

HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



Ik wens alle aanwezige leden op de algemene vergadering nogmaals te bedanken voor het unaniem vertrouwen dat zij stelden in de werking van het bestuur en zijn bestuurders.

De tegenpolen van luxe en armoede kunnen soms zeer kort bij elkaar liggen. Tot voor een paar maanden beschikten we nog over 11 kinesitherapeuten om onze trainingen te begeleiden. Nu moeten we het stellen met 6 die de taak op zich kunnen nemen. Maar we zijn niet bij de pakken blijven zitten. Met steun van Miek Hornikx zijn we op zoek naar nieuwe valabele krachten met het hart op de juiste plaats, om de continuïteit te blijven verzekeren. Het bestuur hoopt dat jullie de nieuwe krachten een beetje uitstel gunnen om zich onze trainingsoefeningen eigen te maken. Liefst niet te vlug een kritisch oordeel vellen.

De weersomstandigheden waren er waarschijnlijk de oorzaak van dat de wandelingen een moeilijke start kenden wat het aantal deelnemers betrof. De daguitstap naar Hotton was dan weer een succes, zowel wat betreft het aantal deelnemers als de puike organi-

satie. Het was prachtig wandelweer voor de deelnemers aan de mooi gevarieerde heuvelachtige wandeling. Het merendeel van de deelnemers koos ervoor om een bezoekje te brengen aan een artisanale chocolatier. Bij het schrijven van dit artikel op vaderdag heeft mijn vrouw ervoor gezorgd dat ik kan genieten van zwarte chocolade (gezonder voor hartpatiënten) met gedroogd fruit.

De trainingen van het reanimatieteam onder de deskundige leiding van Miek Hornikx zijn ondertussen terug opgestart en er is al een vervolg voorzien in het najaar. Dominique Michaux is binnen het bestuur de verantwoordelijke voor deze taak. Leden die ook wensen deel uit te maken van dit team kunnen ons altijd een berichtje laten, dan zullen zij de volgende maal ook uitgenodigd worden.

En nu op naar de zomer! En dat hij ons allen moge brengen wat we ervan verwachten!

Uw voorzitter



■ 'REANMATIE VOOR IEDEREEN!' (deel 1)

Na de verwelcoming door voorzitter Alfons November, werden de aanwezigen verzocht op basis van de kleur van het kaartje dat ze bij het binnenkomen hadden gekregen, ofwel de eerste uiteenzetting van prof. Sabbe bij te wonen, ofwel te leren reanimeren in de inkomhal, ofwel deel te nemen aan een testprogramma opgezet door een assistente van de professor.

Hier volgt enkel een verslag van de uiteenzetting van prof. Sabbe. In ons volgend nummer van het Harpa Magazine komt nog een 2de deel met de vragen en antwoorden, samen met een bespreking van de resultaten van het testprogramma. Het is zeker niet onze bedoeling om de PowerPoint van prof. Sabbe te willen vervangen. Ook het didactisch talent van een begenadigd lesgever moeten we hier jammer genoeg missen. Dit verslag is enkel een poging om een aantal wetenswaardigheden aan te halen, indachtig de beklijvende woorden van onze voorzitter: "Het zou spijtig zijn, wanneer de noodzaak zich aandient, dat wij als hartpatiënten niet zouden weten wat we op zo'n moment moeten doen."



Er is enorm veel veranderd op korte tijd!

Toen ik begon als assistent werd er gereanimeerd met relatief weinig slaagkans. Er werd ook geen vraag gesteld over "heeft dat hier nu nog zin of niet?" De dag van vandaag doet men zoveel mogelijk aan preventie en men reanimeert wat kan. En er kan de dag van vandaag heel veel. En soms moeten we ook jammer genoeg eerlijk toegeven: "hier moeten we stoppen, hier heeft het geen zin meer."

Een eerste belangrijk principe: er moet zo snel mogelijk gereanimeerd worden! Dat betekent dat het extreem belangrijk is dat we onze maatschappij aanleren om tijdig en correct te starten met reanimatie. Dan kan men ook in het pre-hospitaal van de MUG snel en adequaat handelen en in het ziekenhuis zo snel mogelijk de post-reanimatiezorg starten.

De AED was een grote stap vooruit, maar de grootste stap vooruit was de post-reanimatiezorg, die spijtig genoeg nog onvoldoende in alle ziekenhuizen wordt toegepast. Vroeger dacht men: "reanimeren en wanneer het hart terug op gang is, is het opgelost; reanimeren en het werk is gedaan." Dat is helemaal veranderd en nu is het van: "er is gereanimeerd en nu begint het pas !" Reanimeren is het begin van een gans therapeutisch proces waaraan heel wat is gewijzigd. Dat heeft ervoor gezorgd dat de 'outcome'

, vooral cerebraal, spectaculair is verbeterd. En de groep die er met een zeer goede outcome 'uitkomt', wordt elke dag groter!

De incidentie

De meeste mensen denken dat hartstilstand altijd iets te maken heeft met het hart, maar dat is niet waar. Er zijn hartstilstanden van cardiale oorzaak en er zijn er van niet-cardiale oorzaak. Het is niet omdat je een hartstilstand doet dat de oorzaak het hart is. Er is een lange lijst van niet-cardiale oorzaken. Zo is een longembolie in 8 % van de gevallen de oorzaak en het komt veel vaker voor dan men denkt. Een longembolie, dat zijn stolsels die in de bloedvaten van de longen terecht komen, waardoor het door de slagader aangeleverd bloed aan de long niet of slechts gedeeltelijk van zuurstof kan worden voorzien. Dat is een van de redenen waarom er een ganse evolutie is naar de ontstollingsmiddelen.

Andere niet-cardiale oorzaken: o.a. ademhalingsproblemen door bv. het inslikken van een stuk vlees, verdrinking, elektrische shock...

Door de steeds betere preventie zijn er steeds minder hartstilstanden, alhoewel de populatie altijd maar ouder wordt. Wel zien we meer hartstilstanden bij

jonge mensen en een van de belangrijkste oorzaken is druggebruik. Het laatste jaar hadden we 10 tot 15 mensen onder de 30 die een hartstilstand hadden door cocaïnegebruik. Daardoor gaat een coronair in spasmen en de gebruikers doen een hartinfarct, ze doen een ritmestoornis en uiteindelijk een hartstilstand.

Als er 100 patiënten zijn bij wie we met de MUG toekomen, dan krijgen we 40% terug op ritme en druk (= ROSK: restitution of spontaneous circulation). Van die 40 zullen er maar 10 het ziekenhuis verlaten in normale doen. En mocht je zeggen: "dat zijn toch maar povere resultaten", dan moet je weten dat we 10 jaar geleden aan 1,3 zaten i.p.v.10.

Drie belangrijke zaken in de reanimatiezorg voor vandaag

Heel belangrijk is het **vroegtijdig herkennen dat er iets fout loopt** (= early recognition and call for help). Uit onderzoek weten we dat nog geen 8% van de bevolking de symptomen van angor (pijn in de hartstreek door zuurstoftekort van het hart) herkennen. En diegenen die ze wel herkennen, hebben zelf angor of kennen in hun familie mensen met angor. Dit is schrijnend en dit bewijst dat die dingen reeds in het middelbaar onderwijs zouden moeten meegegeven worden. Besluit: het is enorm belangrijk om aan preventie te doen door op voorhand te maken dat de mensen kunnen ingrijpen, omdat ze weten wat er moet gebeuren.

