



HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van

 **BIOTRONIK**

We begonnen de laatste tijd al een beetje mistroostig te worden. Waarom spartelde het bijna winterse weer dit jaar zolang tegen om ons te laten genieten van het warme lenteweer? Maar uiteindelijk heeft het lenteweer tijdens het pinksterweekend toch het pleit gewonnen.

Op zaterdag 11 mei de dag van de daguitstap konden mijn vrouw en ik er niet bij zijn. Een ontstoken dijspier was er de oorzaak van. Met heimwee in het hart dienden we verstek te laten gaan. Ik heb de gezellige sfeer en het warme contact gemist die er bij deze activiteiten bij onze leden heersen. Bijgevolg heb ik maar van de noodzaak een deugd gemaakt om een eerste draft te maken van dit voorwoord voor ons Magazine. Ondertussen heb ik al wel vernomen dat de daguitstap een meevaller geworden is.

Ondertussen heeft onze jaarlijkse algemene vergadering ook al plaats gehad. Het enige, als we dat een minpunt mogen noemen, is het aantal aanwezigen. Met alle agendapunten die door de raad van bestuur voorgelegd werden, gingen de vaste leden unaniem akkoord. Ik denk hieruit te mogen besluiten dat het bestuur goed werk levert en dat de leden er het volste vertrouwen in hebben.

De trainingsmodule voor de nieuwe defibrillator is ondertussen aangekocht. We hopen binnenkort te kunnen voldoen aan jullie uitdrukkelijke wens, nl. reanimatiesessie(s) te organiseren voor de leden en hun partner.

Jullie hebben ondertussen ook al opgemerkt dat er op verschillende plaatsen in het Universitair Sportcentrum defibrillatoren hangen. In geval van nood kunnen deze ook door ons gebruikt worden. Iedereen die werkzaam is in het sportkot heeft voor de bediening van deze toestellen een opleiding gekregen.

Nu de verlofperiode voor de deur staat, wens ik voor iedereen een prettige en relaxerende vakantie met de kinderen, kleinkinderen en wie weet voor sommigen onder ons zelfs achterkleinkinderen.

In september zal je weer van ons horen. Dan komen we aankloppen om uw geldbeugel aan te spreken voor de betaling van de noodzakelijke lid- en/of sportkaart.

Uw voorzitter



■ VOORKOMEN VAN PLOTS OVERLIJDEN BIJ HARTLIJDEN

Deel 2 : Samenvatting van de vraagstelling



1. Wanneer moet men ongerust zijn als men hartritmestoornissen voelt?

Er spelen steeds verschillende elementen samen om dit te beoordelen.

Vooreerst is het belangrijk of men vroeger al iets heeft gehad aan zijn hart of niet. Als men ooit een hartinfarct heeft gehad dan denken artsen altijd wat meer na over ritmestoornissen dan als dat niet is geweest.

Vervolgens zijn er 'patronen' van ritmestoornissen: de 'overslag', het 'zeer snelle hart met benauwdheid' en 'de aanhoudende ritmestoornis'.

- De 'overslag'. Iedereen heeft wel eens deze ritmestoornis. Meestal voelt dat aan alsof het hart een slag overslaat en nadien eventjes 'inhaalt'. Dat kan eigenlijk geen kwaad.
- Het 'zeer snelle hart met benauwdheid'. Het gaat hier over een hartslag van 150-160 die gepaard gaat met drukking op de borst, ijlhoofdigheid, kortademigheid of flauw vallen. Verder onderzoek dringt zich dan op, bv. via monitoring van het hartritme gedurende een bepaalde tijd.
- De 'aanhoudende ritmestoornis'. Dit is een patroon dat vooral bij een oudere leeftijdsgroep voorkomt. Het is een onregelmatig ritme dat blijft duren en waar men zo geen patroon meer in herkent. Dat kan een teken zijn van een ritmestoornis van de bovenkamers. Dat wordt 'voorkamerfibrillatie' (VKF) genoemd. Als dat langer duurt dan een aantal uren moet men daarover een dokter raadplegen gezien er het risico bestaat van het krijgen van een beroerte. Bij VKF is heel de bovenkamer van het hart onregelmatig. De bovenkamer pompt in feite niet meer maar begint meer te bibberen en fladderen. Dit komt vooral voor bij oudere mensen (ouder dan 75) of bij andere hartproblemen. Het komt dus vrij frequent voor. Algemeen moet als

behandeling vooral gedacht worden aan bloedverdunners.

2. Hoe behandelt men voorkamerfibrillatie (VKF)?

Er zijn verschillende dingen mogelijk.

- Als men daar weinig last van heeft, goed kan werken en functioneren, kan deze gewoon blijven bestaan zonder een specifieke behandeling.
- Begint deze VKF te hinderen en zeker als men vooraf al 'iets' heeft gehad aan zijn hart dan geeft men medicatie voor bloedverdunding. Deze zorgt ervoor dat zich in die bovenkamers die zich niet mooi ledigen geen bloedklonters (meer) gevormd worden.
- Als men echt last blijft hebben of zich niet goed voelt tijdens die aanvallen van VKF of als de medicatie niet goed werkt gaat men soms over naar 'ablatie behandeling'. Dit is het wegbranden van een beetje hartweefsel die de prikkelgeleiding in het hart stoort. Van die meer ingrijpende behandeling is niet bewezen dat men er langer van leeft, maar ze doet de klachten sterk verminderen. Deze behandeling heeft ook nog zijn eigen risico's zodat ze dus niet zomaar bij iedereen die klachten heeft wordt uitgevoerd.

3. Wat te doen met ritmestoornissen die zich bij het bezoek aan de huisarts natuurlijk niet manifesteren... maar waar men toch erg last van heeft op andere momenten?

De arts heeft verschillende mogelijkheden om ritmestoornissen toch uit te pluizen.

- Er is het traditionele '24 uur Holter-monitoring'. Een Holter-monitor is een draagbaar apparaat dat

gebruikt wordt om continu de elektrische activiteit van het hart te meten. Het wordt dus gebruikt om hartritmestoornissen die aanvalsgewijs optreden te registreren. De meeste apparaten nemen 24 tot 48 uur op, maar 30 dagen is ook mogelijk.

