

HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



De vogels die dit jaar pas in de maand mei op zoek gegaan zijn naar een partner voor gezinsuitbreiding, om het gezegde “in mei legt elke vogel een ei” in stand te houden, kwamen te laat. De zachte winter was goed voor onze portemonnee en de warme dagen bij het begin van de lente hadden ervoor gezorgd dat het terug ontwaken van de natuur veertien dagen was vervroegd.

Bij het wandelen naar Scherpenheuvel konden we op de Hagelandse heuvelruggen genieten van het groene palet waarin het landschap getooid was.

Onze voorjaarsactiviteiten zijn bij het verschijnen van dit Harpa Magazine, spijtig maar waar, alweer voorbij. Het fiets team heeft met 19 leden deelgenomen aan de Cardio Tour van de Ronde van Vlaanderen. Daarna hebben zij mogen genieten van een vip behandeling.

Er is de laatste jaren een verminderde belangstelling voor de algemene vergadering die wij wettelijk moeten houden als vzw. De vergadering verliep in een gezellige sfeer. Alle agendapunten werden goedgekeurd door de aanwezige vaste leden. René Vanhoof en Gabriël Gernay hadden hun kandidatuur gesteld voor bestuurslid. Zij werden met groot applaus aanvaard. Het jaaroverzicht van het voorbije jaar duurde misschien iets te lang. Naar volgend jaar toe moeten we eens kijken of we dit kunnen aanpassen. Het enige minpuntje was de reservatie van de zaal “Den Thuis” die van vorig jaar al gemaakt was en die we niet hadden nagecheckt. Daardoor was de zaal maar gereserveerd

tot 21.00 u. Zo hebben we ook de laatste agendapunten in snel tempo moeten afhandelen.

De dag daarna hadden we onze herdenkingsviering, samen met de voet- en fietstocht naar Scherpenheuvel. Op de communiebank stonden er zeven noevenkaarsen voor de zeven ons ontvallen leden in het voorbije jaar. Priester Stan, Dominique en Leo hadden het evangelie van Johannes van Beloken of Witte Pasen als thema gekozen voor de viering. Dit jaar was er een ruime aanwezigheid. Het goede weer zal hier ook wel zijn steentje toe bijgedragen hebben. Na de viering en de gebruikelijke groepsfoto zochten de leden in groepjes een of ander restaurant voor het versterken van de innerlijke mens. Daarna waren het onze vrouwen die het initiatief namen om hun echtgenoten eens te tonen wat voor moois er te koop is op de markt.

Daar we onze teksten een maand voor het verschijnen van het Harpa Magazine dienen in te leveren, kan ik alleen maar zeggen dat er al 75 inschrijvingen zijn voor de daguitstap.

Ondertussen staat voor de meesten van ons de verlofperiode voor de deur. In naam van het bestuur wens ik jullie samen met de familie een ontspannend en deugddoend verlof. Vergeet niet dat bewegen voor een hartpatiënt ook hierbij een plaats dient te hebben.

Uw voorzitter



■ “STRESS ALS OORZAAK VAN CARDIALE PROBLEMEN”

DEEL 2: VRAGEN VANUIT HET PUBLIEK EN ANTWOORDEN VAN MARIJKE POTARGENT



Dit verslag van het tweede deel van de infosessie is gemaakt op basis van een opname van het gebeuren op een USB-stick. Daarop is Luk Vanhorenbeek te horen terwijl hij de vragen formuleert naar psychologe Potargent toe. Zijn optreden toen blijft indruk maken en zijn stem horen brengt wel emoties met zich mee. Er werden 12 schriftelijke vragen gesteld. Maar er waren verschillende erg technische vragen bij die eerder bestemd waren voor een cardioloog. Deze vragen werden niet behandeld. Hopelijk kunnen de vraagstellers hiervoor begrip opbrengen.

Wat is het verschil tussen een psycholoog, een psychotherapeut, een psychiater, een neuroloog en een liaison-psycholoog?

Een **psycholoog** heeft 5 jaar psychologie gestudeerd aan de universiteit. Als je als psycholoog in een ziekenhuis werkt, noemen we dat een liaison-psycholoog, verbonden aan liaison-psychiatrie. ‘Liaison’ betekent dat je kunt opgeroepen worden door verschillende diensten in het ziekenhuis. Zo kunnen alle afdelingen van cardiologie psychologe Potargent vragen om langs te komen.

Psychotherapie is een vervolg op psychologie. Een **psychotherapeut** heeft nog 3 jaar verder gestudeerd. Hij kan zich specialiseren in bv. gedragstherapie of systeemtherapie (gezinstherapie).

Een **psychiater** heeft al 6 jaar geneeskunde gestudeerd. Hij is dus een arts die zich na de studies van geneeskunde nog 4 jaar verder specialiseert in psychiatrie. Dat doet hij als assistent in een ziekenhuis. Hij maakt een keuze tussen kinderpsychiatrie of psychiatrie voor volwassenen. Psychiaters zijn sterk opgeleid in het stellen van diagnoses. Een psychiater kan medicatie voorschrijven, een psycholoog kan dit enkel aan de arts voorstellen.

Een **neuroloog** is gespecialiseerd in de werking van

de hersenen. Een neuro-psychiater bestudeert hoe het gedrag van de mensen wordt gestuurd vanuit de hersenen. Een neuro-psychiater houdt zich bijvoorbeeld bezig met dementie, met testing van het geheugen of concentratieproblemen, met de interpretatie van de resultaten.