Tweede belangrijke zaak: **het vroegtijdig starten met de reanimatie** (= basic life support). Het vroegtijdig starten betekent gewoon: to buy time! Wanneer wij ergens met de MUG toekomen en men zegt ons: "men heeft geen basic life support gegeven", dan kan ik u verzekeren dat de kansen drastisch dalen. Ik kan het ook zo uitdrukken: alle patiënten die het goed overleven, hebben onder enige vorm basic life support gekregen. En het hoeft niet perfect te zijn. Wij Vlamingen hebben veel te veel schrik om iets te doen. Maar ge kunt beter iets doen dan niets doen! En de bedoeling is hier echt 'to buy time'! Wanneer wij dan inderdaad toekomen met het nodige materiaal, dan is inderdaad de vroegtijdige defibrillatie belangrijk. En de introductie van de AED heeft daar toch wel iets binnen gebracht met de nodige relativiteit. Het komt er gewoon op aan het hart zo vlug mogelijk terug op ritme te krijgen. Wanneer binnen de 6 min. wordt gestart met reanimeren, dan is de kans op overleven tussen 50 en 70 procent.

En misschien nog het belangrijkste: **de post-reanimatiezorg** (= to restore quality of life), ervoor zorgen

dat u met al uw intellectuele capaciteiten het ziekenhuis kunt verlaten. (zie verder)

Preventie van hartstilstand

¼ van de patiënten die buiten het ziekenhuis een hartstilstand krijgen, hebben uren voor de hartstilstand al angor. Ofwel herkent de patiënt het niet of zegt hij het niet tegen zijn omgeving dat hij angor heeft. Maar ook bij de patiënten die in het ziekenhuis een hartstilstand doen en dat zijn er gemiddeld 1 of 2 per dag in een ziekenhuis met 2000 bedden, waren er 24 uur op voorhand eigenlijk al alarmsignalen, die door de arts en de verpleegkundigen niet naar waarde werden geschat. Op dit vlak is er nog heel wat te doen, zowel in als buiten het ziekenhuis.

Goede prognose?

Wij kunnen pas na 3 dagen een prognose geven over het resultaat van een reanimatie. Er spelen pre-arrest, per-arrest en post-arrest factoren mee.

Voor de **pre-arrest** komen we eigenlijk bij de preventie. In functie van je constitutie moet je aan preventie doen. Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans dat je een hartstilstand doet. Ras speelt ook een belangrijke rol: Aziaten hebben een veel grotere kans op hartstilstand. De reden daarvan is dat veel Aziaten omgeschakeld zijn van hun normaal dieet naar een Westers dieet en daardoor zijn ze dikker geworden en bijna allemaal diabeet. In Sri Lanka is ongeveer 80 % van de mensen boven de dertig diabeet. Gewoon omdat ze omgeschakeld zijn naar een ander dieet. En dan zijn er ook nog pre-arrest aandoeningen: lijd je al aan een ziekte? heb je al een CVA (cardio vasculair accident) gehad? heb je een actief leven?

Een goede raad: overdrijf in niets, maar doe een lichte inspanning met mate; ga geregeld naar de fitness, maar overdrijf niet. Ik zie geregeld heel enthousiaste Harpaleden bij Respiro, wanneer ikzelf bezig ben. En dan denk ik soms: "Hopelijk moet ik hier niet direct beginnen werken." Ze zijn toch zo gedreven en gedrevenheid is niet altijd goed. "Mate" is een zeer mooi woord.

Voor de **per-arrest** factoren, moeten wij de vraag stellen: Wat is de oorzaak van de hartstilstand, een cardiale of niet-cardiale oorzaak? Is er zuurstoftekort of niet? Als je je verslikt in een stuk biefstuk en je hart valt stil omdat er zuurstoftekort is, dan is er zeker ook schade aan de hersenen, ook door zuurstoftekort. Een patiënt met hartstilstand door zich te verslikken in een stuk vlees, zal een mindere outcome



hebben, ondanks het feit dat die heel gemakkelijk te reanimeren is. Je haalt het stuk vlees eruit, je geeft hem een beetje zuurstof waardoor het hart terug begint te kloppen. Dan denkt men: gelukkig is het hart onmiddellijk op gang, maar het leven wordt niet alleen door het hart maar ook door de hersenen bepaald.

In dit verband spreken wij ook over een 'witnessed-arrest', d.w.z. is er een getuige? Tijd speelt hier een enorm belangrijke rol. Als we iemand vinden en er is niemand getuige geweest van de val van de patiënt, dan weten we niet of de patiënt er al 5 minuten, 10 minuten of 30 minuten...ligt. Als er 'witnessed-arrest' is dan springen wij bijna een gat in de lucht, want dan weten wij eigenlijk perfect wanneer de hartstilstand is gebeurd. Hopelijk heeft men vrij snel de 112 gebeld, dan kennen we het juiste moment tot op de seconde.

Is er 'witnessed-arrest' en is er 'basic life support' toegepast? Als die twee het antwoord 'ja' krijgen, dan weten we O.K. , we gaan ervoor. We hebben hier een kans van 40 of 50 % dat deze patiënt met normale activiteit terug naar huis kan.

Wat is de tijd tussen de hartstilstand en de 'advanced life support'? Alle MUG wagens starten vanuit een ziekenhuis en hoe verder men van het ziekenhuis woont, hoe langer het duurt voor de MUG erbij is. In Amerika is die tijd zeer kort. In Seattle b.v. staan er reanimatie-ziekenwagens op verschillende kruispunten. De tijd van oproep en aankomst van zo'n team is in Seattle max. 3 minuten. In België varieert dat van

waar je woont tussen de 8 en de 15 minuten. Vroeger moesten wij nog een boek pakken om te zoeken waar de straat ligt. Nu heeft de 100-centrale al rechtstreeks alle informatie in onze GPS gestopt. Op het moment dat wij in de MUG stappen, staat onze GPS al aan en zegt ons waar we naartoe moeten. Gewoon om tijd te winnen. Waar vroeger de MUG aan hoge snelheid voorbij reed, hebben we nu duidelijke richtlijnen gegeven: rij veilig en zorg ervoor dat je veilig aankomt! En het is uitgerekend dat je aan hoge snelheid niet zoveel tijd kunt winnen. Beter veilig aankomen en geen roekeloze dingen doen! Het is belangrijk dat we zo vlug mogelijk ter plaatse zijn en dan kan worden gestart met 'advanced life support'. Het is dus heel belangrijk dat de oproep naar de 100 juist is i.v.m. de plaatsbepaling. In mijn lessen geef ik mijn studenten de opdracht: schrijf eens het adres op van uw grootouders , straat en huisnummer. Iedereen van de kleinkinderen kan naar zijn grootouders toegegaan, maar is het nu 13 of 31, is het 171 of 117? Voor ons is dat een groot verschil. En heel vaak zijn we met de MUG veel te lang aan het rondrijden. Gelukkig zijn er meestal mensen die buiten staan en naar ons zwaaien om duidelijk te maken dat het hier is.

De post-arrest fase

Nu weten wij dat enige vorm van onderzoek over hoe je hersenen reageren, de eerste 3 dagen zinloos is. Er bestaan wel enkele technieken met ingewikkelde



afkortingen, zoals SSEP (= somatosensoriële evoked potential). Dan stimuleren we uw zenuwen aan uw pols en meten we op verschillende plaatsen het antwoord: in uw schouder, uw hals, uw hersenen. Als er na 24 uur geen respons is van de hersenen, dan weten we dat u nooit meer zult wakker worden. Maar hebben we wel respons, dan weten we eigenlijk nog niets.

We kunnen nog een aantal andere onderzoeken doen, b.v. een onderzoek van de biomarkers die kunnen aangeven of er schade is aan de hersenen. Aan de hand van de biomarkers (stoffen die worden ingebracht als indicator om de toestand te evalueren) kunnen we een inschatting maken van hoeveel hersenen zijn geraakt. En spijtig genoeg zal het een paar dagen duren vooraleer we zullen kunnen zeggen of we op goede weg zijn.

