0 Tegen; 0 Onthouding
Het Jaarverslag 2020 wordt unaniem goedgekeurd.

4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2020

Boekhouding 2020

De gegevens van de boekhouding 2020 waren ter beschikking gesteld van de vaste leden in hun oproepingsmail. Ze worden op het scherm geprojecteerd en door de penningmeester toegelicht.

Stemmen: 23 Voor; 0 Tegen; 0 Onthouding
Het verslag over het boekjaar 2020 wordt unaniem goedgekeurd.

5. Verslag van de rekeningnazichters

Rekeningnazichters, Roger Paulissen en Jean-Marie Pint, verzekeren dat alle rekeningen minutieus werden nagekeken op inkomsten en uitgaven en dat alle rekeningen in orde werden bevonden.

6. Goedkeuring jaarrekeningen 2020

Stemmen: 22 Voor; 0 Tegen; 1 Onthouding
De jaarrekeningen 2020 worden met meerderheid van stemmen goedgekeurd.

7.1. Kwijting Voorzitter: Willy Vanbrabant	23
7.2. Kwijting Ondervoorzitter: Marcel Mertens	23
7.3. Kwijting Penningmeester: Richard Van Dongen	23
7.4. Kwijting Secretaris: Véronique Cornelissen	23
7.5. Kwijting Bestuurder: Rik Nuytten	23
7.6. Kwijting Bestuurder: Roselien Buys	23
7.7. Kwijting Bestuurder: Marijke Everaert	23
7.8 Kwijting Rekeningnazichter: Roger Paulissen	23
7.9. Kwijting Rekeningnazichter: Johnny Pint	23

7. Kwijting van de bestuurders en rekeningnazichters

Stemmen:
Er wordt unaniem kwijting verleend aan de bestuurders en rekeningnazichters.

8. Ontslagen en benoemingen

- 8.1. Kandidaturen bestuurders:
Geen kandidaturen
- 8.2. Ontslag bestuurders:
Geen ontslagen
- 8.3. (Her)benoeming bestuurders:
Alle mandaten lopen door tot 2023



BOEKHOUDING 2019-2020 / BEGROTING 2020-2021				
Inkomsten	2019	Begroting	2020	Begroting
Lidgelden				
Lidgelden	16.524,00	13.300,00	13.224,00	11.310,00
Steunende leden	1.126,00		700,00	700,00
	17.650,00	13.300,00	13.924,00	12.010,00
Tijdschrift advertenties	650,00	2.000,00	2.000,00	1.600,00
Sponsors	5.563,94	600,00	2.020,63	2.750,00
	6.213,94	2.600,00	4.020,63	4.350,00
Andere Inkomsten				
Benefiet/Daquitstap/T-shirts	1.327,01			
	1.327,01	0,00	0,00	0,00
Algemeen totaal inkomsten	25.190,95	15.900,00	17.944,63	16.360,00
Uitgaven	2019	Begroting	2020	Begroting
Diensten				
Kostenvergoeding kinesisten	12.211,00	8.600,00	8.833,00	8.200,00
Verzekeringskosten	1.387,30	1.400,00	1.399,35	1.200,00
Aankoop website (Nicoweb)			2.431,78	
Aankoop en onderhoud materieel	743,84	2.300,00	428,98	500,00
	14.342,14	12.300,00	13.093,11	9.900,00
Tijdschrift (lay-out, drukken, verzenden)	4.097,27	4.300,00	5.584,99	5.600,00
	4.097,27	4.300,00	5.584,99	5.600,00
Diensten en diverse Goederen				
Infosessie	742,86	660,00	630,27	
Nieuwjaarsreceptie	2.730,00	2.330,00	2.325,00	
Sinterklaasgeschenken	189,27			
	3.662,13	2.990,00	2.955,27	0,00
Algemene Vergadering	322,45	300,00	401,43	300,00
Raad van bestuur	660,00	630,00	632,30	150,00
Secretariaat	295,14	300,00	216,98	250,00
Bankkosten + Mollie	31,76	80,00	145,34	100,00
Sociaal dienstbetoon	488,75	200,00		
	1.798,10	1.510,00	1.396,05	800,00
Algemeen totaal uitgaven	23.899,64	21.100,00	23.029,42	16.300,00
Inkomsten	25.190,95	15.900,00	17.944,63	16.360,00
Uitgaven	23.899,64	21.100,00	23.029,42	16.300,00
Resultaat	1.291,31	-5.200,00	-5.084,79	60,00
Saldo BNP spaarrekening	25.000,00		20.000,00	
Saldo BNP zichtrekening	3.380,76		3.295,97	
Saldo kas	0,00		0,00	
Totaal	28.380,76		23.295,97	
	1.291,31		-5.084,79	

		IN (+)	UIT (-)	
Inkomsten:				
beschikbaar saldo van 2019		1.291,31		
lidgelden			3.726,00	
sponsors: - Music for Life			3.543,31	
advertenties magazine		1.350,00		
Uitgaven:				
kinesistenvergoedingen		3.378,00		
nieuwjaarsreceptie		405,00		
infosessie		112,59		
aankoop/onderhoud materiaal		314,86		
diversen (A.V.-RvB-e.a.)		402,05		
verzekeringen			12,05	
aankoop website Nicoweb			2.431,78	
magazine : 4 publicatie tgo 3 vorig jaar			1.487,72	
benefiet en daguitstap			1.137,74	
		7.253,81	12.338,60	
			5.084,79	
Verloop van de saldi van de bankrekeningen:		(1/1/2020)	(31/12/2020)	
BNP spaarrekening		25.000,00	20.000,00	
BNP zichtrekening		3.380,76	3.295,97	
		28.380,76	23.295,97	
			5.084,79	

9. Goedkeuring voorstel begroting 2021

Het voorstel van begroting wordt op het scherm getoond, als- ook de samenvatting. Deze wordt door de penningmeester kort toegelicht.

Stemmen: 22 Voor; 0 Tegen; 1 Onthouding

Het voorstel van begroting 2021 wordt met meerderheid van stemmen aanvaard.

10. Trainingen 2020-2021.

Prof. Dr. Cornelissen geeft een korte toelichting over de stand van zaken. Veel hangt af van de beslissingen van de KU Leu- ven en het Sportkot. Zij verwacht niet meteen verandering. Ondertussen gaan de trainingen per video verder. Met de sportkaart kan wel individueel gezwommen worden op , mits reservatie. Voor de andere activiteiten wachten wij af.

Toelichting bij de Begroting van 2021.