Hoe zit het met iemand die bij een probleem D-type verschijnselen vertoont, maar slechts tijdelijk? Dat is tot er een evaluatie van het probleem werd gemaakt en na de nodige afwegingen en nadat het onder controle werd gebracht.

We hebben inderdaad A, B, C en D-types. Het A-type zijn mensen die hard werken, onder tijdsdruk staan, ongeduldig zijn, maar zij uiten hun emoties wel, zij het soms te extreem in de vorm van woede. Het B-type is zeer rustig, heeft weinig stress. Zij redeneren: “Wat we vandaag niet kunnen, doen we wel morgen”. Het C-type zegt op alles ja, denkt te weinig aan zichzelf, wil alleen goed doen voor anderen. Hij offert zich op voor anderen. Hij heeft niet die workaholic-mentaliteit.

Het D-type is iemand die veel negatieve emoties ervaart en deze emoties NIET uit, dus alles opkropt. De combinatie van deze twee factoren maakt dat hij

veel stress ervaart en dat deze stress zich vaak uit in lichamelijke klachten en ziektes (vooral hartproblemen).

Die verschillende types zijn geen vaste persoonlijkheid. Het zijn persoonlijkheidskenmerken die in verschillende fases in ons leven naar voor kunnen komen. Zo kunnen we gelukkig zijn in de periode dat we kleine kinderen hebben, maar dat kan omslaan wanneer die kinderen groot worden. Het is geen vaststaand feit. In de ene situatie (bv. op het werk) kunnen we een D-type zijn en in een andere situatie (bv thuis) een type C.



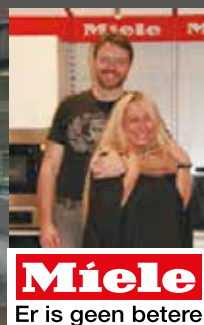
Wij kunnen 's nachts gestresseerd wakker worden, met hoge bloeddruk en hartkloppingen. Na een tijdje verdwijnen die. Wat kan de oorzaak daarvan zijn, dromen of nachtmerries?

In onze slaap verwerken we, in de vorm van dromen en nachtmerries, wat we in ons leven meemaken. We kunnen dus zeker in onze slaap onrustig en zelfs angstig zijn. Paniekaanvallen en hyperventilatieaanvallen kunnen midden in de nacht voorkomen. De stress in je lichaam en de spanningen kunnen 's nachts naar boven komen. Dat zit in je lichaam en het komt er 's nachts ook wel uit.

In de uiteenzetting werd erg de nadruk gelegd op de sociale steun die mensen absoluut nodig hebben. Er werd zelfs gezegd : "Je moet minstens 3 mensen hebben van wie je sociale steun krijgt." En nu de vraag: "Waarom werd zo fel de nadruk gelegd op het aantal?"

We komen snel aan 3 mensen bij wie we terecht kunnen om ons hart te luchten. We hebben snel 3 mensen met wie we goed kunnen opschieten. Maar indien

ELEKTRO VAN PRAAG



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 !!!

het er geen 3 zijn bij wie we onze gevoelens kunnen uiten, is dat niet het probleem. Daar moet je zeker niet van wakker liggen. De kwaliteit van de relatie telt immers evenzeer mee. Zo heb ik een dame in therapie die heel haar leven opgetrokken is met haar partner en alleen die partner. Zij heeft echt alles samen gedaan met hem. En wanneer die persoon wegvalt, kom je heel vlug in een moeilijk, pathologisch rouwproces. Het is daarom beter dat je meer mensen hebt op wie je kan terugvallen. Als je afhankelijk wordt van 1 persoon, kan dat problematisch worden. Maar op zichzelf is het aantal 3 niet zo belangrijk.

Men zegt wel eens: "Wat je niet kapot maakt, maakt je sterker." Dit klopt blijkbaar niet, want je draagkracht vermindert als je teveel meemaakt.

Inderdaad, als je veel meer meemaakt dan iemand anders, kan je draagkracht verminderen. Maar dat onevenwicht kan hersteld worden door inderdaad die draagkracht terug te vergroten, waardoor je terug meer aankan. En dan kom je weer in een positieve situatie. Psychologe Potargent heeft in haar uiteenzetting voortdurend benadrukt: als er iets gebeurt en we kunnen daarna tot rust komen, dan kunnen we onze rugzak weer vullen en ons sterker maken. Het is niet zozeer hoeveel we meemaken, maar wel of je tussenin terug tot rust kunt komen, om terug de nodige kracht op te doen. Het klopt: als je dingen overwint, kom je er vaak sterker uit. Na een hartprobleem en na die moeilijke periode gaan velen bijvoorbeeld meer nadruk leggen op voor hen belangrijke dingen in het leven zoals de familie, het samenzijn, intimiteit, sport.... Terwijl je daarvoor misschien niet goed bezig was.

Het klopt dat je draagkracht vermindert, maar als er voldoende andere compenserende dingen (rustperiodes, sociale steun, ...) aanwezig zijn, kan je er sterker uitkomen. Als mens kunnen we niet de ene na de andere traumatische situatie, zonder adempauzes, hanteren. Dat is heel moeilijk.

Door de sprekerster werd vooral de nadruk gelegd op de negatieve invloed van een te veeleisende opvoeding. Maar een heel permissieve, verwennende opvoeding zal de veerkracht van kinderen ook minder sterk maken.