De doelstelling van een dag als vandaag

We stellen vast dat een Vlaming toch wel iets apart is. Hij heeft een zekere schroom. Op internationale congressen over urgentiegeneeskunde sta ik met rode wangen, omdat we een zeer laag percentage van 'basic life support' hebben dat wordt opgestart. Sinds kort is het nochtans een verplicht programma van het middelbaar onderwijs. Wanneer ik dan in het eerste jaar geneeskunde vraag: "wie heeft er ooit in zijn middelbaar onderwijs basic life support gekregen?", zie ik geen 10 % vingers naar omhoog gaan. In het ziekenhuis moeten alle personeelsleden elk jaar opnieuw bewijzen dat ze het kunnen alhoewel er toch altijd nog veel schroom is om het te bewijzen. Men heeft schrik, omdat men denkt dat men het niet zal kunnen, schrik dat men iemand pijn zal doen, dat men letsels zal toebrengen. Men heeft infectievrees, maar de kans dat je een infectie oploopt met reanimatie is quasi nul, 1 kans op de 100.000. Tegen jonge mensen zeg ik altijd: "als je schrik hebt om HIV te krijgen, zal het niet van te reanimeren zijn, maar wel van iets anders!"

Reanimatie is kennis, kunde en durf! De kennis is niet

moeilijk, de skills zijn ook niet zo moeilijk, want op een half uurtje kan iedereen het leren. De psychologische drempel is iets anders. En het is soms moeilijk om van jezelf te voorspellen of je het zult doen of niet.

Er is nog enorm veel werk aan de winkel om onze slaagpercentages naar omhoog te halen. Dan mogen we nog de meest gesofistikeerde technieken in ons ziekenhuis installeren, de clou ligt daar! Een dag als vandaag is belangrijk om die (Vlaamse?) schroom te helpen overwinnen!

Dispatcher- Assisted CPR (= CardioPulmonale Reanimatie)

Vroeger legden de mensen onmiddellijk de telefoon neer, wanneer ze de 100 of 112 hadden gebeld voor hulp. De GSM-cultuur heeft meegebracht dat ze nu aan de telefoon blijven. En de dispatchers (telefonisten) zijn speciaal opgeleid om via de telefoon instructies te geven over wat er moet worden gedaan om de overlevingskansen te verhogen. Zo hebben wij al een aantal geslaagde reanimaties gehad door mensen die daarvoor nog nooit iets hadden gehoord over reanimatie. Wij promoten zeker de Dispatcher-Assisted CPR!

Kanttekeningen bij de introductie van de AED

Als je de AED (Automatische Externe Defibrillator) micro-economisch bekijkt en je doet een hartstilstand op een plaats dichtbij een AED, dan heb je geluk. Wanneer in Kopenhagen de 100 wordt opgebeld, ziet de aangestelde onmiddellijk op zijn scherm op 5 meter na waar je je bevindt via de GSM waarmee je hem opbelt. Hij krijgt ook op zijn scherm waar de dichtstbijzijnde AED te vinden is.

Als je de AED macro-economisch bekijkt, dan is een AED pas rendabel als er 10 miljoen mensen per jaar aan die AED voorbijkomen. Er zijn maar weinig plaat-



sen waar dat het geval is. Gelukkig is de prijs van de AED steeds lager geworden.

Ik heb zelf ooit een AED cadeau gekregen, maar ik vond dat zelf oneerlijk. En daarom is de AED die in Respiro staat die welke ik ooit als cadeau heb gekregen. Ik denk dat hij daar meer nut kan hebben dan alleen maar voor mij en mijn vrouw te dienen.

Enorme vooruitgang op het gebied van de reanimatie

Prof. Sabbe heeft uitgebreid gesproken over allerlei optimalisaties waardoor de slaagkansen verhogen. Het is onbegonnen werk om hier al deze optimalisaties te beschrijven. We noemen hier alleen maar op waarover prof. Sabbe het uitgebreid heeft gehad. Een machine die veel beter pompt dan je zelf hartmassage kunt toepassen, met de mooie naam



LUCAS. Capnografen die de CO₂ in de uitgeademde lucht meten. Beademingsstrategieën uit Frankrijk die extra kracht en pompfunctie op het hart geven. Adrenaline, een direct werkend geneesmiddel tegen hartstilstand, waarover nog veel wordt gediscussieerd. Trombolyse, een behandeling waarbij stolsel in een hersenbloedvat met krachtige middelen wordt opgelost. Een enorme evolutie in de anti-aritmica, geneesmiddelen om hartritme-stoornissen te behandelen. Een sponsoring van bepaalde ziekenhuizen waar de patiënten naartoe moeten om de optimale post-reanimatie te krijgen. En zijn besluit luidde: als je ziet wat nu allemaal beschikbaar is, rijden we nu met een luxewagen i.p.v. met een 2PK.

Post-reanimatiezorg

Op het moment dat het hart terug op gang komt, dacht men vroeger: er is terug ritme en druk en dus is het probleem opgelost. Nu weet men dat het eigenlijk hier begint. En het eerste orgaan waarvoor



we aandacht moeten hebben zijn de hersenen en op de tweede plaats het hart. Doordat er tijdelijk geen bloed naar de hersenen is gegaan, zal er hersenschade zijn. Als er na de reanimatie niets gebeurt, krijgt de patiënt hyperglycemie, teveel suiker en dat is slecht voor de hersenen. Om het suikergehalte zo laag mogelijk te houden, zullen we insuline inspuiten met een continu infuus. De hersenen beginnen te zwellen en zelfs te koken. Wij zullen de bloeddruk (systolische druk) van 90/100 naar omhoog jagen tot 180/190, om de hersenen te laten recupereren.

De spoedarts doet allerlei zaken om de patiënt er weer bovenop te halen, teveel om ze hier allemaal uit de doeken te doen. Hij spendeert een paar uren aan die ene patiënt, erg arbeidsintensief. Het is een continu sleutelen, bijregelen en het verschil tussen goede en heel goede geneeskunde zit hem in de details!

Toch willen we een methode verder uitwerken, omdat die erg tot de verbeelding sprak toen prof. Sabbe erover vertelde. "Wij zullen de patiënt in de diepvries steken om hem af te koelen. Daardoor gaan alle schadelijke dingen trager lopen, zodat wij tijd winnen."

Therapeutische hypothermie

Dit moeilijk woord betekent: gecontroleerd laten afkoelen. Prof. Sabbe had het over de diepvries, maar al vlug werd het duidelijk dat dit toch niet al te letterlijk mocht opgenomen worden. Wij starten al bij de tweede of derde minuut van de reanimatie om ervoor te zorgen dat de hersenen zo snel mogelijk afkoelen. Vroeger werden mensen die aan hun hersenen werden geopereerd ook eerst in een bad met ijswater gestopt door de neuroloog.

In onze tijd en in Leuven gebeurt het als volgt: Zodra de MUG aankomt zal de arts onmiddellijk twee liter koude vloeistof in het lichaam jagen via een katheter in de lies waar ballonnetjes aan zitten. Dat is de frigo met een computer. Er zal gewoon fysiologisch water door de frigo lopen en via die ballonnetjes zal het bloed afkoelen. Men raadt aan om af te koelen tot

34° of 33°, niet lager dan 32°, want dan bestaat de kans dat het hart terug begint te fibreren door onderkoeling. We zullen de patiënt 24 uur koel houden en daarna heel traag terug laten opwarmen tot normale lichaams-temperatuur.