- Als de ritmestoorning dan nog niet te zien is en het zijn heel bedreigende stoornissen – men valt er bv van flauw- dan is er zelfs een implanteerbaar toestelletje. Dat heeft de vorm van een USB stick. Die wordt onder de huid ingeplant. Dat kan men zelfs twee jaar meedragen.
- Er zijn ook nog toestellen waarover de patiënt bv twee maand kan beschikken en die men op de borstkas zet als men last heeft.

Maar hier geldt ook weer: het belang van die hartkloppingen hangt ook af van het eventueel onderliggend hartprobleem.

4. Heeft het krijgen van een ‘appelflauwte’ een gelijkaardige oorzaak als bij het voorkomen van ‘plotse dood’? Is het gevaarlijk?

Men kan flauw vallen om zeer verschillende redenen. In het kader van deze vraagstelling gaat het alleen over de situaties die ergens met het hart(ritme) en bloeddruk te maken hebben. Men kan flauw vallen omdat men een heel snel hartritme heeft en daarvoor geen bloeddruk meer kan opbouwen en men kan flauw vallen met een normaal hartritme en een lage bloeddruk.

- Meest voorkomend en ongevaarlijk is de ‘appel-flauwte’ of de vasovagale syncope. Dat is meestal een slechte reflex van de hersenen naar het hart toe. Een voorbeeld van een dergelijke situatie is dat mensen die bloed zien ineens niet goed worden en dan wegdraaien na een tijdje. Als men bloed ziet zou men normaliter moeten zeggen bij zichzelf “ik moet hier gaan lopen”, maar bij die mensen loopt eigenlijk die reflex wat fout: ondanks het feit dat ze eigenlijk stress moeten krijgen, krijgen ze een bloeddrukval.



Typisch voorbeeld is ook op een receptie: men heeft één glaasje champagne gedronken, het is heel warm, men begint te zweten, voelt zich wat misselijk worden, zwart voor de ogen en als men niet op tijd gaat zitten dan valt men flauw. Eigenlijk dus een banale reden om flauw te vallen, maar vervelend. Er zijn mensen die dat doen als ze 10 minuten rechtstaan, als ze oververmoeid zijn, onaangename ervaringen hebben (bloed zien) of bij sterke emoties. Belangrijk is het feit dat men het telkens zelf voelt aankomen. Dit zijn allemaal vormen van bewustzijnsverlies die ongevaarlijk zijn.

- Het bedreigend flauw vallen is: men is gewoon bezig of aan het wandelen en voelt zich kipleker en ineens ligt men tegen de grond. Men heeft niets voelen aankomen. Een ander voorbeeld is: men is aan het sporten en ineens valt men flauw. Dus niet het flauw vallen nadat men bv na sporten een stortbad heeft gepakt, maar wel als men op het toppunt van zijn sportactiviteit was, zomaar ineens. Dat zijn gevaarlijke vormen van flauw vallen. Ze moeten steeds verder worden onderzocht. En opmerking hierbij: na het sporten is het belangrijk niet zomaar ineens op te houden, maar even uit te lopen, na te sporten op lager niveau. Dat vermindert sterk het risico van flauw vallen.

5. Wat is ‘apical ballooning’ of ‘tacho-tsubo’?

‘Apical ballooning’ betekent dat de punt van het hart niet meer (goed) samentrekt en de vorm krijgt van een ballon. ‘Tacho-tsubo’ is een Japanse term, betekent ‘vaas’ en geeft eigenlijk hetzelfde fenomeen aan. Het is een tijdelijke hartverlamming welke typisch voorkomt bij heel grote stress. Mensen kunnen dat krijgen bv. na ernstige verkeersagressie of na het overlijden van een familielid. Het gebeurt iets meer bij vrouwen dan mannen. De eerste dagen heeft men het beeld van een hartverzwakking en is dat een groot risico voor hartritmestoornissen. Na enkele tijd recupereren de patiënten terug naar een volledig normale hartfunctie. De patiënt moet daarom meestal de eerste dagen op de intensieve afdeling gevolgd worden om nadien verder naar de gewone afdeling te gaan. Van zodra de hartfunctie weer hersteld is verdwijnt ook het gevaar van ernstige ritmestoornissen. Het gaat dus meestal over een tijdelijke risicosituatie.

6. Een defibrillator die ingeplant is registreert zelf of er ritmestoornissen zijn. Kan men dat uitwendig zien? En hoe komt de arts dat te weten?

Een dergelijk toestel noemt men de Implanteerbare



Cardioverter Defibrillator (ICD).

Men kan uitwendig niet zien dat het toestel ritme-stoornissen 'aanpakt'.

Hoe komt de arts het dan te weten? Het komt erop neer dat men een soort (computer)muis op het toestel zet en dat men dan via een computer de gegevens kan opvragen. Er zijn ook al patiënten die in hun slaapkamer of bij de televisie een modem hebben die draadloos de defibrillator ondervraagt en die deze gegevens doorstuurt over het internet zodat de arts die dagelijks kan raadplegen. Het grote voordeel is dat de dokter zo vijf op zeven dagen kan consulteren terwijl vroeger de patiënt bv maandelijks naar de kliniek moest komen. Als de arts iets opmerkt stuurt hij gewoon een SMS of email naar zijn patiënt. Tegelijk is er een controle op de spanning van de batterij! Batterijen van defibrillatoren gaan gemiddeld zes à acht jaren mee. Ze zijn extra beveiligd. Zelfs op het moment dat het signaal komt dat die batterij aan vervanging toe is heeft men nog altijd drie maand de tijd om die vervanging te plannen. Deze manier van werken noemt men "telecardiologie".

7. Kan men met de inwendige defibrillator, een ICD, 'veilig' draadloos internet gebruiken of de Ipad? Hoe zit dat met de controle op de vlieghavens?