Het klopt dat jongeren niet veerkrachtig worden gemaakt zowel door een te strenge opvoeding als door een te verwennende opvoeding. Een tussenweg vinden is het beste, maar niet altijd gemakkelijk. Maar jongeren die goed presteren en echt hun best doen, verdienen ook eens een pluimpje. Het gaat hier niet zozeer om strengheid of teveel toelaten. Het gaat erom dat je als kind geaccepteerd wordt, gestimuleerd wordt, complimentjes krijgt, waardoor je zelfvertrouwen naar omhoog gaat.

Dat is heel belangrijk om je veerkracht te verhogen. Je mag natuurlijk ook niet als overbezorgde moeder alles in hun plaats doen of alles toelaten en toegeven. Dan stimuleer je hun veerkracht niet. Het is een zaak van het evenwicht te vinden. Het is duidelijk dat heel veel kinderen op dit ogenblik onder stress staan. Vaak worden vooral de negatieve zaken opgemerkt en de positieve zijn alleen maar vanzelfsprekend. Maar het is zeker belangrijk naar de opvoeding toe dat kinderen worden beloond voor positieve zaken.

Luk Vanhorenbeek heeft psychologe Potargent nog uitdrukkelijk verzekerd dat hij persoonlijk haar uiteenzetting erg heeft gesmaakt, vooral door het interactieve. "Doordat we mochten en konden meewerken, werden achteraf veel vragen voorkomen."

Voorzitter Alfons November heeft de sprekerster nog uitgebreid bedankt, in naam van Harpa, voor haar duidelijke, volledige en activerende uiteenzetting over een onderwerp dat velen van ons bezighoudt.

Jo Beyen



■ 'DE ERERONDE VAN VLAANDEREN'

Oudenaarde, 6 april 2014

Beste Luk,

Vanuit Oudenaarde willen we je nog even een briefje nasturen. We zijn met 19 fietsers en 3 supporters naar hier gekomen om volop te genieten van Vlaanderens mooiste, zoals men de ronde soms noemt. Volop genieten was moeilijk, daarvoor hebben we je te fel gemist, maar we weten dat dat is wat je van ons verwachtte en we hebben er ons best voor gedaan. Dikwijls is jouw naam gevallen en ontelbare keren hebben we aan jou gedacht.

De dag was vroeg begonnen. Om halfacht meldde iedereen zich stipt op de afspraak. De toegangskaarten werden verdeeld, en elk had een plaats in een auto gevonden. Om 7u45 kwam de karavaan op gang en na een vlotte autorit waren we klokslag 9u in Oudenaarde. Daar werden we hartelijke ontvangen door Ferdi Van Den Haute en de begeleiders van de Vlaamse Wielerschool. We hadden nog voldoende tijd voor een lekkere koffie en om ons rustig klaar te maken. Intussen arriveerden zowat 40 lotgenoten van Aalst en werden de eerste contacten gelegd.

Na een korte toespraak van Ferdi en van dokter Van Mieghem later, zetten we ons in beweging voor een heerlijk ritje van ongeveer 25 km over het parcours waar later op de dag een heroïsche strijd zou plaatsvinden. De begeleiding door de Vlaamse Wielerschool was tip top. Een auto met zwaailichten voorop en een bezemwagen achteraan. De geelzwarte brigade van Ferdi zoefde Roda-nie-ja-gewijs naar voren om ieder kruispunt af te zetten en de wegkapitein verwittigde ons fluitend voor elk potentieel gevaar dat op onze weg kwam. Het peloton bleef netjes aaneengesloten en slingerde zich gedisciplineerd, twee aan twee, langs prachtige Vlaamse velden en dito weggetjes. Even kwam de regen dreigen, maar het bleef droog en tegen het einde van de rit kwam de zon erdoor.

Rillingen gingen over onze rug toen we de grote weg naar de aankomst opdraaiden en even later onder de rode driehoek van de laatste km doorreden. Hier zouden straks 3 Vlamingen het aan de stok krijgen met en moeten afleggen tegen 1 Zwitser, op weg naar de legende.

In de verte rees de boog over de eindstreep. De bordjes ernaar toe drukten zich ineens uit in meters. Nog 500m: stijgende spanning. Nog 200: alle zelfbeheersing nodig om niet voluit te gaan spurten. 100m: luide aanmoedigingen van vroege supporters, die de reclamepanelen langs de weg testten op de productie van decibels. Uiteindelijk de finish: kippenvel.

Tegen 13u werden we door de Belgische Cardiologische Liga in de VIP-tent ontvangen en kon het tweede feest van de dag beginnen. Na een overvloedige receptie en smakelijk buffet, waren we in de tribune, met onze neus op de aankomstlijn, getuige van de triomf van Fabian Cancellara.

Intussen werden al nieuwe plannen gesmeed met de Cardio Tour Club en onze collega's van Aalst.

We gaan verder op de ingeslagen weg, de weg die jij ons hebt gewezen. Deze ronde, beste Luk, was een ereronde, voor jou. 't Heeft ons deugd gedaan, aan ... , jawel, aan ons dierbaar hartje.

Vele groeten van ons allemaal,

André, Claudine, Christine, Colette, Danny, Jeroen, Gabriël, Gilbert, Lieve, Luc, Madeleine, Marcel, Nathalie, René, Richard, Rik, Roger, Omer, Philippe, Janine, Finke en Suzanne

HARPA CYCLING TEAM WINT DE RONDE VAN VLAANDEREN



Sorry, het was natuurlijk Cancellara die won, maar het Harpa cycling team kwam zo rond 12 uur al over de streep in Oudenaarde.