Inkomsten:	IN (+)	UIT (-)
lidgelden		1.290,00
advertenties magazine		1.000,00
sponsors: (Rotary Club A'pen)	2.750,00	
Uitgaven:		
magazine		1.300,00
kinesistenvergoedingen	400	
nieuwjaarsreceptie	2.330,00	
infosessie	660	
diversen (A.V.-RvB-e.a.)	710	
verzekeringen	200	
aankoop website Nicoweb	1.800,00	
	8.850,00	3.590,00
	-5.260,00	
Begroting:	Jaar 2020	Jaar 2021
	-5.200,00	60
		-5.260,00

11. Lidgeld, bijdrage onkosten trainingen en aankoop sportkaart.

De bijdrage voor het lidmaatschap bij Harpa blijft ongewijzigd en ziet er als volgt uit:

Het basisbedrag voor het lidgeld:	20 EUR voor iedereen (wandelaars ,fietzers, steunend lid Harpa, harpamagazine, sporters in sportkot en sporters bij Respiro)
Aankoop sportkaart KUL:	50 EUR (voorwaarde is dat de prijs die Harpa aan de KUL moet betalen gelijk blijft).
Aankoop sportkaart KUL Gepensioneerde KUL:	27 EUR (voorwaarde idem).
Bijdrage kosten conditietraining in sportkot:	34 EUR

Voor de training bij Respiro sluit het lid bij Respiro een persoonlijk abonnement af met Harpa korting (Korting wordt toegekend na bewijs van geldig lidmaatschap van Harpa).

12. Vragen en opmerkingen.

Op de Chat en in de varia-sectie van de vergadering uitten meerdere leden hun waardering voor de inspanningen van het bestuur en de trainers.

Vraag van een lid: Nu gaan de trainingen via zoom door, heeft dit een extra kost tot gevolg voor Harpa ?

Antwoord van prof. Dr. Cornelissen: De virtuele training gaan door op het abonnement van de KULeuven, om iets terug te doen voor de kost van de sportkaart. Er is dus geen extra kost voor Harpa.

Antwoord van een bestuurslid: de virtuele Algemene Vergadering wordt gehouden met het persoonlijk abonnement van een bestuurslid, zonder extra kost voor Harpa.

Vraag van een lid: Kunnen we niet iets buiten doen? Kan dit op de terreinen van Sportkot?

Antwoord van prof. Dr. Cornelissen: Tot op dit moment was dat niet mogelijk, we bekijken dit met het bestuur voor wat betreft de komende zomerperiode.

Opmerking van een lid: Dit is heel belangrijk want de huidige armoede aan sociale contacten vraagt dat er iets komt.

Vraag van een lid: Kunnen de activiteiten van de fietsers niet gewoon doorgaan?

Antwoord van Rik Nuytten: Dat wordt ook bekeken, al is dat ook deels afhankelijk van de opening van de horeca.

Vraag van een lid: Hoe veel leden zijn er minder dit jaar?

Antwoord van Willy Vanbrabant: Er zijn dit jaar 22% minder leden ingeschreven. We hopen dat leden gaan terugkomen en we weer nieuwe leden gaan kunnen aantrekken zodra we weer mogen samenkomen.

13. Slotwoord

De voorzitter vermeldt dat de bedevaart naar Scherpenheuvel niet kan doorgaan. Maar toch gaan onze gedachten naar de in het voorbije jaar overleden HARPA-leden. De Voorzitter dankt alle vaste leden die deelgenomen hebben aan deze "digitale" Algemene Vergadering en voor hun uitgebrachte stemmen. Ook dankt de Voorzitter de organisatoren van de fiets- en wandeltochten voor hun inzet.

Proficiat en dank aan het ganse HARPA bestuur voor de uitzonderlijke inspanning om de Algemene Vergadering in deze covid-19 tijden succesvol te hebben laten verlopen.

Willy Vanbrabant, Voorzitter
Véronique Cornelissen, Secretaris



DE ROOVER L. & ZON



**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 BVBA
Tuinmachines



Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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

HONDA
POWER EQUIPMENT

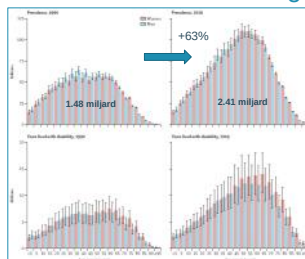
VERSLAG TRANSPLANTOUX SYMPOSIUM

VAN THEORIE NAAR DE PRAKTIJK

Time to Move INTERNATIONAL TRANSPLANTOUX SYMPOSIUM

Prof. Dr. Véronique Cornelissen vat haar lezing aan met een duidelijke boodschap. Als je kijkt naar het wereldwijd aantal mensen met aandoeningen die baat zouden hebben bij revalidatie in 1990 en in 2019 dan zie je dat dit aantal met 63% gestegen is op 10 jaar tijd. De nood aan revalidatie was nog nooit zo groot!

Nood aan revalidatie was nog nooit zo groot!



Global number of prevalent cases with conditions that would benefit from rehabilitation and the corresponding years of life lived with disability by age and sex with 95% uncertainty intervals, 1990 and 2019

Cieza A et al. Lancet 2020

KU LEUVEN

En zijn die baten van revalidatie dan echt de moeite? Daar heerst geen twijfel over in de literatuur. De overvloed aan wetenschappelijke bewijzen die de grote voordelen van revalidatie aantonen, is zo duidelijk dat inspanningstraining intussen is aangenomen als een klasse I-aanbeveling in alle internationale richtlijnen zowel ter voorkoming van (verdere) ziekte, als ter behandeling.

Op 13 maart 2021 vond het Transplantoux symposium plaats. Dit jaar was het symposium gericht naar zowel zorgverleners als patiënten uit het domein van beweging en transplantatie en georganiseerd in samenwerking met een aantal patiëntenverenigingen, waaronder Harpa. Veel interessante topics kwamen aan bod. Wij vatten hier graag de lezing van Prof. Dr. Véronique Cornelissen voor u samen.

Hoewel beperkt in aantal, suggereert bestaand gerandomiseerd onderzoek met betrekking tot inspanningsinterventies dat lichaamsbeweging en veel medicamenteuze interventies vaak potentieel vergelijkbaar met elkaar zijn voor wat betreft hun effect op mortaliteit bij de secundaire preventie van coronaire hartziekte, revalidatie na een beroerte, behandeling van hartfalen en preventie van diabetes.

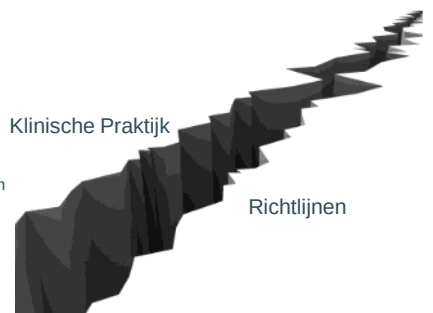
Desondanks blijft er een grote kloof tussen de klinische praktijk en de richtlijnen en zijn grote groepen van patiënten nog steeds uitgesloten van een terugbetaald revalidatieprogramma of ontberen ze de mogelijkheid van goed begeleide bewegingsprogramma's in groep.