Eigenlijk zijn alle huis-, tuin- en keukenmiddelen veilig te gebruiken van zodra men een afstand heeft van 10-15 centimeter met zijn toestel. Enkele suggesties:

- Draag de Gsm niet mee in het borstzakje of in de vestzak maar eerder aan de gordel of in de broekzak.
- Bij de antidiestafpoortjes in grootwarenhuizen is het geraadzaam gewoon vlot door te stappen en niet te blijven staan tussen die poortjes. Neem bij stil staan een meter afstand.
- Op de luchthaven is er een beetje een dubbel probleem: langs de ene kant zal de detector piepen, langs de andere kant is het zo dat wanneer men gaat tegenspreken bij luchthavenpersoneel dat men het zich zelf soms lastiger gaat maken dan

nodig is. Best is dat men kenbaar maakt aan het personeel dat men een 'pacemaker-defibrillator' heeft en dan gewoon doen wat men vraagt. Het kan geen kwaad immers wanneer men vlot door de detector gaat en daarna halt houdt op een meter er vandaan. De detector zal zijn signaal geven. Meestal zal men daarna aftasten en kan men eventueel verduidelijken.

- Ook in het ziekenhuis is het belangrijk te zeggen dat men een ICD heeft zowel bij bepaalde scanners, de magnetische NRI scanner bv, als bij bepaalde behandelingen zoals bv een behandeling van kinesietherapie die met stroomstootjes zou werken. Er is bijna nooit echte schade aan de ICD zelf in dergelijke situaties.
- Er is wel een probleem voor mensen die als hobby 'lassen' hebben want lasapparatuur kan ernstige stoornissen geven op het toestel.
- Het is ook geen goed idee op uitstap te gaan naar Doel of andere grote elektriciteitscentrales of grote stroommotoren. Men kan rustig onder een hoogspanningsmast door rijden, maar gelieve er niet in te klimmen!

8. Er zijn heel wat mensen binnen Harpa die het antistollingsmiddel Marcoumar nemen. Eén van de problemen is dat men dan zijn bloedspiegel regelmatig moet laten nakijken wat de stollingsgraad betreft. Men spreekt nu over een nieuwe generatie van antistollingsproducten. Wat is daar van aan?

Er is inderdaad goed nieuws voor sommige mensen die Marcoumar (of ook de bloedverdunner Marevan) nemen. Die medicatie heeft immers als nadeel dat ze wat onvoorspelbaar is in zijn effecten zodat de bloedspiegel regelmatig moet nagekeken worden. De nieuwe generatie medicatie zoals bv Pradaxa en Xarelto is meer voorspelbaar in zijn werking en men zou dus niet steeds zijn bloedspiegel moeten laten controleren.

Deze medicamenten zijn al erkend door Europa, maar

nog niet terugbetaald in België. In alle ziekenhuizen lopen er nu programma's waarbij men die producten gratis kan krijgen via de ziekenhuisapotheken. Men moet deze medicatie wel om de drie maanden ophalen in het ziekenhuis. Het is uiteraard de behandelende arts die daarover beslist. Dit is een voorlopige regeling totdat de terugbetaling in het kader van de ziekteverzekering in orde is. Dit geldt nog niet voor mensen die Marcoumar nemen omwille van kunstkleppen, gezien deze studies nog moeten beginnen. Wanneer men Marcoumar inneemt bij voorkamerfibrillatie (VKF) kan men de cardioloog aanspreken om te zien of het een alternatief is om over te stappen.

9. Welke preventieve maatregelen moet men nemen wanneer men begint te sporten?

Vanuit de Europese vereniging van cardiologie en specifiek vanuit de werkgroep sportcardiologie is er het voorstel om alle elitesporters te laten screenen. Dat gaat over jonge mensen beneden de 35 jaar. Voor mensen boven de 35 jaar is er natuurlijk verschil tussen wie iets hebben voorgehad en diegenen die nog niets hebben voorgehad.

- Makkelijkste groep is de mensen die al iets hebben voorgehad. Bij de noodzakelijke leefstijlverandering die hartpatiënten moeten aannemen is de regelmatige fysieke aangepaste inspanning essentieel. Daar is echt belangrijk dat men het advies

rond sport en inspanning laat afhangen van de testen die bij de cardioloog gebeuren: de inspanningstesten.

- Moeilijker is het voor de groep mensen die nog niets hebben voorgehad. Het hangt natuurlijk ook af van wat dat men wil gaan doen. Wanneer meer extreme sporten wil doen zoals triatlon, marathons, oprijden van bergen, bv. de Ventoux, is het toch belangrijk dat men zich vooraf laat nakijken, liefst bij zijn eigen huisarts. Deze kan –omdat hij de familiale situatie kent- eventueel ook nog andere risicofactoren aanstippen, waarvan men zich niet bewust is, zoals bv problemen met cholesterol, familiale hartproblemen enz....In de eerste plaats is het voldoende dat de arts een goede anamnese doet, aangepast klinisch onderzoeken en een elektrocardiogram en bij risicofactoren een inspanningstest.

Sportinspanningen kunnen immers juist voor iemand die daarvoor voorbeschikt is de uitlokkende factor zijn voor plots overlijden (tijdens de inspanning). De screening vooraf zoals hierboven geschetst kan de meeste situaties voorkomen.

Verslag : Ludo Wierckx

LACHEN

Gewaagde uitspraken

- De barman was klein maar tapper.
- Door zijn toedoen stond haar bloes open.
- Bij het zien van de frisse groene sla kreeg hij een krop in de keel.
- Hij was dun van haar, zij dik van hem.
- Je moet op tijd weten hoe laat het is.
- Als de echtparen echt paren, hebben de echtgenoten echt genoten.
- Hij zag haar wel zitten, maar zij zag hem niet staan, ze had hem liggen.
- Arafat was zijn sjaal kwijt, hij had er zijn yasser over gehangen.
- Drinken halveert je leven, maar je ziet dubbel zoveel...
- Word bokser: meer kans op slagen.

Verzameld door ClaudineVan Volsem





Het zal de meeste leden van HARPA bekend zijn dat onze moederorganisatie ook een volleybalafdeling rijk is.

De leden van deze (voor iedereen toegankelijke) groep ontplooiën hun activiteiten ieder vrijdag tussen 8 en 9u, en zodoende beginnen zij ook een uurtje later dan andere aan hun après-training.

Toen een bestuurslid ons, volleyballers suggereerde eens iets over ons reilen en zeilen aan het Harpa-blad toe te vertrouwen, vonden wij dat een aardig idee. En zie hier het gevraagde kattebelletje.