's Morgens vroeg waren we naar Oudenaarde vertrokken onder een bewolkte hemel, maar regenen deed het niet, en dat zou het de hele dag ook niet doen.

In Oudenaarde werden we opgewacht door ex-beeroepsrenner Ferdi Van den Haute die ons 20-koppige team, samen met nog een veertigtal Aalsterse Harpaleden, mee op sleeptouw nam voor een korte tocht van een 25 kilometer, met één helling, een kleintje. Na de fietstocht was het een hele heksentoeer om op de parking van de VIP-tent te geraken, maar het was wel de moeite. We waren de hele namiddag te gast in de VIP-tent, waar er naar hartenlust kon geproefd

en gesmuld worden van allerlei lekkere gerechten en desserts. Ondertussen kon er ook naar de koers gekeken worden op twee reuzenschermen.

Toen de koers in de laatste kilometers was, werden we naar buiten geroepen voor een plaatsje op de tribune. We stonden net op de meet, maar daar waren ook reuzenschermen die de spurt toonden.

En ondergetekende was zo gebiologeerd door de tv-beelden van de spurt, dat Cancellara al over de streep was toen hij naar de weg keek...

Met dank aan onze overleden ondervoorzitter, Luk Vanhorenbeek en Gabriël Gernay die de dag mogelijk maakten... het was een heel mooie ervaring.

Rik Vanbiervliet

Aandacht !

In ons vorig Harpa Magazine 62 werd onder de Fietskalender vermeld: 'De fietstochten vertrekken in principe om 13.00 u. , tenzij anders vermeld.' Dit bericht heeft voor verwarring gezorgd! Voor alle duidelijkheid: alle fietstochten starten om 13.30 u. (en niet om 13.00 u.)



**Kort verslag van de
ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 25 april 2014 om 19.00 uur
vergaderzaal „Den thuis” van Inbev, Vuurkruisenlaan, 3000 Leuven.**

Onze algemene vergadering van het jaar 2014 vond plaats, zoals elk jaar, in Den Thuis op het domein van AB Inbev (Stella Artois). Er waren 28 ‘vaste leden’ aanwezig en er werden 7 volmachten gegeven. Zo waren er 35 stemgerechtigde leden op een totaal van 72 ‘vaste leden’. Alleen voor een wijziging van de statuten van de VZW is een tweederde aanwezigheid van de vaste leden nodig.

Voorzitter Alfons November mocht starten met zijn welkomstwoord. Onvermijdelijk werd het onverwachte overlijden van bestuurslid Luk Vanhorenbeek aangehaald. “ Onze bestuursorganisatie werd aanzienlijk verstoord. Binnen het bestuur werden dan in de mate van het mogelijke een aantal bestuurszaken herschikt. Bij deze herschikking zullen Harpaleden Rik Vanbiervliet en Robert Degreef een aantal taken van het bestuur ondersteunen zoals voorzien in de statuten. Waar we niet onmiddellijk een oplossing voor hebben is de PR-functie die Luk met zoveel bravoure uitvoerde.”

Na het welkomstwoord van de voorzitter werd het verslag van de algemene vergadering van 26 april 2013 unaniem goedgekeurd. Het jaarverslag van het voorbije werkjaar nam de meeste tijd in beslag. Elk bestuurslid kon zijn eigen taken binnen het bestuur toelichten.

Claudine Van Volsem had het over het ledenbestand en de sport- en lidkaarten. In 2013 telde Harpa 488 betalende leden. 325 leden betaalden 47,00 euro en 163 betaalden 16,00 euro. Van de 163 leden die 16,00 euro betaalden, oefenden er 43 in Respiro. 64 leden hernieuwden in 2013 hun lidgeld niet. Er werden 61 nieuwe leden ingeschreven.

Jo Beyen sprak over zijn taak als secretaris, als verantwoordelijke voor de verzekeringen en de infosessie en over zijn taak als redacteur van het Harpa Magazine. Vooral de verschillende verzekeringen werden nog eens besproken.

Alfons November had het over de nieuwjaarsreceptie op 4 januari 2013. Er waren 220 personen aanwezig. Gabriël Gernay sprak over het cyclo-team. Vooral de veiligheid en het motto “samen uit, samen thuis!” werden benadrukt.

André Broos sprak over de brunch op 10 maart 2013 in Vogelzang te Tienen en over de sponsoring. André sprak zijn ontgoocheling uit over het geringe aantal aanwezige leden: 34 van de 480 leden. Wanneer de partners en/of vrienden ook worden bijgeteld, waren

er in totaal 65 personen aanwezig. André deed een oproep tot alle leden om zelf initiatieven te nemen, opdat er terug meer enthousiasme zou komen voor dit gebeuren.

Op jaarbasis kostte ons Harpa Magazine 5800 euro (lay-out, drukkosten, verzendingskosten). Er waren 4430,00 euro aan inkomsten door de sponsors. In het verleden werd telkens 3000 euro steun betaald door Biotronic. Maar in 2013 werd slechts 1500 betaald.

René Vanhoof sprak over de wandelingen en de daguitstap. Er waren 19 wandelingen met telkens een trip van 8 km en een van 4 km. In totaal waren er 820 wandelaars die 5416 km hebben gestapt. (4272 km voor de 8 km en 1144 km voor de 4 km). De daguitstap naar Hotton en La roche was zeer geslaagd. Het wandelteam kijkt tevreden terug op 2013 qua aantal deelnemers en qua weersomstandigheden.