Echter....

Klinische Praktijk

grote behandelkloof tussen

Richtlijnen



KU LEUVEN

Het hybride revalidatiemodel



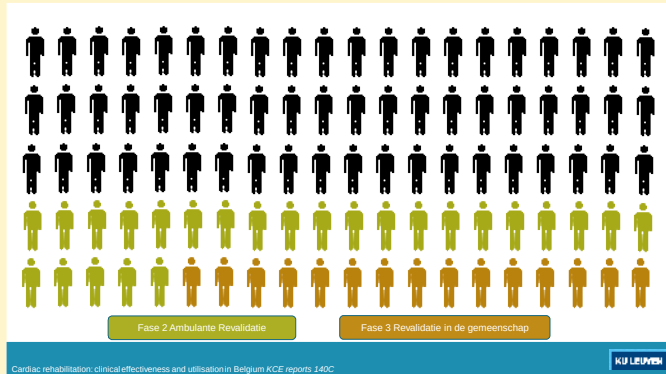
- I. In-person visits
- II. Groepssessies
- III. Goal-setting
- IV. Continue monitoring & feedback: wearable + platform
- V. Gepersonaliseerd progressief trainingsprogramma gebaseerd op objectieve fitheidstesten en rekening houdende met co-morbiditeiten | persoonlijkheidskenmerken | omgeving

PROSECO-IC

KU LEUVEN

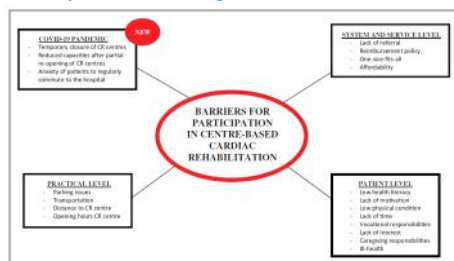


In de dagelijkse realiteit zien we dat ook in het aantal deelnemers aan de hartrevalidatie. Van elke 100 personen met hartziekte die veel baat zou hebben aan een cardiaal revalidatieprogramma, zien we dat er slecht 25 mensen deelnemen. En uiteindelijk blijft er maar een klein groepje van 15 van de honderd personen over die effectief op lange termijn blijft deelnemen aan cardiale revalidatie via een vereniging zoals Harpa.



Wat staat er dan in de weg van deelname aan de cardiale revalidatie als er maar zo weinig mensen deelnemen? Verschillende factoren spelen een rol. Er zijn praktische belemmeringen voor deelname, zoals geen vervoer hebben, een tekort aan parkeergelegenheid, uren die niet goed passen, ... Maar er zijn ook andere factoren van invloed. Er is in het algemeen een lage graad van doorverwijzing door artsen en er is niet voor alle hartpatiënten terugbetaling. Bij de patiënt kan er ook een gebrek aan motivatie of interesse zijn, onvoldoende kennis van de ziekte en een gezonde levensstijl, enz.

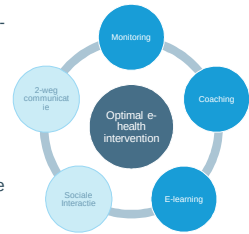
Wat houdt patiënten tegen om deel te nemen?



De voorbije periode konden er nog minder patiënten deelnemen aan cardiale revalidatie omdat de revalidatiecentra en verenigingen gesloten werden of met een lagere capaciteit zijn gaan werken. Hierdoor is men alternatieven gaan zoeken om toch nog een aanbod te blijven bieden. De ervaring uit wetenschappelijk onderzoek met betrekking tot telerevalidatie of hartrevalidatie van op afstand, kwam nu goed van pas. Hierbij maakt men gebruik van technologische hulpmiddelen om een revalidatieprogramma te begeleiden.

Revalidatie vanop afstand. Wat is het?

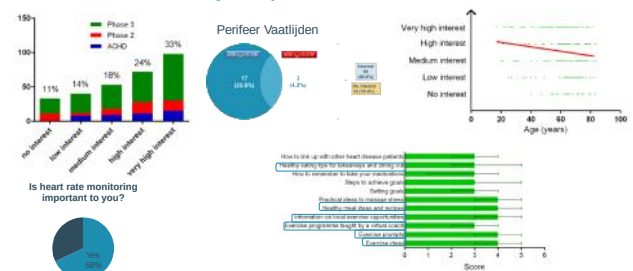
- **E-Health** omvat het gebruik van informatie- en communicatietechnologieën (ICT's) ter ondersteuning van gezondheids- en gezondheidsgerelateerde activiteiten- WHO 2016
- het gebruik van technologische vernieuwingen om cardiale revalidatie op afstand te leveren noemen we **telerevalidatie** of home-based revalidatie – Frederix I 2015*



Frederix I et al. J Telemed Telecare 2015; 21: 45-53

Er zijn op de markt heel wat moderne snufjes die ook hun dienst bewijzen in de context van revalidatie en sport, denk maar aan hartslagmeters, gps-horloges, stappentellers en actieve games. Bovendien biedt de technologie ook mogelijkheden om gegevens te delen tussen patiënt en zorgverlener en om zo een revalidatieprogramma te verfijnen en op te volgen. Een aantal vragenlijststudies tonen aan dat een deel van de patiënten met hart- en vaatziekten wel interesse toont voor telerevalidatie.

Is er interesse bij de patiënten?

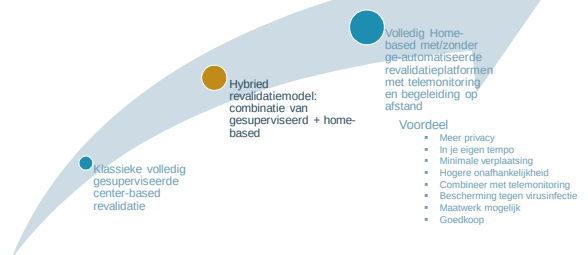


Buye et al. BMC Med Inform Decis Mak. 2015 Jul 19;15:95

Cornelis et al. Vasa. 2018 Feb;47(2):109-117

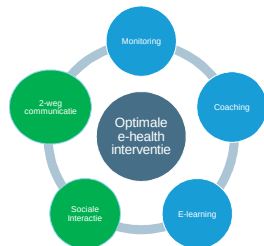
De ervaring van revalidatieprogramma's die volledig op afstand plaatsvinden, al dan niet ondersteund met technologie, leert ons echter ook dat de rol van de zorgverlener en het sociale aspect van revalidatie heel belangrijk zijn. Wanneer patiënten gevraagd worden hoe ze telerevalidatie ervaren, komt naar voor dat de overgrote meerderheid toch echt persoonlijk contact mist. Op basis hiervan ontwikkelde Prof. Dr. Cornelissen een hybride revalidatiemodel.