Sedert enige tijd is het de gewoonte dat wij eenmaal per jaar onze geliefde sport even laten rusten en samen met onze echtgenotes ergens gezellig gaan dineren, ook onze erevoorzitter Luc Van Hees heeft destijds wel eens aan zo een festijn deelgenomen.

Dit jaar kwam iemand op het idee aan de culinaire genoegens een sportieve dimensie toe te voegen door het eetmaal te laten voorafgaan door een stevige wandeling.

Zo gezegd zo gedaan, op zaterdag 31 maart verzamelden veertien dapperen in het hotel "DE SWAEN" in Herentals.

Na een uitgebreide begroeting en de toekenning van ieders kamer vertrokken we vanuit dit hoofdkwartier naar het nabijgelegen domein van het BLOSO en maakt er een aangename tocht door het prachtige natuurgebied dat omringd is door de Kleine Nete, ofschoon fris was het weer droog en heel geschikt voor een fikse mars.

's Avonds werden we voor onze inspanningen beloond met een fijn diner, we verzekeren u dat tijdens het eten ook(en vooral) over andere dingen dan over volleybal werd gepraat.

Ook een manier om mekaar, en onze lieve dames, nog beter te leren kennen. Na het diner werd nog een korte wandeling door de stad en voor sommige een kort partijtje biljart (echte d.w.z. met drie ballen en zonder gaten) gaven wij ons over aan een zalige rust.

De zondag morgen, 1 april was het alweer feest dank zij een rijk gevulde ontbijttafel. We bleven samen nog wat keuvelen, tot een ander sportieve plicht ons naar huis riep; niemand wilde op TV het verloop van de Vlaanderens mooiste missen, en wij werden nog beloond met een magische overwinning van de Vlaamse spierkracht.



En passend slot voor een heerlijk samenzijn.

Juliaan Ruysen



De ontvangst



De voorzitter leidt de vergadering



De hoofdredacteur geeft uitleg



Broodjes smeren



De penningmeester leest de cijfers



De secretaris aan het woord

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be



Harpa is aandachtig



Dominique houdt maidenspeech



Leden drinken



Iedereen luistert aandachtig



Ludo geeft commentaar



Leden luisteren



Robert geeft toelichting



De rekeningnazichter gaat akkoord



Op 18 april II. had in De Spuy van het Sportkot een overlegmoment plaats waaraan de volgende geïnteresseerde fietsers deelnamen: Christine Aerts, André Billet, Omer Buekenhoudt, Claudine Van Volsem, Roger Van Bael, Jo Beyen, Bruno Tips, Chris Hostens, Gabriël Gernay, Luc Witpas, Helena Van Mechelen (onze kinesiste), Georges Timmermans en Luk Vanhorenbeek (als coördinator).

Samen namen zij de volgende beslissingen omtrent de Harpa-fietsochten:

1. Tijdstip: op zaterdagmiddag om 14 uur, om de veertien dagen, alternerend met de zaterdagmiddagen van de wandelingen
2. Er wordt gekozen voor één groep, die samen het eerste gedeelte van de tocht aflegt tegen een matig tempo; in het tweede gedeelte wordt de groep gesplitst in twee groepen: een snellere en een tragere
3. De trajecten worden uitgetekend door vrijwillige Harpaleden.
4. De afstanden liggen tussen de 40 en de 60 km (wordt opgebouwd).
5. Veiligheid:
 - De gids, die het traject uittekende en kent, fungeert als wegkapitein
 - De adjunct van de wegkapitein, die achteraan rijdt, verwittigt met een fluitsignaal bij pech of te hoge snelheid
 - De draagbare AED wordt, als een soort handicap, door een getrainde fietser in een rugzak meegedragen
 - GSM-nummers worden uitgewisseld
 - Fietshelm is verplicht
6. De data: (zie fietskalender): officiële start: zaterdag 14 juli 2012
7. Uitrusting:
 - O.w.v. de veiligheid is een uniforme uitrusting aangewezen
 - liefst in een lichte kleur voor de zichtbaarheid, met het rode Harpa-logo
 - sponsors worden gezocht
8. Akkoord met de deelname aan regionaal en nationaal georganiseerde fietsevenementen, b.v. De Gordel, Euro Heart Cycling Tour, wielerklassiekers ...

Luk Vanhorenbeek, Coördinator Harpa Cycling Team

DATUM	TRAJECT	WEGKAPITEIN & GIDS
14 juli 2012	Leuven, Bertem, Leefdaal, Vossem, Moorsel, Vrebo, Everberg, Meerbeek, Erps-Kwerps, Veltem, Winksele, Herent, Leuven afstand: 40 km	Omer Buekenhoudt: 0494 87.40.53
28 juli 2012	Leuven, Bertem, Leefdaal, Tervuren Park, Ten Hertswegen, Tervuren, Wezenbeek-Oppem, Sterrebeek, Nossegem, Voskapek, Kortenberg, Veltem, Herent, Leuven afstand: 47 km	Omer Buekenhoudt 0494 87.40.53
11 augustus 2012	Leuven, Wilssele, Rotselaar, Werchter, Tremelo, Baal, Keerbergen, Tildonk, Herent, Leuven afstand: 55 km	Georges Timmermans
25 augustus 2012	Leuven, Veltem, Meerbeek, Everberg, Kortenberg, Nederokkerzeel, Veltem, Herent, Leuven afstand: 55 km	Georges Timmermans
8 september 2012	Leuven, Bertem, Korbeek-Dijle, Zoete Waters, Blanden, Haasrode, Bierbeek, Neervelp, Boutersem, Kerkom, Lubbeek, Schubbeek, Horst, Sint-Pieters-Rode, Holsbeek, Leuven afstand: 59 km	Omer Buekenhoudt 0494 87.40.53
22 september 2012	Leuven, Bertem, Leefdaal, Vossem, Tervuren, Moorsel, Meerbeek, Winksele, Leuven afstand: 60 km	Georges Timmermans
6 oktober 2012	Leuven, Vaart, Mechelen, Zennegat, Mechelen, Vaart, Leuven afstand: 60 km	Omer Buekenhoudt 0494 87.40.53
20 oktober 2012	Leuven; Wilssele, Holsbeek, Kortrijk-Dutsel, Sint-Pieters-Rode, Houwaart, Rillaar, Aarschot, Gelrode, Rotselaar, Wezemaal, Wijgmaal, Leuven afstand: 60 km	Georges Timmermans

- Alle fietstochten vertrekken om 14 uur stipt aan De Spuy van het Sportkot en eindigen er ook.
- Fietshelm en een reserve binnenband zijn verplicht.
- Alle Harpaleden zijn welkom, maar ook partners, vrienden mogen meefietsen.
- Iedereen, die aan een officiële Harpa-fietstocht deelneemt, is gegarandeerd verzekerd.