Dominique Michaux sprak over de herdenkingsviering in Scherpenheuvel op de laatste zaterdag van april. In 2013 werden 3 actieve Harpaleden herdacht. De benefietbarbecue heeft 3532,85 euro opgebracht. Zij benadrukte dat er ‘s middags heel veel drukte is wegens het hoge aantal deelnemers , maar dat het ‘s avonds veel rustiger is. Een interessante hint voor volgend jaar! Dominique had het ook over het reanimatieteam en de praktische oefeningen die tweemaal per jaar worden geleid door Miek Hornikx. De leden van dit reanimatieteam moeten snel en concreet kunnen optreden in geval van nood.

Miek Hornikx had het over de 2 reanimatiesessies die in 2013 werden georganiseerd. Op vraag van velen werd in de 2de sessie extra aandacht besteed aan de werking van de AED (automatische externe defibrillator). Deze sessie werd bijgewoond door 21 Harpaleden. Alfons November gaf ons een uitgebreid overzicht van het aantal deelnemers en trainingsuren op dinsdagmiddag, op woensdag- en vrijdagavond. Ook voor het zwemmen, het wandelen, fietsen en volleyballen. Het aantal deelnemers en trainingsuren was ongeveer gelijk met de aantallen in 2012. Het aantal leden dat ging fitnessen was gestegen met 20 % .



Victor Leys gaf een overzicht van de trainingen op dinsdagnamiddag. Het aantal leden dat kwam trainen steeg weer. In 2012 waren er 1383 trainingsuren en in 2013 was dat getal gestegen tot 1466. Gemiddeld waren er 40 deelnemers per training aanwezig. Uit de statistieken blijkt dat onze website meer wordt bezocht dan vroeger. Het merendeel van de leden maakt ook gebruik van de website om in te schrijven voor een bepaalde activiteit waardoor het verwerken van de gegevens eenvoudiger wordt.

Na een korte drinkpauze werd het financieel verslag 2013, voorgesteld door penningmeester André Broos, goedgekeurd, bij 1 onthouding van René Bogaert. Alle andere agendapunten werden zonder problemen afgewerkt: het verslag van de rekeningnazichters, goedkeuring van de jaarrekening, kwijting bestuurders en rekeningnazichters.

Hierna werd een langere pauze ingelast. Tijdens deze pauze smaakten de ondertussen klaargemaakte broodjes heel lekker. Een welgemeende dank aan de vrijwilligers die daarvoor hebben gezorgd: Jacqueline Nuage, Monique Vandenhove, Jacques Jonckers, Dominique Michaux en Jacqueline Beutels.

René Vanhoof en Gabriël Gernay hadden hun kandidatuur ingediend om bestuurslid te worden. De aanwezigen gingen unaniem akkoord met hun kandidatuur. Robert Degreef heeft bij e-mail op 9 januari 2014 zijn ontslag aangeboden. Dit ontslag werd unaniem goedgekeurd. De verlenging met 3 jaar van het mandaat van alle andere bestuurders werd unaniem goedgekeurd.

Het bestuur heeft Alfons November terug voorgedragen als voorzitter. De termijn van 6 jaar is overschreden, maar volgens art. 10.2 van het huishoudelijk

reglement is het mogelijk deze termijn met nog eens 1 jaar te verlengen, mits goedkeuring van de algemene vergadering. De algemene vergadering ging unaniem akkoord met deze herbenoeming, ook met de benoeming van Dominique Michaux tot ondervoorzitter en Jo Beyen tot secretaris.

Er werden twee rekeningnazichters benoemd: Roger Guldentops en Hans Van Gils. Monique Vandenhove is terug reserve.

Alfons November besprak de trainingen 2014-2015. Het aantal en de plaats waar ze worden gehouden, blijven behouden. Alfons vraagt dat men de kans geeft aan de stagiairs om te leren lesgeven. In samspraak met Miek Hornikx zal het aantal stagiairs wel zoveel mogelijk beperkt blijven.

André Broos besprak het voorstel begroting 2014. Iedereen ging akkoord met dit voorstel.

Er werd een vraag gesteld i.v.m. de kostprijs voor de zaal in Linden. André Broos getuigde dat Harpa uitzonderlijke voordelen krijgt en slechts 100,00 euro moet betalen voor de zaal.

Ex-voorzitter Willy Demeuleneere bedankte en feliciteerde nog het bestuur en de vrijwilligers voor de fantastische stemming. Hij verwees ook nog eens naar het wegvallen van Luk Vanhorenbeek en de manier waarop dit verlies werd opgevangen.

Voorzitter Alfons November die het eerste woord nam, kreeg ook het laatste woord. Daarin dankte hij alle bestuurders en alle aanwezigen voor hun positieve en constructieve medewerking.