Een andere methode is nog de RhinoChill, een neus-brilletje met 2 sondes waarlangs een soort freon in de neus-keelholte wordt verneveld. Heel de neus, mond en keelholte worden afgekoeld en daardoor ook de hersenen. Waarschijnlijk moeten de hersenen afgekoeld zijn binnen de 45 min. na de hartstilstand.

Nog een persoonlijke noot

Prof. Sabbe is anesthesist van basisopleiding. De urgentiegeneeskunde is sinds 2005 een aparte opleiding van 6 jaar en hij is sindsdien mee verantwoordelijk voor de opleiding van spoedartsen. Nu krijgen we meer en meer artsen in de MUG die zeggen: "ik wil van spoedgeneeskunde mijn job maken, waar reanimatie een onderdeel van is." Dat maakt een groot verschil voor de 'advanced life support'. Vroeger was het al te vaak de jongste arts met de minste ervaring die toevallig van wacht was en die 's nachts in

de MUG zat. Het kon iemand zijn van reumatologie die absoluut niet geïnteresseerd was.

Het is ook bewezen dat een chirurg die op een jaar 200 liesbreuken opereert, betere resultaten heeft dan een die er maar 5 opereert. In deze regio hebben we gelukkig een overeenkomst dat ziekenhuizen die een patiënt hebben met een hartstilstand, die naar Leuven brengen, omdat wij daar meer ervaring mee hebben. Dat is zo, maar ik wil eerlijk zijn, het is ook zo omdat wij meer assistenten hebben. Er zijn hier meer artsen beschikbaar om de beste 'advanced life support' te geven.

Prof. Sabbe heeft op boeiende wijze een heel ingewikkelde materie eenvoudig voorgesteld. Alleen daarom al zou je bijna gaan hopen dat hij plaats heeft genomen in de MUG mochten wij ooit aan de beurt zijn. Het gevoel overheerst dat dit reeds het verschil zou betekenen tussen goede zorg en de best e zorg!

Verslag: Jo Beyen,

met dank aan Dominique Michaux en haar echtgenoot Jean-Pierre Van Damme voor de enorme hulp die zij boden door het uittikken van de USB-stick.



VERHAEGEN n.v.

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

MEUBELN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

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





*Voorzitter
Fons November*



*Hoofdredacteur
Luk Vanhorenbeek*



*Kinesiste
Miek Hornickx*



*Penningmeester
André Broos*



*Secretaresse
Dominique Michaux*



*Secretaris
Jo Beyen*



*Wandelmeester
Jan Lambeir*



*Dinsdagleider
Victor Leys*

Alfons November mocht al voor de 8ste keer in zijn carrière als voorzitter van Harpa het startschot geven voor de wettelijk verplichte algemene vergadering. Zoals elk jaar waren wij welkom en voelden wij ons thuis in Den Thuis op het domein van AB Inbev. En zoals elk jaar werd voor onze veiligheid gezorgd met fluorescerende vestjes, maar we werden ook verwend door een uiterst verzorgde service bij het installeren van de nodige tafels, micro ... en vooral ook de perfect geschonken Stella's en Leffe's. De obers van dienst waren enorm behulpzaam en reageerden onmiddellijk op elke wens. Hoe is het mogelijk dat er elk jaar minder leden present zijn? Van de 74 vaste leden waren er 37 aanwezig en er waren 3 geldige volmachten. Zoals onze voorzitter het treffend uitdrukte: " door deze vaste leden worden nochtans de krijtlijnen voor de toekomst uitgezet."

Na het welkomwoord van onze voorzitter werd het verslag van de vorige algemene vergadering van 20 april 2012 zonder opmerkingen of vragen unaniem goedgekeurd. Dat was al een beloftevolle start.

Het jaarverslag van het voorbije werkjaar nam de meeste tijd in beslag. Elk bestuurslid kon?/ mocht?/ moest?/ zijn of haar taak of taken uit de doeken doen. Ieder op zijn manier. Er was wel op voorhand op het hart gedrukt : "niet te lang!" En dat is soms wel moeilijk, maar niet onmogelijk, vermits "niet te lang" een rekbaar begrip is.

Ook Jan Lambeir heeft op zijn eigen plezante wijze de wandelingen besproken met als hoogtepunt de daguitstap naar Borgloon met 77 deelnemers.

Miek Hornix is duidelijk de rijzende ster aan het firmament. Zij werd met veel enthousiasme en luid applaus onthaald als nieuw bestuurslid en als verantwoordelijke voor het reanimatieteam.

Alle andere agendapunten werden zonder problemen afgewerkt: financieel verslag, verslag van de rekening-

nazichters, goedkeuring jaarrekeningen, kwijting bestuurders en rekeningnazichters.

Tijdens de pauze smaakten de ondertussen klaarge maakte broodjes heerlijk. Een welgemeende dank aan Jacqueline, Monique, Jacques, Dominique en nog eens Jacqueline.

Na de pauze werden alle resterende agendapunten even vlot afgewerkt, zelfs het voorstel om de lidgelden voor 2014 aan te passen aan de index. Dat kan alleen maar omdat wij allen dagelijks ondervinden dat alles duurder wordt, jammer genoeg ook de lidgelden.

Ook de oud-voorzitters Georges Eneman en Willy De-meuleneere grepen de kans om hun retorisch talent tentoon te spreiden. Georges vroeg om onze kinesist Dirk Schepers nooit meer te vergeten en hem te vereeuwigen met de titel van 'emeritus', letterlijk 'uitgediend soldaat, veteraan', maar hier in de betekenis van 'man die het goed heeft gedaan.'

Willy bezwoer alle leden om te blijven zoeken naar een gepaste formule voor een groots Harpafeest, nu de kans bestaat dat de brunch wordt afgeschaft wegens te weinig interesse.

De man die het eerste woord nam, kreeg nog het laatste woord ook: voorzitter Alfons November dankte nog Den Thuis voor het gastvrij onthaal, hij dankte de vrijwilligers die hadden gezorgd voor de broodjes. Zij kregen allen nog een bloempje aangeboden als bewijs dat de dank gemeend was. Maar vooral ook werden alle aanwezigen bedankt in naam van het ganse bestuur voor hun positieve, constructieve, aangename.... (er zijn geen woorden voor) aanwezigheid en medewerking.

Verslag : Jo Beyen

N.B. Het volledig verslag van de algemene vergadering kan iedereen lezen op onze website www.harpa.be, onder de rubriek 'laatste berichten'.



Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

LAMBRECHTS ^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



Schilder ens

Jens Vanhorenbeek
Leuvenselaan 102 - 3300 Tienen
☎ 0494/36.52.21
info@schilderjens.be
www.schilderjens.be

Moeilijke woorden voor senioren.

Jef kwam Pier tegen op de markt. Pier vroeg: "Heb je nog iets van Fons gehoord? 'k heb hem al lang niet meer gezien". "Maar die is toch gestorven, Pier." "Dat wist ik niet. Wanneer dan en wat heeft hij gehad?" "Hij leed aan een hartziekte en toen heeft hij een 'pesewever' gekregen. Dat was allemaal goed en wel. Na enkele maanden werd hij ziek aan de 'protestant'. En nu is hij overleden. 'k ben hem een kruiske gaan geven in het dolfinarium in Bree. Hij lag er heel mooi opgebaard en ik ben ook naar de begrafenis geweest. De pastoor heeft een heel mooie homofilie gehouden over hem. Na de viering werd hij niet op het kerkhof begraven. Ze brachten hem naar de crêmerie in Hasselt.

Familiekwis

Er is een gezin geselecteerd voor een familiequiz: moeder, vader, zoon en opa. Voordat ze aan de quiz mogen meedoen, moeten ze eerst nog aan een test deelnemen.