Vakkundig binnen- en buiten schilderwerk
SCHILDERWERKEN JENS

Tel. 016/89.33.22
GSM 0494/36.52.21

Leuvensesteen 102, 3300 Tienen
 Email: jens.vanhorenbeek@telenet.be
 Rek. 001.4930371.34 BTW BE 0881.595.980



DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be

Brasserie De Volmolen

Volledig vernieuwd

Nieuwe uitgebreide kaart

Ruime parking

Vriendelijke bediening

Tervuursevest 113

3001 Heverlee

016/23 60 21

www.devolmolen.be

AAN DE GB IN HEVERLEE

MA, DI EN ZO OPEN TOT 18U, WO, VR EN ZA TOT 22U.
KEUKEN OPEN TELKENS VAN 11U TOT 15U EN VAN 18U TOT 22U
TUSSEN 15U EN 18U ENKEL KLEINKEUKEN
ALTIJD OPEN VANAF 9U30 - ENKEL ZONDAG OM 11U30

RESTAURANT



Potestraat 4
B-3020 Herent

Hilde Peremans
Tel.: 016/350 667
Gsm: 0497 125 275
Fax: 016/350 667
E-mail :info@dekapelhoeve.be
www.dekapelhoeve.be

Openingsuren :
Ma. en za. vanaf 17.00
Woe, do, vrij, zon van 11.30 tot 14.00
en van 17.00 tot ...
Dinsdag gesloten



Op zondag 18 maart 2012 kwamen netgeteld 100 Harpaleden met partner samen om het jaarlijks Harpafeest te vieren. Een nieuwe formule diende zich aan: een heerlijke BRUNCH in feestzaal Vogelzang in Tienen. Eerst een ontbijtbuffet, dan een warm of koud buffet, vervolgens een dessertsbuffet, om te eindigen met dansplezier (Harpalid Roger Vermeylen aan het accordeon). Een uiterst geslaagde formule, voor herhaling vatbaar.





Scherpenheuvel alle Harpaleden samen op de foto



Te voet naar Scherpenheuvel



Onderweg tijd voor de picknick



fitness - groepslessen - powerplate - personal training
sauna - zonnebank - lounge - diëtiste - kinesithérapie



Gezondheid daar draait het bij ons om, voor iedereen, wat ook je leeftijd of conditie is. Als je zorgt voor je lichaam, komt je geest tot rust. Respiro biedt je de infrastructuur én de mensen om dat mogelijk te maken.



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar
016 60 69 79
info@respiro.be
www.respiro.be



DATUM	GEMEENTE	STARTPUNT (S) - EINDPUNT (E)	GIDS & GSM
7 juli	Bertem	S: Oude Baan, 19 (Ochtendwandeling om 7u00') E: Bertem natuur (ontbijt om 9u00')	John Van Herck M. 0476 85 40 38
21 juli	Leuven	S: Galgebergstraat, 41 (Parking Lovanium) E: Galgebergstraat, 41 (Lovanium)	Christine Aerts M. 0475 66 01 23
4 augustus	Kampenhout	S: Gemeenteplein, s/n (Parking aan de kerk) E: Dorpstraat, 10 F (Eetcafé D'Uitdaging)	Jaak Verbelen M. 0496 78 26 78
18 augustus	St-Pieters-Rode	S: Kerkplein, 1 (Parking Parochiecentrum Kloosterhof) E: Kerkplein, 1 (Parochiecentrum Kloosterhof)	Jan Lambeir M. 0478 56 89 32
1 september	Neervelp	S: Neervelpsestraat, 11 (Gemeentehuis, domein Kwabbeek) E: Neervelpsestraat, 15 (Lokaal van De Zeerovers)	Mark Trotoir M. 0475 65 46 09
15 september	Bierbeek	S: Speelpleinstraat, 10 (Parking Cultureel Centrum De Borre) E: Speelpleinstraat, 10 (Cultureel Centrum De Borre)	Rik Marchal M. 0475 62 34 75
13 oktober	Oud-Heverlee	S: Maurits Noëstraat, 15 (Parking naast Zoete Bron) Maurits Noëstraat, 15 (Brasserie Zoete Bron)	Romain Vanderplanken M. 0472 30 35 17
27 oktober	Linden	S: Martelarenplaats, 1 (Parking achter de kerk) E: Kerkdreef, 1 (Taverne Kasteelhoeve)	Georges Verbelen M. 0477 33 35 15
10 november	Loonbeek	S: J. Van Der Vorstlaan, 73 (Parking Gemeentezaal) E: J. Van Der Vorstlaan, 73 (Gemeentezaal)	Paul en Mia Craps M. 0478 91 69 55

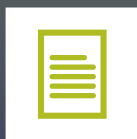
Alle wandelingen starten steeds om 14u00 op de voormelde plaats.
U hebt de keuze tussen de wandelafstanden van 8 à 9km of 3 à 4km

Voor details en last minute wijzigingen kan je terecht bij:

- Paul Craps 016 47 08 00,
- Jan Lambeir 016 44 64 47
- Richard Nevelsteen 016 62 16 95
- Georges Verbelen 016 25 00 40

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN



Drukkerij Ameel
Platte-Lostraat 216 | 3010 Kessel-Lo
Tel. 016 25 30 66 | Fax 016 25 51 06
info@ameel.be | www.ameel.be



‘Aquagym blijft elke maandagavond veel volk lokken in het zwembad van het Sportkot’



‘Veel van onze kinesisten verenigd op één foto en geflankeerd door voorzitter Fons.’



‘Het aantal deelnemers aan de dinsdag-namiddagtrainingen blijft maar groeien (verantwoordelijke: Victor Leys)’

UITNODIGING

GROTE HARPA BENEFIET-BARBEQUE

Zondag 30 september 2012

ONTMOETINGSCENTRUM SINT-KWINTEN LINDEN
Hou deze datum vrij in uw agenda!
Verdere info en inschrijvingsformulier
in ons volgend nummer.