Evolutie naar een nieuw revalidatiemodel



10

Het hybride revalidatiemodel



- I. In-person visits
- II. Groep sessies
 - I. Goal-setting
 - II. Continue follow-up & feedback: wearable
- III. Gepersonaliseerd trainingsprogramma gebaseerd op objectieve fitheidstesten en rekening houdende met co-morbiditeiten | persoonlijkheid | omgeving

19

KU LEUVEN

Het hybride revalidatiemodel is een combinatie van gesuperviseerd en thuis gebaseerde trainingen. Het programma start met een bewegingsconsultatie waarin een gepersonaliseerd trainingsprogramma wordt besproken dat gebaseerd wordt op objectieve fitheidstesten en rekening houdt met co-morbiditeiten, persoonlijke voorkeuren en de omgeving van de patiënt.

Nadien worden een aantal trainingssessies in de ambulante revalidatie gevolgd, met tussendoor trainingen die thuis uitgevoerd worden. Alle trainingen worden met een sporthorloge geregistreerd zodat zowel de patiënt als de kinesist steeds een overzicht heeft van de gepresteerde trainingen.

Interventie



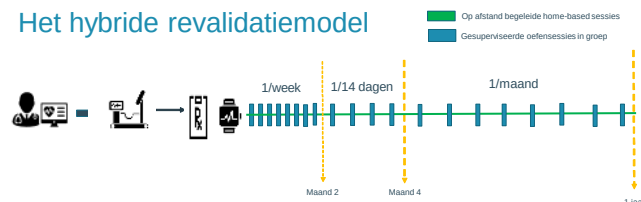
25

Department of Rehabilitation Sciences: Group Rehabilitation in Internal disorders

KU LEUVEN

De begeleide trainingen op de cardiale revalidatie worden met de tijd minder frequent. Op die manier kan een patiënt met eenzelfde aantal voorgeschreven en terugbetaalde sessies, langer begeleid worden in zijn revalidatie, en wordt het al tijdens de begeleide revalidatie om ook zelfstandig in de thuisomgeving actief te zijn.

Het hybride revalidatiemodel



- Gesuperviseerde sessies + vanop afstand begeleide home-based sessies
- Progressieve afname van supervisie in de tijd
- Stimuleert self-management en empowerment

26

KU LEUVEN

De eerste bevindingen van deze aanpak bij mensen met perifeer arterieel vaatlijden zijn heel positief. Een groot project werd intussen opgestart om dit revalidatiemodel uit te rollen bij hartpatiënten. Als dit goede resultaten oplevert, kan er in de toekomst met dezelfde middelen een uitgebreidere revalidatie geboden worden aan hartpatiënten.

Toekomst – PRIORITY project



In the PRIORITY study, we aim to provide the clinical evidence base for the use of a **new hybrid exercise intervention**, which includes remotely guided home-based exercise, as an **accessible, clinical and cost-effective treatment** to prevent the deleterious effects of sedentary aging on the heart and forestall the development and progression towards overt HF.

To deploy the PRIORITY hybrid exercise intervention in 450 patients across the three stages of HF (i.e. stage A, B, C) representative (with regard to age, gender, socio-economic background) for the Flemish population, and validate its clinical effectiveness by means of a **one-year randomized controlled multicenter trial** with a **two-year follow-up** to generate the scientific evidence base.

Startdatum: mei 2021
Resultaten: verwacht 2025



FWO-TBM (T004420N)

KU LEUVEN



Met dank aan CardioVascular Exercise Physiology Team & Harpa-team! Twee teams waar ik altijd op kan rekenen!



KU LEUVEN



GARAGE VANDERBORGHT

UW PARTNER IN KWALITEIT EN SERVICE



- Verkoop van nieuwe en tweedehands wagens
Ford - Volvo - Jaguar - Land Rover
- Onderhoud en herstellingen
- Carrosserieherstellingen allemerken
- Verkoop van onderdelen en toebehoren
- Bandencentrale
- Financiering en leasing op maat
- Korte en lange termijnverhuur
- Gratis levenslange assistance - 24/24 met mobiliteitsgarantie

GARAGE VANDERBORGHT ROTSELAAR
TORENSTRAAT 5, 3110 ROTSELAAR • T. 016 - 44 31 02

GARAGE VANDERBORGHT BOORTMEERBEEK
INDUSTRIEWEG 6, 3190 BOORTMEERBEEK • T.:016 - 60 59 59

ontdek ons aanbod op:
www.garage-vanderborght.be



Harpa wil er zijn voor al zijn leden

We bevinden ons in een rare tijd, waarin we ons als vereniging steeds opnieuw moeten uitvinden om onze kerntaken toch te blijven waarmaken, ook als het ons niet toegelaten is om samen te komen op het Sportkot.

Harpa benut de digitale mogelijkheden om jullie te blijven informeren en wanneer we niet op het Sportkot kunnen trainen, blijven we conditietrainingen aanbieden via Zoom. Toch zijn we terecht ook begaan met wie niet digitaal actief is. We willen jullie natuurlijk allemaal blijven bereiken, en dat is best moeilijk gebleken de voorbije maanden. We richten ons in de eerste plaats tot jullie met ons **Harpa magazine**. Hierin vinden jullie de aankondigingen en verslagen van onze activiteiten, informatie over hart- en vaatziekten en ook informatie en oefeningen om als hartpatiënt actief te blijven. **Hebben jullie nog ideeën voor Harpa** om jullie ook te blijven bereiken als we niet mogen samenkomen, dan horen we dat graag! De contactgegevens van de bestuursleden vind je achteraan in dit magazine.

Ons magazine is natuurlijk niet het ideale medium om kort op de bal te spelen. Aangekondigde activiteiten moeten al eens afgelast worden, en die snellere communicatie doen we via de website en de **wekelijkse e-mail nieuwsbrief**. Ontvang je deze nog niet, bezorg ons dan zeker je actuele e-mailadres, dat kan eenvoudig via een mailtje naar harpasport@harpa.be. Wij danken jullie in elk geval voor jullie geduld en jullie begrip en kijken er naar uit om ons verenigingsleven weer voor de volle 100% samen met jullie op te nemen. De vooruitzichten zijn alvast goed!

Het Harpa bestuur

Heb je nog geen attest voor de ziekenkas?

Uw ziekenfonds betaalt waarschijnlijk een deel van jouw Harpa-lidgeld terug. Het formulier dat je hiervoor nodig hebt, kan je downloaden via de website. Moest je dit formulier niet kunnen downloaden, dan mag je altijd even contact opnemen met Marcel Mertens. Zijn contactgegevens vind je achteraan in dit magazine.



Hou je wel van wat afwisseling?