De quizmaster vraagt aan de moeder:
Wat ziet u bij uw man het liefst omhoog gaan?"
De moeder zegt: "Zijn salaris."
"Dat is goed," zegt de quizmaster .

De volgende vraag is voor de vader: "In welke houding ziet u uw vrouw het liefst?"
"In de huishouding," zegt de vader.
"Dat is goed," zegt de quizmaster .

De volgende vraag is voor de zoon: "Waar hebben de vrouwen krulhaar?" In Afrika," zegt de zoon. Ook goed.

Dan kijkt de quizmaster naar de opa, maar die zegt: "Vraag mij maar niks, want de vorige drie vragen had ik ook al fout."

Schoenmaat

Er is weinig van te begrijpen
Wie geeft me de oplossing ? Neem uw rekenmachientje, neem uw schoenmaat en vermenigvuldig met 5, tel er 50 bij.
Vermenigvuldig het totaal met 20, tel er 1013 bij, vervolgens trek je er je geboortjaar af.
Je hebt nu een getal van 4 cijfers:
De eerste 2 cijfers geven nu je schoenmaat, en de 2 laatste geven uw ouderdom !!!

Politiek

di Rupo zit bij Jean-Luc Dehaene een pintje te pakken. Zegt di Rupo: "Toen gij premier waart, draaide de regering toch beter. Hoe deed ge dat?"

"Wel" zegt Dehaene "ge moet zien dat ge u omringt met slimme medewerkers."

"Hoe kunt ge weten dat ze wel slim zijn?" vraagt di Rupo.

"Door een klein raadseltje" antwoordt Dehaene en roept zijn vrouw en vraagt haar:

"Celie, uw vader en uw moeder hebben een kind. Het is niet je broer en ook niet je zus. Wie is het?
Zegt Celie "Dat is simpel, dat ben ik."

Terug op zijn kabinet denkt di Rupo eventjes zijn ministers te testen en roept De Crem bij zich en vraagt: "Kijk Pieter, je vader en je moeder hebben een kind. Het is niet je broer ook niet je zus, wie is het?"

De Pieter fronsst zijn wenkbrauwen en denkt diep na.
"Ik weet het niet zo direct, ik kom straks even terug."

De Crem gaat terug naar zijn bureel en komt onderweg Bart De Wever tegen.

"Zeg Bart, ken jij het antwoord op dit raadseltje:

"Uw vader en uw moeder hebben een kind. Het is niet je broer en ook niet je zus. Wie is het?"

"Wel, dat is gemakkelijk" antwoordt Bart De Wever "dat ben ik."

De Pieter bedankt hem en fier als een gieter gaat onze Pieter DeCrem terug naar di Rupo en zegt hem:

"Ik weet het antwoord. Het is Bart De Wever"

Waarop di Rupo oranje kleurt en brult: "Neen, jij idioot, het is Celie Dehaene!"





Mooi weer maakt de dag

Zaterdag 8 juni 2013

Naar jaarlijkse gewoonte trok Harpa er weer eens op uit voor haar befaamde wandeldag. Dit jaar gingen we richting Ardennen, naar het gezellig dorpje Hotton.

De zon scheen al van 's morgens vroeg met als gevolg dat iedereen niet alleen goedgezind, maar ook nog eens goed op tijd was en de bus kon voor het eerst sinds mensenheugenis stipt op tijd vertrekken. Eens aangekomen, werd er in de voormiddag een mooie wandeling gedaan van ± 8 km. langs bossen en weiden. Geen wolkje aan de lucht te bespeuren en wat een rustgevende pracht in de natuur. Dit is nu eens wat ze noemen echt perfect wandelweer.

De niet wandelaars daarentegen kregen de mogelijkheid om een chocoladebedrijfje te bezoeken, zo was er voor elk wat wils. Dit kwam voor sommigen wel goed uit als ze nog iets wilden kopen voor Vaderdag... Na de wandeling werd even nagekeuveld op een gezellig terras in het centrum van Hotton om nadien in La Roche de innerlijke mens te gaan bevredigen. Het eten, een 3 gangen menu, was heerlijk en iedereen bleek nadien meer dan voldaan.

Dan maar een korte wandeling om alles een beetje te verteren met onderweg nog een aantal mooie zichten op het stadje van La Roche, maar de zon riep iedereen na een tijdje om af te dalen naar een gezellig terrasje op de grote marktplaats van het centrum.

Eens de grootste dorst gelest, was het weer tijd voor de terugtocht naar ons avondmaal. Dit maal koffie en broodjes met een uitgebreid buffet van toespijen.

Mooie liedjes blijven niet duren, dus dan maar terug met de bus richting Leuven. Het was weer een mooie dag, bedankt Harpa.

Georges Verbelen.

HARPA AAN DE OURTHE

Al wachtend op het avondmaal kreeg een bevlogen Harpalid plots de inspiratie om een liedje te schrijven. We zingen het op de wijze van: "Aan de oevers van de Dijle, zat verscholen in het riet ..."

Aan de oevers van de Ourthe
Zaten Harpaleden in het riet
Z' hadden lekker middag ge'eten
En honger hadden ze zeker niet.

Z'hadden gewandeld en gedronken
En Laroche's geheimen ontdekt.
Hun energie was weggeslonken
En ze droomden van een tafeltje-gedekt.

Teruggekomen met de vrienden
René met Jan had ze geteld,
Dachten ze bokes en koffie te vinden,
Maar Floréal zei: "G'hebt niks besteld!"

Na palaveren en diep nadenkend,
vonden de slimste koppen, wat een geluk,
Een oplossing, 't was hart-versterkend.
De daguitstap was weer gelukt.

Dit liedje werd geschreven op 8 juni 2013 om 18.10 uur in Club Floréal, gelegen in het Ardense stadje Laroche, aan de prachtige oevers van de Ourthe. Auteur van dienst is Micheline Zichet, echtgenote van André Boon.





DATUM	GEMEENTE	STARTPUNT (S) - EINDPUNT (E)	GIDS & GSM
6 juli	St Agatha Rode	S: Leuvensebaan, 352 (Parking op de hoek met Potterstraat) E: Leuvensebaan, 313 (BBQ Landelijke Gilde)	Armand Evers M. 0479 25 15 87
20 juli	Keerbergen	S: Hansbrug, 16 (Restaurant De Oude Hansbrug) E: Hansbrug, 16 (Restaurant De Oude Hansbrug)	Georges Eeneman M. 0477 26 58 18
3 augustus	Duisburg	S: Merenstraat, 19 (Parking Pachthof Stroykens) E: Merenstraat, 19 (Pachthof Stroykens)	Gilbert Abeloos M. 0477 90.19.29
17 augustus	Boortmeerbeek	S: Dorpstraat, 2 (Parking aan de Kerk) E: Dorpstraat, 2 (Parking aan de Kerk)	Christine Aerts M. 0475 66.01.23
31 augustus	Oud-Heverlee	S: Maurits Noëstraat, 15 (Parking achter De Roosenberg) E: Maurits Noëstraat, 15 (Brasserie Zoete Bron)	Romain Vanderplanken M. 0472 30.35.17
14 september	Sterrebeek	S: Zeenstraat, 207 (Parking Het Zeen) E: Zeenstraat, 207 (Parking Het Zeen)	John Van Herck M. 0476 85 40 38
28 september	Herent	S: Tildonksesteenweg, 155 (Parking Taverne Den Axe) E: Tildonksesteenweg, 155 (Taverne Den Axe)	René Vanhoof M. 0476 26 41 86
12 oktober	Neerijse	S: Gemeenteplein, 1 (Parking achter de kerk) E: Beekstraat, 20 (Brouwerij De Kroon)	Freddy Delvaux tel. 016 25 19 36
26 oktober	Linden	S: Martelarenplaats, 1 (Parking achter de kerk) E: Kerkdreef, 1 (Taverne Kasteelhoeve)	Georges Verbelen M. 0477 33 35 15
9 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
- René Vanhoof 0476 26 41 86
- Georges Verbelen 016 25 00 40