■ Het gebruik van een Automatische Externe Defibrillator of AED

In ons Harpa Magazine nr. 53 werd reeds uitgebreid gemeld dat de Lions Club Leuven Erasmus een Automatische Externe Defibrillator heeft geschonken aan Harpa. Nu willen wij dieper ingaan op het gebruik en de werking van een dergelijke defibrillator.



Wat is een AED?

Een apparaat waarmee men een elektrische schok kan toedienen aan het hart, wanneer er sprake is van een levensbedreigende hartritmestoornis. Een computerstem zegt wat de gebruiker moet doen. Een ingebouwde computer analyseert het hartritme van het slachtoffer. De stem geeft aan dat een stroomstoot zal toegediend worden of vraagt om te starten ofwel verder te gaan met hartmassage en mond op mond beademing. De AED kan een levensreddende schok toedienen zodat het hartritme weer normaal wordt. Het toedienen van een schok moet altijd gecombineerd worden met hartmassage en beademing. De AED leidt ons op een veilige wijze door de reanimatie heen tot professionele hulpverleners het van ons overnemen.

Hoeveel tijd heb je om te reageren als iemand een hartstilstand krijgt?

Slechts enkele minuten. Als er binnen 6 minuten gereanimeerd en gedefibrilleerd wordt, zijn de kansen op overleven 70%. Na die 6 minuten daalt de overlevingskans snel. Iedere minuut dat er later wordt gedefibrilleerd neemt de overlevingskans met 10 tot 12 % af.

Wat is het belang van een AED wanneer iemand een hartaanval heeft?

Bij een hartaanval zal de oorzaak van de circulatiestilstand in ongeveer 70 à 80 % van de gevallen een

totale chaos zijn in de elektrische snelweg van het hart. Eigenlijk is er geen sprake van een echte hartstilstand. Het hart staat niet echt stil, maar trilt in een chaotisch patroon en knijpt daarbij niet meer samen. Dit trillen van het hart wordt ook ventrikelfibrillatie (trillen van de hartkamers) genoemd. Door hartmassage en mond op mond beademing voorziet men de hersenen en het hart van zuurstof. Maar men kan hiermee de ventrikelfibrillatie niet opheffen. De enige doeltreffende manier om de ventrikelfibrillatie op te heffen is het snel defibrilleren van het hart bij middel van een AED. Door het hart te defibrilleren heft men de heersende chaos op waarna het hart weer op de normale wijze kan gaan kloppen. Hoe langer men wacht met het gebruik van een AED om te defibrilleren, hoe minder gevoelig het hart wordt voor defibrillatie en zal de overlevingskans sterk afnemen. Tussen de defibrillaties door moet men altijd doorgaan met hartmassage en beademing.

Hoe veilig is het gebruik van een AED?

Mits men de veiligheidsinstructies in acht neemt, is het gebruik van een AED volkomen veilig. Er zijn een groot aantal veiligheden in het apparaat ingebouwd. De AED zal alleen de opdracht én de mogelijkheid geven om te defibrilleren, wanneer dit na vooraf uitgevoerde analyse noodzakelijk blijkt te zijn. De AED kan dus niet misbruikt worden om iemand zomaar een stroomstoot toe te dienen. De computerstem zal de opdracht geven het slachtoffer niet aan te raken tijdens de defibrillatie. Wanneer men dat toch zou doen, zou het apparaat beweging detecteren en geen stroomstoot afgeven.

Mag iedereen zo maar een AED gebruiken?

Vroeger was het zo dat alleen artsen en speciaal opgeleide verpleegkundigen een defibrillator mochten bedienen. De huidige generatie AED's, zoals onze Zoll AED Plus, zijn automatische defibrillatoren die eigenlijk gemaakt zijn voor gebruik door leken. Meerdere onderzoeken hebben uitgewezen dat het vroegtijdig toepassen van defibrillatie daadwerkelijk tot een enorme toename van het overlevingspercentage leidt. Dit heeft ertoe geleid dat steeds meer bedrijven en openbare ruimten voorzien worden van AED's. Het maakt niet uit wie de defibrillatie toepast. Het gaat erom dat dit zo snel mogelijk gebeurt. En toch wordt een training aangeraden in reanimatie en in het gebruik van een AED. Een gebruiker van een AED moet in staat zijn om de tekenen van een vermoedelijke hartstilstand te herkennen. Het blijft belangrijk te weten wanneer en hoe men professionele hulp kan inschakelen.

Het bestuur van Harpa plant reanimatiecursussen voor alle leden en hun partners!

Zoals in het vorig punt duidelijk wordt gemaakt, is een korte training belangrijk. Het bestuur wil daarom al het nodige doen om zoveel mogelijk mensen op te leiden en gerust te stellen. In zijn 'Woord van de voorzitter' schreef Alfons November "dat de trainingsmodule voor de defibrillator is aangekocht en dat wij binnenkort zullen voldoen aan de uitdrukkelijke wens reanimatiesessies te organiseren voor alle leden en hun partners." Dit punt kreeg inderdaad de hoogste score in onze enquête. Op de komende raad van bestuur worden concrete plannen gemaakt. Samen met onze kinesist Dirk Schepers wordt gezocht naar deskundigen die deze reanimatiesessies kunnen helpen organiseren.

Jo Beyen, veiligheidscoördinator

LACHEN





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



LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



EIGEN HERSTELDIENST



HONDA
POWER EQUIPMENT



■ Met azijn vang je geen vliegen



Azijn doodt gras en onkruid op tuinpadjes, opritten enz... door azijn onverdund op die plekken te gieten of te spuiten.

Uw rododendrons, gardenia's, of azalea's zullen er voordeel van hebben als u het zuurgehalte van de grond verhoogt, door rondom deze planten regelmatig water te sprenkelen (niet gieten), gemengd met een klein scheutje azijn.

Om mieren te weg te krijgen, sproei dan azijn rondom de plekken waar mieren zitten.

Azijn houdt ook katten weg! Azijn sprenkelen op de plekken waar je de kat niet wilt hebben.