Vanaf september zorgt Harpa weer voor wat meer variatie op de trainingen. We werken deze zomer aan een mooi programma voor al wie al eens op een andere manier wil trainen. Trainen met rekkers en gewichtjes, aerobics op muziek, uithoudingstraining op de steps, ... er wordt volop gebrainstormd. Heb je nog goeie tips, laat het ons weten!



Heb je last van etalagebenen?

Vanaf oktober organiseert Harpa parallel aan de conditietraining ook specifieke wandeltraining voor mensen met perifeer vaatlijden in de onderste ledematen. De algemene brochure zal dan ook aangepast en vernieuwd worden.

Heb je zin in wat extra uitdaging?

De Harpa-vereniging draait op veel enthousiast vrijwilligerswerk. Wil jij ook je handen uit de mouwen steken om Harpa mee vorm te geven? Laat het ons weten!



Geniet jij ook van een gezellige babbel bij een hapje en een drankje?

Hou zeker de website en de nieuwsbrief in de gaten, want we kunnen weer feestjes gaan plannen!

DO'S & DON'TS

OM UW CARDIOVASCULAIR RISICO TE VERLAGEN

HEART FOR LIFE



DR. CHIEL HEX
huisarts

DO'S:

Covid heeft van velen van ons wandelaars gemaakt. De beste tip die ik kan geven is om dit vol te houden of er aan te beginnen. Wandelen kost u in principe niks. Het kan makkelijk geïntegreerd worden in uw dagelijkse leven, geeft weinig blessures en een half uur per dag extra wandelen doet wonderen voor uw cardiovasculair risico. En het is coronaproof!

DON'TS:

Ontken aub uw klachten niet... Vage klachten kunnen een eerste aanwijzing zijn voor een ernstig probleem. Denk niet "Ik zal mijn huisarts even sparen in deze drukke (corona)tijden." De huisarts zal u met plezier geruststellen als het toch niks blijkt te zijn.

DO'S & DON'TS

- Hartvriendelijk eten betekent niet streng diëten maar evenwichtig en gevarieerd eten.
- Eet meer plantaardige producten en beperk producten van dierlijke oorsprong.
- Kies voor gezonde vetten: vervang verzadigde vetten zoveel mogelijk door onverzadigde vetten en eet meer omega-3-vetzuren (noten, zalm, ...).
- Eet vezelrijk: volkoren graanproducten, havermout, groenten, fruit, peulvruchten, ...
- Hou uw energiebalans in evenwicht: overgewicht, vooral rond de buik, verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.
- Let op uw zoutinname: voeg zo weinig mogelijk zout toe, vermijd bereide maaltijden en beperk bouillonblokjes.
- Drink vooral water en beperk cafeïne houdende dranken (max. 4 tasjes koffie per dag).
- Vermijd overmatige alcoholconsumptie.
- Beperk uw suikerinname en de inname van sterk bewerkte geraffineerde graanproducten (wit brood, chocoladebroodjes).
- Wees niet te streng voor jezelf en gun jezelf af en toe ook een minder gezonde uitspatting.



INGE GIELEN
klinisch diëtist



PROF. DR. BERT OP 'T EIJNDE
inspanningsfysioloog

DO'S & DON'TS

Sitting really is the new smoking so get up and move that body!

- (1) Probeer continu uw zitgedrag te doorbreken doorheen de dag.
- (2) Probeer zo veel mogelijk functioneel te staan en te wandelen.
- (3) Sport aan lage, matige en hoge intensiteit.

DO'S & DON'TS

OM UW CARDIOVASCULAIR RISICO TE VERLAGEN

HEART FOR LIFE



FRANK VANDEREYT
psycholoog-psychotherapeut

DO'S

- Blijf voeling houden met uw lichaam.
- Als u iets opmerkt dat niet gewoon is, contacteer uw arts.
- Stel 'alarmniveau's in. Bijvoorbeeld: als ik ... niet meer kan of als mijn gewicht terug ... is, moet ik opletten.
- Blijf de batterij opladen met plezieractiviteiten.
- Regelmatige check-up (bloedonderzoek,...) draagt enorm bij tot preventie.

DON'TS

- De zorg voor uw eigen op de laatste plaats zetten.
- Ontkennen: ik voel niets, er is niets.
- Medicatie overslaan of stoppen.

DO'S & DON'TS

In België hebben we veel geluk aangezien de multidisciplinaire zorg zeer goed ondersteund wordt en er ook een redelijk goede terugbetaling mogelijk is. De toegankelijkheid van de zorg van diëtist tot cardioloog is zeer groot. Wees u dus bewust van de problemen die er zijn en laat u op tijd begeleiden. Vergeet natuurlijk ook niet uw eigen verantwoordelijkheid in het verhaal. Zo kan een goede outcome verzekerd worden.



PROF. DR. CHRISTOPHE VANDENBRIELE
cardioloog



PROF. DR. PAUL HERIJGERS
cardiochirurg

DO'S & DON'TS

Een boodschap voor onze toekomstige artsen:

1. Motiveer en begeleid uw patiënten zo goed mogelijk. Dit is zowel in primaire als secundaire preventie zeer belangrijk. Zet uw patiënten aan om de modificeerbare risicofactoren aan te pakken.
2. Heb voldoende mededogen met uw patiënten. Sommige patiënten hebben echt gewoon pech. Blijf ze dus zeker voldoende ondersteunen.

INTUÏTIEF ETEN



We zijn allemaal geboren intuïtieve eters. Baby's zullen bijvoorbeeld huilen als ze honger hebben, maar zullen stoppen met drinken wanneer ze verzadigd zijn. Naarmate we ouder worden verliezen we deze intuïtieve vaardigheden.

De voornaamste reden die hieraan kan worden toegeschreven zijn voedingsgebonden beperkingen die wij onszelf opleggen, onze zogenaamde dieetcultuur. Bijkomend wordt ons eetgedrag beïnvloed door externe factoren zoals onze sociale omgeving en sociale media. Een klassiek voorbeeld hiervan is dat ons aangeleerd wordt om ons bord leeg te eten alvorens we van tafel mogen gaan, maar ook het krijgen van snoepgoed als beloning. Dit heeft als gevolg dat we onze interne honger- en verzadigingssignalen steeds minder zijn gaan aanvoelen (1,2).

Bij restrictieve diëten wordt meestal de focus gelegd op gewichtsverlies en het getal op de weegschaal, waarbij er vaak irrealistische doelen worden gesteld en de aandacht voor onze fysieke en mentale gezondheid verloren gaat. Uit onderzoek is gebleken dat dit soort restrictieve diëten ondoeltreffend zijn op lange termijn (3). Personen die dit volgen verliezen meestal gedurende een korte periode een aantal kilo's, maar komen achteraf weer terecht op hun initiële gewicht of zelfs hoger dan dit. Op deze manier creëer je geen nieuwe gewoontes waardoor het risico op herval reëel is en je in een vicieuze dieetcirkel terechtkomt.