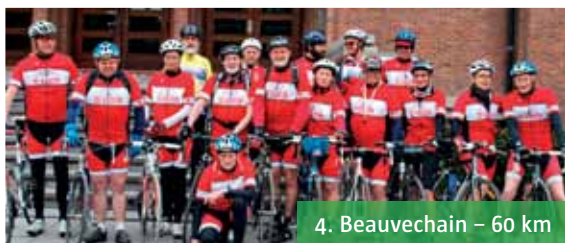
1. Tervuren – 44 km



2. Scherpenheuvel – 42 km



3. Nederokkerzeel – 47,5 km



4. Beauvechain – 60 km



5. Kampenhout – 60 km



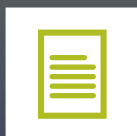
6. Neerijse - 58 km

DATUM	TRAJECT	WEGKAPITEIN & GIDS
Za 13 juli 2013	Leuven – Houwaart - Leuven (55 km)	Luc Witpas
Za 27 juli 2013	Neerijse (vertrek) – Hamme-Mille – Neerijse (aankomst) – Bezoek Brouwerij De Kroon	Omer Buekenhoudt
Za 10 augustus 2013	Daguitstap naar Temse – Klein Willebroek : 120 km Vertrek: 9.00 u. (Sportkot)	Omer + Georges
Za 24 augustus 2013	Leuven – Meldert – Leuven (55 km)	André Billet
Za 7 september 2013	CARDIO TOUR: Parijs – Brussel Vertrek: Heizel Brussel (30 km)	Luk Vanhorenbeek
Za 21 september 2013	“Bergrit” – Ronde van het Hageland (max.: 50 km)	Trio: Georges, Omer en Luc
Za 5 oktober 2013	Leuven – Waals-Brabant – Leuven (60 km)	Gabriël Gernay
Za 19 oktober 2013	Officiële Harpa-slotrit: “Ronde van Leuven” (50 km) met verrassend einde	André Billet

- In principe wordt de start gegeven om 13.30 uur (stipt)
- Tenzij anders vermeld is het vertrekpunt De Spuyne in het Sportkot (U.S.C.) in Leuven
- Fietshelm en een reserve binnenband zijn verplicht.
- Alle Harpaleden zijn welkom, maar ook partners, vrienden mogen meefietsen.
- Iedereen, die aan een officiële Harpa-fietsstocht deelneemt, is gegarandeerd verzekerd.

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



Mijn eerste taak als opvolgster van Dirk Schepers kwam er op donderdag 30 mei met de reanimatiesessie voor de Harpaleden.

Van de 30 inschrijvingen, waren er in totaal 20 aanwezigen (8 leden hadden zich laten verontschuldigen). De sessie werd georganiseerd binnen het UZ Gasthuisberg en ging van start met een korte theoretische presentatie, waar de basisprincipes van de reanimatie nog eens werden overlopen. De video, met introductie van Stan van Samang, gaf een mooie samenvatting van de doorgenomen theorie. Deze video is eveneens terug te vinden op de website van Harpa, onder de rubriek “reanimatieteam”. Hierna werd kort ingegaan op de verschillende taken die de harpaleden kunnen vervullen binnen het Harpa reanimatieteam. De nieuwe leden werden ingelicht over het bestaan en de inhoud van deze functies en mochten zelf kiezen of ze bij de groep “beademen”, de groep “aanbrengen apparatuur” of de groep “verwittigen” wilden horen.

Extra aandacht werd besteed aan het aankruisen van de aanwezigheid van de leden van het reanimatieteam tijdens de trainingen op het daarvoor voorziene blad. Hierdoor weten de kinesitherapeuten hoeveel aanwezigen er voor elke functie aanwezig zijn en op wie ze beroep kunnen doen tijdens een event.

Na een kleine pauze, met een lekker tasje koffie, gingen de harpaleden aan de slag. Dankzij de informatiesessie hadden de meesten de technieken goed onder de knie en na een halfuurtje zwoegen en zweten werd de sessie afgesloten.

De leden gaven aan ook interesse te hebben in het gebruik van de automatische externe defibrillator (AED). Dit zal in een nieuwe sessie, die normaal gezien eind oktober zal georganiseerd worden, behandeld worden. Hopelijk kunnen we op evenveel enthousiaste deelnemers rekenen als tijdens deze sessie.

Miek





**European
Resuscitation
Council**

www.erc.edu
info@erc.edu



www.resuscitation.be
info@resuscitation.be

Automatische Externe Defibrillatie

Controleer bewustzijn - Maak de luchtweg vrij - Controleer ademhaling - Bel 112



Activeer de AED

Volg de gesproken instructies onmiddellijk op.



Bevestig de elektroden

Breng één elektrode aan onder de linker oksel.
Breng de andere elektrode aan onder het rechter sleutelbeen naast het borstbeen.



Hou afstand

Zorg ervoor dat niemand het slachtoffer aanraakt terwijl de AED het hartritme analyseert.



Dien de schok toe

Zorg ervoor dat niemand het slachtoffer aanraakt.

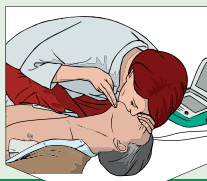


Begin onmiddellijk met de reanimatie

Plaats uw handen in het midden van de borstkas.
Geef 30 hartmassages.
Plaats uw lippen rond de mond.
Blijf blazen tot de borstkas omhoog komt.
Geef de volgende beademing als de borstkas neer gaat.
Ga door met reanimeren.

30:2

Volg de gesproken instructies onmiddellijk op.



ERC

Stop met de reanimatie indien het slachtoffer normaal begint te ademen. Draai het slachtoffer in de stabiele zijligging indien hij/zij nog steeds bewusteloos is.

Uitgegeven in mei 2008 door de European Resuscitation Council Secretariat vzw, Drie Eikenstraat 661, 2650 Edegem, België
Productreferentie: POSTER-05-AED-01-01-NDL Copyright European Resuscitation Council



www.erc.edu
info@erc.edu

**European
Resuscitation
Council**



www.resuscitation.be
info@resuscitation.be

Basisreanimatie



--> Controleer bewustzijn

- Schud voorzichtig
- Roep luid



--> Indien GEEN reactie

Maak de luchtweg vrij Controleer de ademhaling

- Kantel het hoofd naar achter en til de kin op
- Kijk
- Luister
- Voel
- Doe dit niet langer dan 10 seconden



Indien het slachtoffer reageert

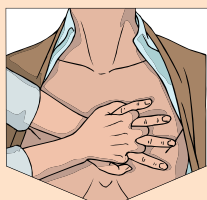
- Observeer
- Haal hulp indien nodig



--> Indien het slachtoffer NIET normaal ademt

Bel 112 Geef 30 hartmassages

Plaats uw handen in het midden van de borstkas



Geef 2 beademingen

- Plaats uw lippen rond de mond
- Blijf blazen tot de borstkas omhoog komt
- Geef de volgende beademing als de borstkas neer gaat



Indien het slachtoffer normaal ademt

- Plaats het slachtoffer in stabiele zijligging
- Haal hulp (112)
- Controleer opnieuw de ademhaling



--> Ga door met reanimeren 30:2 tot professionele hulp aankomt

Uitgegeven in mei 2008 door European Resuscitation Council Secretariat vzw, Drie Eikenstraat 661, 2650 Edegem, België
Productreferentie: POSTER-05-BLS-01-01-NDL Copyright European Resuscitation Council



Surf naar HARPA.BE en verneem de laatste berichten

Trainingen woensdag en vrijdagavond

Vanaf woensdag 5 juni (start examens) gaan de Harpa-trainingen bij slecht weer door in KBC.
Vanaf woensdag 17 juli kunnen we opnieuw trainen in De Nayer.
Op 3 en 5 juli is er geen zaal vrij bij slecht weer is het geen training.