Jo Beyen



07.00 Aan de kerk van Lubbeek : 12 wakkere stappers lachen naar de fotografe-van-dienst en vertrekken voor hun bedevaart. Gezellig pratend verlaten zij het slapende, langzaam ontwakende centrum. 18 km scheiden hen van het einddoel: Scherpenheuvel. De steenweg Leuven-Diest ligt er rustig en verlaten bij. Eén enkele auto, die verbaasd kijkt naar de vroege overstekers van de anders gevaarlijke rijweg, vertraagt. Wij wandelen naar het plateau van Tielt-Winge en de golfclub. Vogels tierelieren hun morgenlied en zorgen voor dat beetje meer gevoel van vrijheid. Het is een prachtig stapweertje: frisjes en de zon belooft een opwarmertje voor hart en lichaam. Een nieuwigheid vergezelt ons: een onafscheidelijke stappenteller, gps gestuurd. Aan de traptoren hebben we 9 km en enkele meters afgelegd. Een bananenstop, plaspauze en eetmoment later: vertrek naar de ontmoeting met de aansluiters in Tielt-Winge: 13 medevrienden sluiten aan. Dat het later is merken we aan de talrijke fietsers die onze weg kruisen. 13 Harpafietsers vertrokken om 09.00 in Kessel-Lo. En alsof het afgesproken is ontmoeten wij hen op een kruising richting Scherpenheuvel. Ondertussen lijkt iedereen wakker: blaffende honden, kakelende kippen en kraaiende hanen: zij willen zich laten horen alsof ze ons willen begroeten en natuurlijk de boodschappenauto's en winkelende mensen. In de verte zien we de toren van de basiliek en stappen we onze laatste kilometers. De familieleden zorgen voor een hartelijke ontvangst: Hoe is het geweest? "Zere" voeten? Niet te moe? Een taske koffie? 11.30 Stan gaat voor in de eucharistie, waarin we 7 overleden Harpaleden gedenken. Stappers, fietsers en de autorijders: allen zijn hartelijk welkom bij onze Lieve Vrouwe. De brandende kaarsen, symbool voor elk overleden lid, worden na de viering in processie naar een kleine Mariakapel gedragen. We sluiten af met een Onze Vader en een Wees Gegroet. Dan volgt de traditionele groepsfoto. De groep waaiert uiteen naar de verschillende eetgelegenheden. Het is een mooie Maria- en Harpadag geweest. Het is toch wel emotioneel: afscheid nemen van een Harpalid dicht bij onze Lieve Moeder. Opvallend ook is het intens meevieren van iedereen. Laat ons deze mooie traditie trouw blijven. Het doet deugd en creëert een diepere band tussen ons. Dank Moeder voor deze belevenis. Ons Harpahart houdt ervan.

Leo Dierckx

IN MEMORIAM

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



Op 1 maart 2014 overleed de heer **Frans VANHOOF** uit 3052 Blanden (Harpalid 994). Hij was geboren op 23 november 1929. Hij woonde in de Duivenstraat 44 te Blanden. Frans was lid van Harpa sinds 1 december 2003.



Op 19 april 2014 overleed de heer **Robert JANSSENS** (Harpalid 1059) in het UZ Gasthuisberg. Hij was geboren op 20 maart 1927 en woonde in de F. Perdieusstraat 18 te 3012 Wilsele. Hij was weduwnaar van mevr. Mady Roggeman. Tot voor enkele maanden was Robert nog een trouwe bezoeker van de woensdag- en vrijdagtrainingen.



Op 7 mei 2014 overleed de heer **Wilfried FEYAERTS** (Harpalid 1092) in 1933 Sterrebeek. Hij was er geboren op 23 februari 1951 en woonde er in de Panoramalaan 6. Hij was de echtgenoot van mevr. Linda Trappeniers. Hij was bestuurslid van HaTrActief.

We bieden aan de families ons oprecht medeleven aan.



Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

UITNODIGING



Zondag 5 oktober 2014

PAROCHIEZAAL SINT - KWINTEN, LINDEN
Hou deze datum vrij in uw agenda.



WEGCODE VOOR VOETGANGERS IN GROEP



Als er geen begaanbare trottoirs of bermen zijn, mogen voetgangers de andere gedeelten van de openbare weg gebruiken. Maar voor alle voetgangers geldt de regel dat er zo dicht mogelijk bij de rand van de rijbaan moet worden gestapt.

Voetgangers in groep die niet vergezeld zijn van een leider mogen, net zoals individuele voetgangers, in principe enkel op de rijbaan wanneer er geen voetpad is of geen voetpad dat begaanbaar is. Zij mogen de rijbaan volgen, maar moeten zich zo dicht mogelijk bij de rand van de rijbaan houden en moeten links in de door hen gevolgde richting stappen. Zij mogen het fietspad volgen, maar moeten voorrang verlenen aan fietsers en bromfietzers.

Voetgangers in groep die wél vergezeld zijn van een leider, mogen steeds op de rijbaan. Wat de voorwaar-

den zijn voor een leider, wordt niet gespecificeerd in de wet. Wanneer zij met minder dan 5 personen zijn, moeten zij rechts van de rijbaan stappen. Wanneer zo'n begeleide groep minstens 5 voetgangers telt, vergezeld van een leider, mogen zij, (niet moeten zij!), ook de linkerkant van de rijbaan volgen, maar dan achter elkaar.

Concreet:

1. Indien er geen leider is:

- Dan fietspad volgen en voorrang geven aan fietsers en bromfietzers.
- Ofwel de rijbaan links, zo dicht mogelijk bij de rand.

2. Indien er wel een leider is:

- Dan mag men rechts de rijbaan volgen.
- Dan mag men ook links gaan, maar achter elkaar.