Wat is Intuïtief Eten?

Intuïtief Eten is een anti-dieet benadering die in 1995 ontwikkeld werd door twee Amerikaanse diëtisten, Evelyn Tribole en Elyse Resch. Intuïtief Eten leert je hoe je terug in contact kunt komen met je eigen honger- en verzadigingssignalen. Het principe is het tegenovergestelde van een dieet en heeft als doel een einde te maken aan de vicieuze dieetcirkel waarin velen van ons terecht zijn gekomen. Het is een methode die zich focust op gedragsverandering en niet op restricties (4).

Bij Intuïtief Eten geef jij jezelf toestemming om elk soort voedingsmiddel te eten. Let wel: dit wil niet zeggen dat je zonder erbij stil te staan alles moet opeten. Het doel van jezelf onvoorwaardelijke toestemming te geven is net om deze voedingsmiddelen minder aantrekkelijk te maken. Doordat jij jezelf durft bloot te stellen aan het eten van een bepaald voedingsmiddel krijgt dit een neutrale betekenis en betekent het niet meer 'goed' of 'slecht' (2). In principe is een voedingsmiddel op zich niet 'goed' of 'slecht'. Er bestaan wel gezonde en ongezonde gewoontes. Dagelijks groenten eten is bijvoorbeeld een gezonde gewoonte en dagelijks 2L frisdrank drinken is een ongezonde gewoonte. Onze gezondheid wordt dan ook beïnvloed door onze gewoontes en niet door het eten van één bepaald voedingsmiddel.

Intuïtief Eten heeft als doel een gezond en gevarieerd voedingspatroon te bereiken zonder de toepassing van de klassieke dieet-rages die gebaseerd zijn op restrictie en eliminatie.

Waarom Intuïtief Eten?

Er zijn tegenstrijdige resultaten van wetenschappelijke studies wat betreft het bekomen van een gewichtsreductie door intuïtief te eten. Uit onderzoeksresultaten is reeds gebleken dat het zinvol kan zijn voor gewichtsstabiliteit. Het zou het o.a. ook een gunstig effect hebben op ons mentaal welzijn en ons zelfbeeld. Intuïtief eten helpt ons om beter om te gaan met wat ons lichaam nodig heeft. Het kan een hulpmiddel zijn om gezondere eetgewoontes te creëren (2,4,5).

Een belangrijke nuancering is dat sommige personen omwille van medische redenen wel degelijk nood hebben bij het volgen van een klinisch en wetenschappelijk onderbouwd dieet, waarbij ze bepaalde voedingsmiddelen niet mogen eten. Iemand met een lactose-intolerantie mag geen lactose bevattende producten consumeren (bv. koemelk), aangezien het lichaam een tekort heeft aan het enzym lactase, dat zorgt voor de vertering van lactose. Een ander voorbeeld is iemand met klinisch vastgestelde coeliakie. Dit is een auto-immuunaandoening waarbij het eigen immuunsysteem in actie treedt wanneer deze persoon gluten eet.

Intuïtief Eten is een psychologische benadering om iemand via deze motivationele techniek te begeleiden naar een gezond voedingspatroon. Met correcte begeleiding kunnen personen die omwille van medische redenen een aangepaste voeding moeten volgen toch gebruik maken van deze methode.

Cijfer	Beschrijving	Gevoel		
		Plezierig	Onplezierig	Neutraal
1	Intense honger, deze honger is pijnlijk en urgent.		X	
2	Deze honger kun je niet negeren, op dit punt klinkt en ziet alles er goed uit.		X	
3	Je maag knort van de honger.			X
4	Je begint een leeg gevoel te ervaren, het wordt tijd om te gaan bedenken wat je gaat eten.	X		
5	Je bent niet leeg maar ook niet verzadigd.			X
6	Je bent verzadigd maar zou makkelijk nog meer op kunnen.			X
7	Verzadigd genoeg om er een paar uur tegen aan te kunnen. Je krijgt voorlopig geen honger.	X		
8	Je zit vol en hebt geen zin meer om nog iets te eten.			X
9	Je zit zo vol als een ei en voelt je oncomfortabel.		X	
10	Je zit pijnlijk vol en voelt je misschien zelfs misselijk.		X	

www.voedingsadviesappel.nl

The hunger scale oftewel “de hongerschaal”

De hongerschaal is een praktisch hulpmiddel dat gebruikt kan worden om zowel je honger- als verzadigingsgevoel op eenzelfde schaal numeriek te scoren.

Het doel van deze schaal is om bewustwording te creëren omtrent je honger- en verzadigingsgevoel. Het kan zinvol zijn om de hongerschaal te gebruiken als je occasioneel onbewust eet (bijvoorbeeld uit emotie, verveling, gewoonte of door externe invloeden) of als jij jouw hongergevoel negeert, wat eetbuien kan uitlokken (5,6).

Hoe interpreteer ik de hongerschaal?

De hongerschaal loopt van 1 tot en met 10. Als jij je op nummer 1 scoort van de hongerschaal dan ervaar je bijvoorbeeld hoofdpijn of een slap gevoel, bij nummer 2 voel jij je oncomfortabel en geïrriteerd, op nummer drie heb je behoorlijk honger enzovoort. Hoe hoger jij jezelf op een bepaald tijdstip van de dag scoort, hoe meer verzadigd jij je op dat moment voelt.

Hoe pas ik de hongerschaal toe in de praktijk?

Bij nummer 1 à 2 ben je vaak te hongerig om nog een bewuste voedingskeuze te maken.

Het merendeel van de mensen voelt zich comfortabel honger op nummer 3 à 4.

Op nummer 5 à 6 ben je voldoende verzadigd en heb je niet meteen nodig aan voeding.

Op nummer 7 ben je nog verzadigd van de maaltijd die je hebt gegeten en is het onnodig om iets te eten (5). Het duurt een 20-tal minuten vooraleer je dit verzadigingsgevoel kan aanvoelen. Daarom is het belangrijk dat je bewust, traag en met aandacht je maaltijd consumeert.

Enkele praktische tips

Denk bewust na over eetmomenten. Erken eten uit emotie, verveling of gewoonte. Heb je soms de neiging om te snacken, zonder hier echt van te genieten? Probeer jezelf dan af te vragen of je wel effectief honger hebt en/of je hier zin in hebt. Is het antwoord op één van de vragen ja? Dan eet je deze

snack. Als je merkt dat dit niet het geval is, dan heb je jezelf hiervan bewust gemaakt en kan je het laten staan totdat je hier echt zin in hebt. Daarna zal je ook meer voldoening halen uit het eten van deze snack.