Wijziging trainingsuren op dinsdagnamiddag 2013

Vanaf juni tot september zijn de training terug van 14u tot 15u.
Op volgende data 18/6, 2/7 en 3/9 zal er geen training zijn op dinsdagnamiddag daar de KBC niet vrij is.

Training bij uitzonderlijke weersomstandigheden:

Bij uitzonderlijke weersomstandigheden bv hoge temperaturen kan de kinesitherapeut beslissen om de training te beperken tot wandelen en lichte gymoefeningen. De deelname aan deze training is steeds op eigen verantwoordelijkheid van het Harpalid.

IN MEMORIAM

Veel te vroeg zijn deze trouwe Harpa-leden ons ontvallen.



GEERT TIMPERMAN (lidnr. 188)

*was de echtgenoot van Mia Dehoperé;
hij werd geboren in Menen op 2 september 1947 en
is overleden in Oud-Heverlee op 27 januari 2013.*



LEO MOMMENS (lidnr. 684)

*was de echtgenoot van Simone Pierre;
hij werd geboren in Leuven op 16 juni 1930 en
is overleden in Tienen op 6 mei 2013.*

Wij bieden aan de families ons oprecht medeleven aan.

UITSTAP NAAR SCHERPENHEUVEL



DE LAATSTE LES VAN DIRK



DE ROOVER L. & ZON



BOUWWERKEN RENOVATIE DAKWERKEN

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

016 53.21.23
0495 57.78.46

krisderoover@pandora.be



BUITENINRICHTING, TUINARCHITECTUUR, TUINAANLEG



**"Een doel, een
passie, een
levenswerk."**

Tuinarchitectuur



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



Wij realiseren jouw tuin !

LEUVENSESTEENEG 276
3390 SINT-JORIS-WINGE
TEL. 016 62 37 60

INFO@HERBA.BE
WWW.HERBA.BE

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



Kruiden en Hart – en vaatziekten

Inleiding

In 2008 zijn er naar schatting 17,3 miljoen mensen overleden ten gevolgen van cardiovasculaire aandoeningen. Dit is ongeveer 30% van de totale mortaliteit. [1] Een van de risicofactoren is een ongezonde voeding en levensstijl. Naast een vetrijke voeding wordt er ook rijkelijk gebruik gemaakt van smaakmakers zoals zout en kruiden. De gemiddelde zoutconsumptie in de geïndustrialiseerde landen schommelt tussen 10 en 20 g per dag. De aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie, die het op maximaal 5 g zout per dag houden ligt toch ver onder de inname. [2] Aangezien zout een slechte invloed heeft op hart- en vaatziekten vermijden we beter te veel zout. Dit kunnen we doen door het te vervangen door kruiden. Het weg laten of minderen van zout en meer toevoegen van kruiden vraagt echter voor de meeste een aanpassing. Dit heeft tijd en gewenning nodig.

We zijn de smaak van zout gewoon, maar bij zoutvermindering gedurende lange tijd verdwijnt het gemis van zout in de voeding na een periode.

Verse of gedroogde kruiden zijn wel goed keuzes. Echter opgelet met kant en klare kruidenmix, aan deze mixen is vaak veel zout toegevoegd. Hiervoor bestaan ook enkele alternatieven zoals zoutarme kruidenmixen. Deze zijn verkrijgbaar van verschillende merken en in verschillende winkels of men kan gebruik maken van verse kruiden uit de tuin. Het is ook mogelijk om zelf een kruidenmix te maken*. Enkele voorbeelden van zoutarme kruidenmixen: Verstegen Cucina Italiana kruidenmix zonder zout, A. Vogel Herbamare natriumarm, zoutarme groentebouillon van Knorr, maggi, damhert, etc.



Tips

Bouillon:

Soep:

ui, kleine selder, kleine prei, laurierblad, tijm, kruidnagel, citroenmelisse

Basilicum, bieslook, laurier, lavas (maggikruid), look, marjolein, peterselie, kervel, saffraan, peper, salie, tijm, bonenkruid, citroenmelisse

Aardappelen:

- Gekookt:

Ui of laurierblad meekoken, afwerken met peterselie

- Puree:

Peper, nootmuskaat, peterselie, gestoofde ui, bieslook, bonenkruid

- Gebakken:

In olijfolie met ui, peper

Rijst:

Kerrie, ui, peterselie, saffraan

Deegwaren:

Basilicum, oregano, look, paprika, lavas (maggikruid), tijm, salie

Groenten:

Ui, tijm, marjolein, basilicum, bonenkruid, peterselie, rozemarijn, nootmuskaat, kruidnagel, look, peper.

Vlees:	Ui, wortel, laurier, mierikswortel, salie, marjolein, rozemarijn, peterselie, look, kruidnagel
Vis:	Saffraan, venkel, laurier, dille, citroenmelisse, peterselie, dragon, tijm, citroen, peper, selder, ui, wortel, kervel, bonenkruid
Eieren:	bonenkruid, basilicum, bieslook, venkel, peterselie
Court bouillon:	Azijn, citroen, laurierblad, ui, wortel, peterselietakjes, selder, peperbollen
Gevogelte:	Marjolein, dragon, cayennepeper, paprika, peper, kerrie, rozemarijn, peterselie, look
Salades:	Komkommerkruid, peper, bieslook, dille, citroenmelisse, peterselie, ui, kervel, look
Sauzen:	
- tomaat:	Peper, look, oregano, basilicum, tijm, ui, wortel, selder, laurier
- Provençaals:	Lavas(maggikruid), tijm, salie, rozemarijn
- oosters:	Gember, kerrie, cayennepeper
- bechamel:	Peper, nootmuskaat, peterselie
- Pesto:	Basilicum
- dressing:	Bieslook, dille, dragon, kervel, peterselie
Nagerechten:	Saffraan, kaneel, vanille, kruidnagel, anijs

	mag mee koken	mag niet meekoken	royaal gebruiken	zuinig gebruiken
basilicum		x	x	
bieslook		x	x	
dragon		x		x
citroenmelisse		x		x
bernagie		x	x	
dille		x		x
hysop		x		x
kervel	blaadjes	steeltjes	x	
knoflook			x	x
koriander	blaadjes	steeltjes	x	
laurier	x			x
lavendel	x			x
lievevrouwenbedstro		x	x	
maggikruid (lavas)	blaadjes	steeltjes		x
marjolein	gedroogd	vers		x
mierikswortel		x		x
munt	gedroogd	vers		x
peterselie	blaadjes	steeltjes	x	
rozemarijn	x			x
salie	x			x
selderij		x	x	
tijm	x			x
venkel		x	x	
bonenkruid		x		x

Haal het meeste uit verse kruiden:

- Hak de kruiden fijn en verpak ze in diepvrieszakjes. Vries ze maximaal 3 maanden in.
- Handige tip; doe de fijn gehakte kruiden in ijsblokschaaltjes, vul deze verder op met water en vries ze in. Doe gewoon een ijsblokje in de soep of saus.
- Blancheer de kruiden en haal ze door olijfolie, knijp ze uit en bewaar ze in een fles. Te gebruiken om salades, pasta en aardappelpuree op smaak te brengen.
- Gebruik een mezzaluna (gebogen mes met twee handvaten) om kruiden fijn te hakken. Beweeg het mes van de ene kant naar de andere over de bladeren heen.
- Verpak verse kruiden in een bevochtigd blad keukenrol of losjes in een plastic zak. Bewaar ze maximaal 3 dagen in de koelkast. [3]

Kruiden drogen in de microgolf een gemakkelijke hulp om tuinkruiden te drogen.