Wanneer er op minder dan ongeveer 30 meter afstand een oversteekplaats voor voetgangers is, moeten de voetgangers deze oversteekplaats gebruiken. Tijdens de nacht of bij slechte zichtbaarheid, moeten zij vooraan rechts een wit of geel licht dragen en achteraan rechts een rood licht. Een licht van dezelfde kleur mag ook steeds links worden gedragen. Wanneer de lengte van de groep dit vereist, moeten zij ook één of meer witte of gele lichten dragen op hun flanken, die in alle richtingen zichtbaar zijn. De wetgever preciseert die lengte van de groep niet exact. Wanneer de groep rechts van de rijbaan loopt, moet de positie van de lichten worden omgekeerd. De leden van die groep moeten dan niet verplicht achter elkaar lopen.

WEGCODE VOOR FIETSERS IN GROEP

Fietsers die in een groep van ten minste 15 tot ten hoogste 50 deelnemers rijden, zijn niet verplicht de fietspaden te volgen. Zij mogen constant met 2 naast elkaar rijden op de rijbaan, op voorwaarde dat zij gegroepeerd blijven en vergezeld worden door wegkapiteins. Als de wegkapiteins op de rijbaan fietsen, moet iedereen ook volgen op de rijbaan.

Op de kruispunten waar het verkeer niet geregeld wordt door verkeerslichten, mag ten minste 1 van de wegkapiteins het verkeer in de dwarswegen stilleggen, terwijl de groep oversteekt. Men moet steeds wachten tot de wegkapiteins het sein geven. Ook bij het veranderen van rijrichting, moet men steeds wachten op het sein van één van de wegkapiteins. Ook moet de groep de volgorde respecteren: eerst de wegkapitein(s), dan de gids van dienst, vervolgens alle anderen, met maximum 2 naast elkaar, met als laatste een wegkapitein.

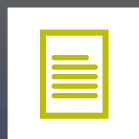
Bij hellingen mag men op eigen tempo naar boven fietsen, maar boven moet men steeds wachten om de volgorde terug te herstellen.

De wegkapiteins moeten ten minste 21 jaar oud zijn. Zij moeten om de linkerarm een band dragen met horizontaal de nationale kleuren en in zwarte letters op de gele strook het woord 'wegkapitein'.



Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

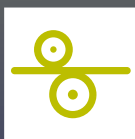
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



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

Op zaterdagmiddag 1 maart 2014 organiseerde HaTrActief zijn 5de Infosessie. Professor dr. Dirk Van Raemdonck, thoraxchirurg en tevens voorzitter van de “Raad voor Transplantatie”, bracht een referaat over longtransplantatie en cardioloog dr. Bert Ferdinande over bloeddruk. De belangstelling was iets minder dan de vorige jaren. Voortgaande op de reacties achteraf lag het niet aan de onderwerpen of de sprekers. De aanwezigen vonden het interessant. Misschien was de datumkeuze wat ongelukkig en verkozen veel van onze leden carnaval te vieren.

LONGTRANSPLANTATIE

Professor dr. Dirk Van Raemdonck vatte zijn referaat aan met de historiek van de long-transplantatie met de volgende mijlpalen: in 1947 ontwikkelde de Rus Demikhov de transplantatietechniek uit op honden en in 1950 paste Metras in Marseille de techniek met succes toe op een hond. In 1963 voerde prof. Hardy in Jackson de eerste longtransplantatie uit bij een mens. In 1968 werd in Gent de eerste longtransplantatie in België uitgevoerd door prof. Deron. De patiënt bleef 10 maanden in leven. Pas in 1981 werd in Stanford de eerste hartlongtransplantatie uitgevoerd. In 2010 werden wereldwijd 3.519 longtransplantaties uitgevoerd.

In België zijn er 4 longtransplantcentra: UZ Antwerpen, UZ Gasthuisberg Leuven, UL Bruxelles en UC Namur. In totaal werden er eind 2012 niet minder dan 1.337 longtransplantaties uitgevoerd waarvan 51 voor een tweede maal bij dezelfde patiënt. Leuven voert het grootste aantal operaties uit: eind vorig jaar stond de teller op 711. UA had er toen 19. Bij de Franstalige centra voert ULB met 441 operaties het leeuwenaandeel van de 607 transplantaties uit.

Er zijn meerdere types van transplantaties: hart/long, dubbele long, enkele long en de lobaire waarbij enkel de kwab getransplanteerd wordt. Om voor een longtransplantatie in aanmerking te komen wordt rekening gehouden met de volgende indicaties: het respiratoir falen, de levensverwachting (minder dan 12 maanden), de leeftijd (65 jaar voor enkele long, 60 jaar voor dubbele long en 55 jaar voor hartlong), de voedingstoestand, de tolerantie voor immuno-suppressieve medicatie en de psychosociale toestand. Het UZ Gasthuisberg Leuven startte in 1991 met longtransplantaties. Intussen zijn er al + 780 longtransplantaties uitgevoerd en komen er jaarlijks tussen de 50 en de 60 bij. In 2012 waren er dat zelfs 80. Opmerkelijk is dat inzake overlevingskansen uit de statistieken blijkt dat UZ Leuven sterk boven het gemiddelde uittorent!