Of je bent misschien verdrietig omwille van een gebeurtenis, waardoor je troost wil zoeken in eten. Dit zal echter maar voor een korte periode de pijn verzachten, maar zal op lange termijn niet probleemoplossend werken. Probeer bij eten uit emoties even stil te staan bij je gevoel en je emoties toe te laten.

Luister naar je hongersignalen. Het kan voorkomen dat je



een langere periode dan normaal niets kon eten of dat je onbewust je hongersignalen hebt genegeerd. Hierdoor creëer je een enorm hongergevoel (nummer 1 à 2 op de hongerschaal). Probeer op zo'n momenten een kleine voedzame snack zoals een stuk fruit, groenten met hummus, een potje ongesuikerde (soja)yoghurt,... te nemen en wacht even. Vanaf dat jij jezelf terug op nummer 3 van de hongerschaal kan scoren dan ben je in principe terug in staat om bewust gezonde voedingskeuzes te maken.

Eet wanneer je honger hebt. Is het om 12u middagpauze, maar heb je om 11u30 al honger (nummer 3à4 op de hongerschaal)? Eet dan een kleine snack. Dit kan eetbuien voorkomen.

Het kan zinvol zijn om de pannen niet op tafel te zetten. Niet omdat je geen extra bord mag opscheppen, maar omdat je dan bewust kan stilstaan bij de keuze om een extra portie op te scheppen.

Verwar honger niet met dorst. Zorg dat je steeds voldoende gehydrateerd bent door water te drinken.

Conclusie

Intuïtief eten is een praktische methode om gezonde voedingsgewoontes te creëren maar vraagt tijd en oefening van jezelf om je lichaam beter te kunnen aanvoelen. Heb jij na het lezen van dit artikel zin om aan de slag te gaan met Intuïtief Eten en heb je nood aan extra begeleiding? Wil jij graag meer weten over hoe je Intuïtief Eten kan toepassen in het dagelijks leven? Raadpleeg dan zeker een diëtist.

Student Joëlle Nijsten, Kathleen Gerits, Nikki Vandegaer en Emma Deroo

Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Literatuurlijst

1. Berkenpas M. Wat is Intuïtief Eten? 2021. Beschikbaar via: <https://www.iamafoodie.nl/wat-is-intuïtief-eten/>. Geraadpleegd 28 april 2021.
2. Gezond leven. INTUÏTIEF ETEN. Beschikbaar via: [https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezondheid-en-omgeving/hoe-gezond-eten-als-mijn-sociale-omgeving-niet-meedoet/hoe-gezond-eten-mindful-eten/intuïtief-eten#:~:text=De visie rond intuïtief eten,een voldaan gevoel hebt\)%3B](https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezondheid-en-omgeving/hoe-gezond-eten-als-mijn-sociale-omgeving-niet-meedoet/hoe-gezond-eten-mindful-eten/intuïtief-eten#:~:text=De visie rond intuïtief eten,een voldaan gevoel hebt)%3B). Geraadpleegd 28 april 2021.
3. Warren JM, Smith A, Ashwell M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutr Res Rev* 2017, 30 (2):272–283.
4. Tribble E. Intuitive Eating: Research Update. *Sport Cardiovasc Wellness Nutr* 2017, 36(3):1–6. Beschikbaar via: <file:///Users/KaterinaVasilaki/Downloads/DOWNLOADS/Tribble.IntuitiveEatingResearchUpdate.SCAN.2017.pdf> Geraadpleegd
5. Derbyshire Healthy Futures Service. The hunger scale. Beschikbaar via: http://www.dchs.nhs.uk/assets/public/dchs/llb/tools/tools_1-11/4_DCHS_A5_4pp_The_Hunger_Scale.pdf. Geraadpleegd 1 mei 2021.
6. Dennett Carrie. Should You Use a Hunger Scale? 2020, (November).



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



EUGEN VANDENBOSCH

20 februari 1929 - 29 november 2020

Weduwnaar van Paula Bollens

Trouw Harpa-lid nr. 311

IRMA BEYENS

27 maart 1933 - 27 februari 2021

Weduwe van Jef Vleminckx

Trouw Harpa-lid nr. 1148

JACQUES VANDERSTAPPEN

8 september 1955 - 5 maart 2021

Echtgenoot van Chris Lemmens

Trouw Harpa-lid nr. 1553

JO SCHALENBOURG

11 september 1949 - 13 mei 2021

Echtgenoot van Micheline Clasens

Trouw Harpa-lid nr. 1179

Als de stilte komt

Nu 't rouwrunder rondom jou is verstonnd,
de stoet voorbij is, de schuifelende voeten,
nu voel ik dat er 'n diepe stilte komt
en in die stilte zal ik je opnieuw ontmoeten.
En telkens weer zal ik je tegenkomen,
we zeggen veel te gauw: het is voorbij.
Hij heeft alleen je lichaam weggenomen,
niet wie je was en ook niet wat je zei.
Ik zal nog altijd grapjes met je maken,
we zullen samen door het stille landschap gaan.
Nu je mijn handen niet meer aan kunt raken,
raak je mijn hart nog duidelijker aan.

Toon Hermans

HARPA gedenkt ook

HILAIRE DE GEEST

Weduwnaar van Jo Casteels

6 maart 1929 - 6 juni 2021

Prof. De Geest was samen met Prof. Fagard één
van de pioniers bij de opstart van vzw Harpa.

OEFENING: LUNGE

De lunge, of uitvalspas met kniebuiging, is een oefening die de spieren verstevigt en tegelijk ook het evenwicht traint. Met de lunge train je vooral de billen, maar ook de bovenbenen en de hamstrings.

Hoe voer je de lunge correct uit?

Start rechtop staand met je voeten op schouder breedte. Span je buikspieren aan door ze iets in te trekken (blijf wel adem halen!) Zet nu een grote stap met je rechterbeen recht naar voren. Zak door beide knieën recht naar beneden. De knie van je voorste been komt niet voorbij de tenen van je voorste been. Duw jezelf nu weer omhoog naar de beginpositie (twee benen naast elkaar). Herhaal de beweging bijvoorbeeld 15 keer. Wissel van been en doe evenveel herhalingen.





BELANGRIJK! Lockers leegmaken!

Eind juni moeten ook alle lockers in gebouw De Nayer in de gang op het gelijkvloers leeggemaakt worden. Ook deze kastjes zullen worden verwijderd bij de werken. Als je nog gerief in een kasje hebt zitten, neem je dat best mee naar huis aangezien op dit moment de kleedkamers toch ook niet gebruikt worden.