Azijn frist uw groenten op. Laat slap geworden groenten (bijv. sla) trekken in water met een eetlepel azijn. Bijkomend voordeel ervan is dat de kleine hoeveelheid azijn uw spijsvertering sterk zal verbeteren!

Eitjes zijn lekkerder als je twee eetlepels azijn bij het kookwater doet dit voorkomt ook dat ze breken.

Een bijen- of kwallensteek aanstippen met azijn, dat verzacht de pijn.

Als je door de zon verbrand bent verzacht azijn ook je huid! Is dat het geval, dan de huid regelmatig lichtjes inwrijven met azijn.

Maakt houten snijborden schoon en desinfecteert ze, hiervoor onverdunde azijn gebruiken.

Maakt afvoeren schoon, een handvol soda (kristallen) in een ½ kopje azijn, dan met heet water doorspoelen. Kan ook als volgt, afvoeren zijn schoon te maken door ijsblokjes van azijn te gebruiken. Gooi ze in de afvoer, daarna met koud water naspoelen!

Maak je vaatwasser schoon door er eens per maand een kopje azijn in te doen en een ronde te laten (af)wassen, hierdoor wordt de machine van binnen schoongemaakt. Door de azijn zal uw afwasmachine ook veel frisser gaan ruiken.

Maakt porselein en fijne glazen schoon, één kopje azijn per spoelbak met water. Voorzichtig porselein en glazen erin doen en daarna laten drogen aan de lucht.

Verwijdert vlekken uit potten en pannen. Potten en pannen vullen met een mengsel van 3 eetlepels azijn op een ½ liter water, laten koken tot het vuil oplost, dan wegvegen.

Verwijdert pluïsjes op kleren, door een half kopje azijn aan het spoelwater toe te voegen.

Azijn verfrist je wasmachine. Vul om de zes maanden het wasbakje met een kopje azijn en laat de machine een gewone ronde draaien zonder was. Lost alle zee-presten op! Bij verschillende wasbeurten met vlekken..... Doe een ½ kopje azijn in het spoelbakje van je wasmachine.

Verwijderen van vet op suède, doe wat azijn op een tandenborstel en wrijf voorzichtig over de vlek.

Verwijdert hardnekkige vlekken.... voorzichtig met azijn wrijven op fruit-, jam-, mosterd-, koffie- en thee-vlekken, daarna normaal wassen.

Verwijdert (afneembare) stickers, een paar keer inwrijven met azijn, laten weken, daarna afwassen.

Maakt brillen schoon, elk bril-glas met een drupje azijn schoonmaken.

Verfrist snijbloemen, twee eetlepels azijn en één eetlepel suiker per ¼ liter water.

ingezonden door Georges Vandevenne

■ ZIJN WITTE, MELK- OF PURE CHOCOLADE GEZOND?

België is wereldwijd bekend om zijn chocolade en in het bijzonder voor zijn pralines. Er wordt meer en meer onderzoek gedaan naar de gunstige effecten van chocolade en cacao op de gezondheid. Cacaobonen hebben inderdaad een aantal positieve effecten op de gezondheid, maar het zou een misvatting zijn om daaruit te besluiten dat chocolade en vooral pure chocolade heel gezond zouden zijn voor het menselijk lichaam. In chocolade zijn immers veel vetten en suikers aanwezig die een negatieve invloed hebben op het gezond gewicht.



Hoe zit het dan met de positieve effecten van chocolade?

Chocolade wordt meestal gemaakt op basis van de volgende hoofdbestanddelen: cacaomassa, cacaoboter, suiker en emulgatoren zoals lecithine die dienen als hulpstof om twee niet-mengbare stoffen toch te mengen. Cacaoboter en vooral de cacaobonen aanwezig in onder andere chocolade bevatten een groot aantal fytochemicaliën waar de flavonoiden een onderdeel van zijn. Er is een groeiende aandacht ontstaan naar de voordelen van de cacao-flavonoiden. In enkele studies werd een positieve invloed gevonden op het cardiovasculair systeem en meer bepaald op het verlagen van de bloeddruk en het verhogen van de insulinegevoeligheid. Cacao-flavonoiden verhinderen de oxidatie van LDL-cholesterol en verminderen het risico op bepaalde types kanker.[1] Daarnaast zijn flavonoiden sterke antioxidanten die het lichaam

beschermen tegen vrije radicalen die gevormd worden bij verschillende processen in het lichaam.[2]

Zijn deze positieve effecten aanwezig bij elke type chocolade?

Omdat witte chocolade geen vaste cacaodeeltjes bevat, is de naam chocolade hier niet op zijn plaats. Witte chocolade bestaat voornamelijk uit cacaoboter, vaste melkbestanddelen en suiker. De gunstige invloed van cacao-flavonoiden die aanwezig zijn in cacaobonen en cacaoboter, vallen hier voornamelijk al weg door de afwezigheid van de cacaomassa.[3] Ook melkchocolade bevat weinig cacaomassa in vergelijking met pure chocolade waardoor de positieve effecten ook minder aanwezig zijn. Pure chocolade echter, bezit wel de voordelen van de cacaobonen. Uit onderzoek is gebleken dat cacao-poeder en pure

chocolade de meest geconcentreerde bron zijn van antioxidanten en flavonoiden in vergelijking met de andere soorten chocolade. Als witte chocolade, melkchocolade en pure chocolade met elkaar worden vergeleken puur op basis van het vetgehalte en het gehalte aan de flavonoiden, zou men kunnen zeggen dat pure chocolade voorrang krijgt.[4]

Is chocolade een must?

Hieruit besluiten dat grote hoeveelheden chocolade gezond zouden zijn voor de mens, zou leiden tot een groot misverstand. Chocolade kan af en toe wel eens, maar op het dagelijkse chocoladeverbruik moet natuurlijk een maat staan voor zowel witte, melk- als voor pure chocolade. Chocolade hoort niet thuis in een gezonde voeding omwille van de hoeveelheid kcal die ze leveren, wat een nadelige invloed heeft op het gezond gewicht. De interessante stoffen in pure chocolade zijn immers ook aanwezig in andere plantaardige voedingsmiddelen zoals noten, zaden, fruit en groenten. Wanneer men dan de keuze heeft tussen een hoeveelheid van deze plantaardige voedingsmiddelen en pure chocolade, wordt er aange-

raden om voor de plantaardige voedingsmiddelen te kiezen.