- Verspreid de verse kruiden op een blad keukenpapier. De kruiden mogen elkaar niet raken.
- Leg daaroverheen een tweede vel keukenpapier.
- Zet de microgolf op 600 watt en laat de kruiden 3 minuten drogen.
- Stop de gedroogde kruiden in een potje.
- Gedroogde kruiden kunnen een jaar bewaard worden. [4]

Recepten kruidenmixen *Kruidenmix voor KIP zoutarm: Meng 1½ tl milde paprikapoeder, 1 tl gemalen korianderzaad, ½ tl gemalen kurkuma, ½ tl gemalen zwarte peper, ¼ tl uienpoeder, 1 snufje gemalen cayennepeper en 1 snufje gemalen gemberwortel door elkaar tot een kruidenmix. [5]

Kruidenmix voor VLEES zoutarm: Meng 1½ tl gemalen korianderzaad, ½ tl gemalen gemberwortel, ½ tl gemalen zwarte peper, ½ tl gemalen nootmuskaat, 1 snufje gemalen kruidnagel, en 1 snufje gemalen cayennepeper door elkaar tot een kruidenmix. [5]

Kruidenmix voor VIS zoutarm: Meng 1 tl gemalen korianderzaad, ½ tl gemalen kurkuma, ½ tl gemalen witte peper, ½ tl dille, ¼ tl uienpoeder en 1 snufje gemalen komijnzaad door elkaar tot een kruidenmix. [5]

Kruidenmix voor GEHAKT zoutarm: Meng 1½ tl gemalen korianderzaad, 1½ tl selderieblad, 1 tl gemalen witte peper, ½ tl gemalen nootmuskaat, ½ tl milde paprikapoeder en ½ tl gemalen gemberwortel door elkaar tot een kruidenmix. Ca. 2 eetlepels kruidenmix is voldoende voor de bereiding van 500 g gehakt. [5]

Bewaar de kruidenmix tot gebruik in een blik of pot op een koele, droge en donkere plaats.

Besluit

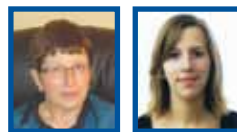
Een gezonde voeding en toch lekker genieten, het kan. Denk aan je gezondheid en gebruik kruiden in plaats van zout om maaltijden smakelijk te bereiden.

Elien Scheepmans

student voeding en dieetleer

Rita Lenaerts en Kathleen Gerits

Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven



Literatuurlijst

- [1] Mendis S, Puska P, Norrving B. Global Atlas on cardiovascular disease prevention and control. 1 ste editie. Genève: World Health Organization, 2011
- [2] World health organization via: http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/salt_potassium_20130131/en/. Geraadpleegd op 2013 maart 12.
- [3] Het laatste nieuws via: <http://www.hln.be/hln/nl/39/Lekker-Eten/article/detail/30246/2008/01/01/Lentefris-koken-met-kruiden.dhtml>. Geraadpleegd op 2013 april 1.
- [4] Donderdag veggiedag via: http://www.donderdagveggiedag.be/tips/kruiden_drogen_in_de_microgolf. Geraadpleegd op 2013 april 2.
- [5] Recepten kruidenmixen via: <http://www.silvo.nl/content.cfm?id=11056>. Geraadpleegd op 2013 maart 12.



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

ELEKTRO VAN PRAAG



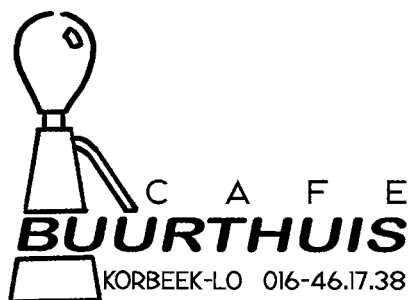
Miele
Er is geen betere

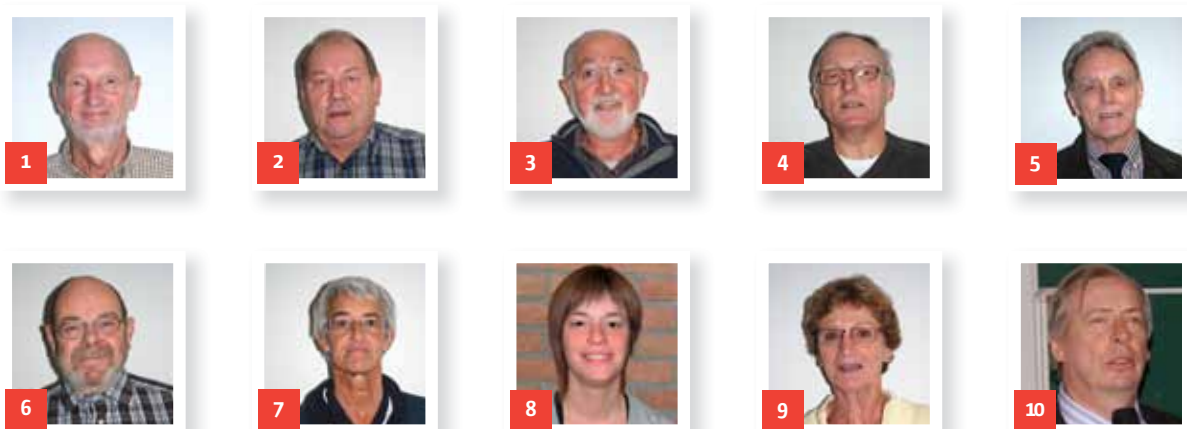
Diestsestraat 194 - Leuven
(tussen supercity en stationsparking)
www.elektrovanpraag.be
info@elektrovanpraag.be
tel:016/22 37 29 - fax:016/22 37 30



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 VANHORENBEEK - 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 MIEK HORNIKX - Vertegenw. kinesisten, hoofd reanimatieteam • T: 0498 23 99 82 • E: miek.hornikx@faber.kuleuven.be
- 9 CLAUDINE VAN VOLSEM - Medewerker administratie, Verantw. ledenbestand • T: 016 20 10 03 • E: claudine.vanvolsem@gep.kuleuven.be
- 10 PROF. DR.LUC VANHEES - Erevoorzitter, stichter • T: 016 32 91 58 • E: luc.vanhees@faber.kuleuven.be

COLOFON



HARPA vzw

ZOMERNUMMER 2013
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

Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

Verrassend voordelig!

- Geboortevoordelen tot **888 euro**
- Orthodontie: tot **750 euro**
- Tandimplantaten tot **500 euro**
- Lasertherapie van de ogen tot **250 euro**
- Rooming-in tot **150 euro**
- Brillen en lenzen tot **100 euro**
- Vaccinaties tot **75 euro**
- Diëtist of psycholoog tot **50 euro**
- Lidgeld sport- of fitnessclub tot **30 euro**
- Kampvergoedingen tot **30 euro**
- Voetverzorging tot **25 euro**



Ontdek ons volledig aanbod op **www.vnz.be**
of bel gratis voor een afspraak: **0800-179 75**

Hoofdzetel:

Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen - info@vnz.be
Kantoren & brievenbussen over heel Vlaanderen



Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

UW VRIJHEID, UW ZEKERHEID