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 82€. 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

Donorhart langer bewaren met nieuwe bewaringstechniek

Een orgaan verplaatsen van het ene lichaam naar het andere: het is en blijft complex. Dat geldt des te meer voor de transplantatie van een hart, waarvan de cellen veel gevoeliger zijn voor zuurstoftekort dan die van de meeste andere organen. Het team van professor Filip Rega werkt mee aan een nieuwe bewaarstechniek voor donorharten, waarmee het hart langer buiten het lichaam bewaard kan worden.

Laten we beginnen bij het begin: hoe werd zo'n donorhart tot nu toe bewaard, zodra het uit het lichaam gehaald was?

Professor Filip Rega, cardiale heelkunde: "We gebruiken al jaren dezelfde standaardtechniek: koude bewaring op ijs. Voor andere organen wordt er al langer met andere bewaarstechnieken gewerkt, maar een hartspiercel is een bijzonder complexe cel. Ze is veel gevoeliger aan zuurstoftekort dan lever-, nier- of longcellen. Dat het zo lang duurt voor we nieuwe technieken kunnen introduceren, heeft dus vooral met de aard van die cellen te maken."

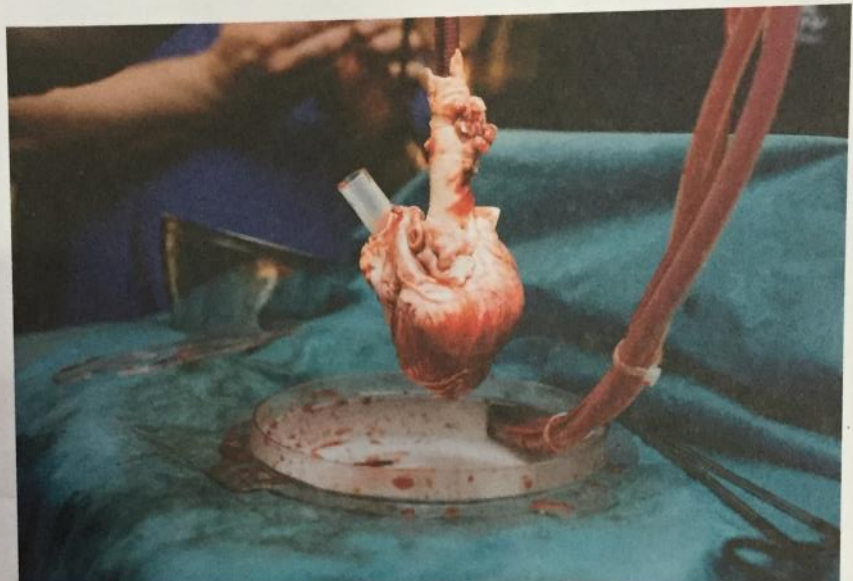
Maar nu zijn jullie erin geslaagd om een nieuwe techniek te ontwikkelen.

"Klopt, in UZ Leuven voerden we dit najaar voor het eerst in België een harttransplantatie uit met behulp van een nieuwe bewaarstechniek. We gebruiken een machine die een speciaal daarvoor ontwikkelde koude vloeistof door het hart pompt."

"We transplanteren patiënten met veel complexere aandoeningen dan vroeger"

Wat is het belangrijkste voordeel van die techniek?

"Wanneer een donorhart op ijs wordt bewaard, loopt de kans op ernstig hartfalen op zodra het hart langer dan drie uur uit het lichaam is. Dankzij de nieuwe techniek kan een donorhart bijna vijf keer langer bewaard worden, wat leidt tot een lagere sterftekans na de operatie. Met de bewaarmachine kan een constante, ideale



Prof. dr. Filip Rega: "Dankzij de nieuwe techniek kan een donorhart bijna vijf keer langer bewaard worden."

temperatuur worden aangehouden en kunnen we extra voedingsstoffen toedienen. Het hart kan zo tot 24 uur bewaard worden en blijft nadien goed functioneren."

Is dit een gamechanger voor artsen en patiënten?

"Zeg dat wel. De techniek is een heel belangrijke stap vooruit in het bewaren van donorharten. Transplantatiechirurgen kampen vandaag met een aantal problemen. Enerzijds is er een groot tekort aan donororganen. Anderzijds is er ook een grotere nood aan een manier om donorharten langer te kunnen bewaren."

Hoezo? Zijn donorharten nu anders dan pakweg 20 jaar geleden?

"In zekere zin wel. Vandaag transplanteren we patiënten met veel complexere aandoeningen dan vroeger. Vaak ondergingen

ze voor hun transplantatie al verschillende openhartoperaties. Daardoor wordt de transplantatie moeilijker en moet het donorhart langer buiten het lichaam bewaard worden. Deze studie biedt daar een oplossing voor."

Een ambitieus project. Vermoedelijk deed u het niet alleen?

"In UZ Leuven werkten de diensten cardiale heelkunde, met mijzelf als coördinator van de studie, en cardiologie, met professor Johan Van Cleemput als medisch verantwoordelijke van het harttransplantatieprogramma, nauw samen. Ons onderzoek maakt bovendien deel uit van een grotere internationale studie, waarover wij als ziekenhuis de leiding hebben. De studie loopt in acht grote transplantatiecentra, waaronder die van Parijs, Berlijn, München en Madrid. Alleen zou mij dit niet gelukt zijn." •

REKKEROEFENINGEN VOOR HET BOVENLICHAAM

In HM 89 gaven we jullie al een aantal rekkeoefeningen voor de onderste ledematen mee. Wil je ook graag wat meer met je romp, schouders en armen oefenen, dan kan je deze oefeningen eens proberen. Je start best steeds aan lage intensiteit, bijvoorbeeld door een rekke te gebruiken die weinig weerstand geeft (bv geel), of door de rekke aan de start van de oefening niet alvast op te spannen (bv handen kort bij elkaar nemen).

Oefeningen als deze kan je 2 keer per week doen, met minstens 2 dagen tussen. Elke oefening doe je 10-12 maal over de volledige beweging. Elke oefeningreeks kan je nadien een 2de maal herhalen.

Gebogen arm Basisoefening



Basisoefening a

ga met de voorste voet in het midden van de band en met de andere voet iets erachter staan. Houd de handpalmen naar boven en de ellebogen in de zij. Buig de ellebogen en strek ze weer.

Roeien



Band voor het lichaam met gestrekte armen op borsthoogte vastpakken (afstand tussen beide handen plm. 10 cm)



Afwisselend een arm naar voren strekken en de andere arm naar achteren trekken. Arm/schouders na 2 tot 3 maal kort ontspannen en opnieuw beginnen. (Met het deuranker kunt u deze oefening nog effectiever en veiliger doen).

Overhead lift



Ga op het midden van de band staan en kruis de uiteinden van de band voor het lichaam.



De armen opzij tot boven het hoofd strekken en weer laten zakken.



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

NUMMER 2020

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.



KHDrukwerken

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