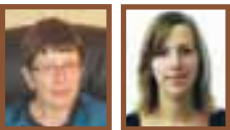


Af en toe een kleine hoeveelheid pure chocolade kan geen kwaad, maar geef de voorkeur aan verse groenten en fruit.

Samenstelling van witte chocolade, melkchocolade en pure chocolade

	witte chocolade	melkchocolade	pure chocolade
cacaomassa	-	14,5%	44,5%
cacaoboter	29,5%	25,0%	10,0%
suiker (glucose)	45,0%	40,0%	45,0%
lecithine	0,5%	0,5%	0,5%
melkpoeder	25,0%	25,5%	-

Rita Lenaerts en Kathleen Gerits
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven
Jolien Lewyllie (student voeding en dieetleer)



Referenties

[1] Scott R, Bauer E, Ding L, Smit A. Cocoa Consumption, Cocoa Flavonoids, and Effects on Cardiovascular Risk Factors: An Evidence-Based Review. Curr Cardiovasc Risk Rep 2011, 5: 120-127

[2] International Cocoa Organisation. Beschikbaar via: www.icco.org

[3] Food info. Beschikbaar via www.food-info.net/nl

[4] Crozier SJ, Preston AG, Hurst JW, Payne MJ, Mann J, Hainly L et al. Cacao seeds are a "Super Fruit": A comparative analysis of various fruit powders and products. Chem Cent J. 2011, 5: 5

[5] Hertog MGL, Hollman PCH Potential health effects of the dietary flavonol quercetin. European Journal of Clinical Nutrition 1996; 50: 63-71.

VASTE ACTIVITEITEN

- **Zwemmen en aquagym:** maandag van 20u. tot 21u.
- **Conditietrainingen:** dinsdag 14u. tot 15u. (KBC)
woensdag en vrijdag 19u. tot 20u. (De Nayer)
- **Fitness (Respiro Rotselaar):** dinsdag en donderdag: van 9.00 tot 10.15u en van 10.00 tot 11.15u
zaterdag: tussen 13.00 en 16.00 uur (vrij initiatief)

IN MEMORIAM

Veel te vroeg is ons ontvallen.



Roger STERCKX (lidnr. 870)

*was de echtgenoot van Milou Wilboorts,
hij werd geboren in Geel op 15 januari 1931 en
is overleden in Leuven op 3 april 2012'*

Wij bieden aan zijn familie ons oprecht medeleven aan.

ELEKTRO VAN PRAAG



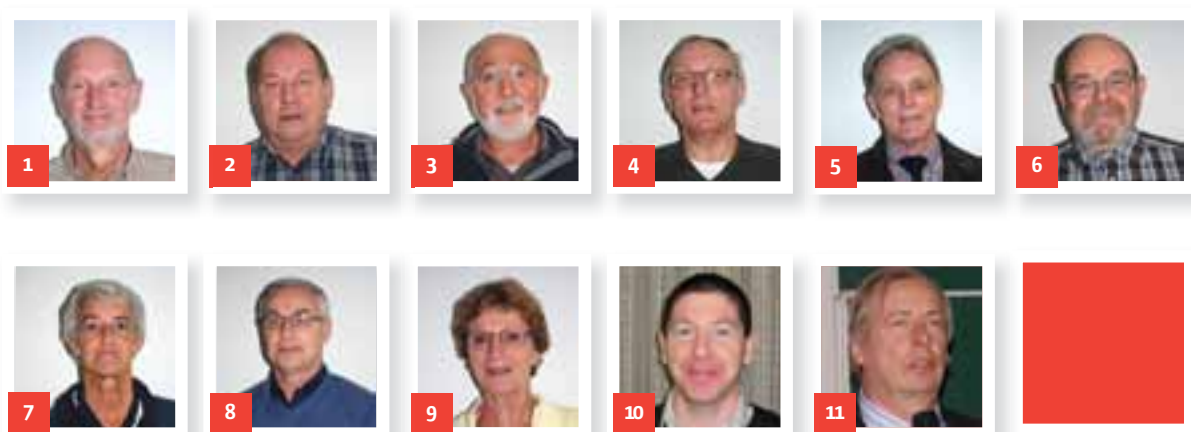
Miele
Er is geen betere

Diestsestraat 194 - Leuven
(tussen supercity en stationsparking)
www.elektrovanpraag.be
info@elektrovanpraag.be
tel:016/22 37 29 - fax:016/22 37 30



eigen dienst
na verkoop

!!! EXTRA KORTING AAN HARPA-LEDEN !!!



- 1 ALFONS NOVEMBER - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be
- 2 LUC VANHORENBECK - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine, PR-verantw. sponsors • T: 016 46 01 01 • E: luc.vanhorenbeek@telenet.be
- 3 JO BEYEN - Secretaris Veiligheidscoördinator, Redacteur Harpa-Magazine • T: 016 46 22 45 • E: jo.beyen2@telenet.be
- 4 ANDRÉ BROOS - Penningmeester • T: 016 25 61 62 • E: andre.broos@telenet.be
- 5 ROBERT DEGREEF - Assistent-penningmeester • T: 016 58 23 88 • E: robert.de.greef@telenet.be
- 6 VICTOR LEYS - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be
- 7 DOMINIQUE MICHAUX - Medewerkster administratie • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com
- 8 LUDO WIERCKX - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand, Verantw. fitness • T: 016 62 08 66 • E: ludo.wierckx@skynet.be
- 9 CLAUDINE VAN VOLSEM - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be
- 10 DIRK SCHEPERS - Vertegenw. kinesisten, Hoofd reanimatie team • T: 016 34 87 07 • E: dirk.schepers@UZLeuven.be
- 11 PROF. DR. LUC VANHEES - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

ZOMERNUMMER 2012
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER:
001-2969200-09 - BE52 0012 9692 0009
p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden

REDACTIERAAD

- Luk Vanhorenbeek (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Dominique Michaux

FOTO'S:

- Luk Vanhorenbeek
- Alfons November
- Raf Brimmel
- Victor Leys



Harpa vzw
Tervuursevest 101, bus 4071
3001 Leuven
www.harpa.be