De professor raakte ook de donorenproblematiek aan. Slechts bij 25% van de multidonoren komen de longen in aanmerking voor transplantatie. De longen zijn immers de enige organen die bij hersendood



rechtstreeks in verbinding staan met de “buitenwereld”. Negatieve factoren zijn: aspiratie, infectie, vochttopstapeling, kneuzing en atelectase (samenklappen van de long door gebrek aan lucht). Samen met Spanje staat België met 30 longdonoren per miljoen inwoners aan de top in Europa. Zo tellen Nederland en Duitsland slechts 14 longdonoren per miljoen inwoners. Jaarlijks worden in België zowat 100 longtransplantaties uitgevoerd. Per miljoen inwoners wachten 5,9 Belgen op een ruillong. Duitsland heeft 17,7 personen op de wachtlijst staan. Ongeveer 30% van de donorlongen komen niet in aanmerking op basis van medische anti-indicatoren. Maar bij zowat 10% van de mogelijke transplantaties verzet de familie zich nog tegen de ingreep.

De kennismaking werd afgesloten met een geïllustreerd overzicht van de technische kant van de longtransplantatie met de verschillende soorten van overbrenging en behandelingstechnieken tijdens de operatie.

BLOEDDRUK

Het referaat van dr. cardioloog Bert Ferdinande startte met de nodige uitleg wat bloeddruk precies is: de druk die het hart uitoefent op de wanden van je bloedvaten telkens het samentrekt. De “bovendruk” of “systolische druk” is de druk op de vaatwand als het hart bloed in de slagaders pompt (doordat er meer bloed in de slagaders wordt geduwd, stijgt de



druk) en de “onderdruk” of “diastolische druk” is de druk die ontstaat als het hart zich terug vult met bloed na de hartslag (de druk in de slagaders daalt dan). De optimale bloeddrukwaarde ligt lager dan de waarden 120/80. Een goede waarde ligt tussen de 120-129 en 80-84. Een aanvaardbare waarde ligt tussen 130-139 en 85-89. Bij hogere waarden spreekt men al van hypertensie. Volgens de waarden zijn er drie gradaties of categorieën. De richtwaarde overdag is 138/85 of lager en 's nachts 120/70.

Wanneer de bloeddruk zelf gemeten wordt is het aangewezen een toestel aan te schaffen in een gespecialiseerde winkel en eerder een toestel voor meting aan de bovenarm dan aan de pols. Bij het meten is het raadzaam dit te doen in rusttoestand (eerst 3 à 5 minuten rust nemen). Het is ook aangewezen de manchet te houden (wat bijna

automatisch is bij het nemen aan de bovenarm). Een 24-uren meting geeft uiteraard een vollediger beeld van de bloeddruk dan het resultaat van een enkele meting. De oorzaak van hypertensie kan primair of secundair zijn. Bij primaire hypertensie zijn de voornaamste redenen: familiale aanleg, roken, overmatige zoutinname, cholesterol, stress, zwaarlijvigheid en overmatig alcoholgebruik en ... fysieke inactiviteit. Secundaire hypertensie kan ondermeer het gevolg zijn van nierinsufficiëntie, slaapapneu en medicatie (bv. orale contraceptiva en antidepressiva). Hypertensie is een stille killer. Hoge bloeddruk voel je immers niet en is dus gevaarlijk! Hoge bloeddruk kan leiden tot schade aan bloedvaten, hartfalen en hartaanval, maar ook nierfalen. Meestal zijn er geen symptomen, soms duizeligheid, hoofdpijn en oorsuizing. Meteen stelt zich de vraag wie er moet behandeld worden: iedereen of alleen de hoog risicopatiënten? En hoe behandelen. Een belangrijk element in de behandeling tegen hoge bloeddruk is een aanpassing van de levensstijl: de zoutinname beperken tot 5 à 6 gr/dag (vooral van belang voor getransplanteerde patiënten), alcohol beperken tot 2 glazen bier of wijn/dag voor een man en 1 voor een vrouw, rekening houden met de voedselpiramide en overschakelen op een mediterraan dieet, stoppen met roken, gewicht terugschroeven en meer bewegen. Dr. Ferdinande gaf nog mee dat 70 à 95% van de hartgetransplanteerde patiënten tijdens de eerste vijf jaar na de transplantatie hypertensie ontwikkelen. De oorzaken hiervoor zijn te vinden bij de medicatie (bv. cyclosporine), nierfalen, vochtretentie tijdens de eerste periode na de ingreep. Naast hoge bloeddruk kan een persoon ook lijden aan te lage bloeddruk. Dit is wanneer de waarden lager zijn dan 90/60. Oorzaken hiervoor zijn te vinden bij zwangerschap, overdadig sporten (uitgezet hart), uitdroging, medicatie en lekende hartkleppen.

Hatractief UZ Leuven - Nieuwsbrief 9 - april 2014



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 :
maandag : van 17u tot 21u30
woensdag : van 17u tot 21u30
donderdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21u 30
vrijdag : van 12u tot 14u en van 17u tot 21 u 30
zaterdag : van 18 u tot 21 u30
zondag : van 12 u tot 14u en van 18 u tot 21 u 30
dinsdag gesloten



■ WELKE SPORT OM TE VERMAGEREN?

Heel wat mensen hebben slechte ervaringen met diëten en denken dat sporten misschien kan helpen om te vermageren. De vraag is alleen: welke sporttak moeten ze kiezen?



Winter, het seizoen van de kilo's

Als de zomer weer in aantocht is, hebben we vaak het gevoel dat we uit een winterslaap komen. In tegenstelling tot beren of marmotten, bij wie de vetreserves 's winters gesmolten zijn, zitten we echter al gauw met een paar overtollige kilootjes opgescheept.

Een kleine seizoensgebonden gewichtsschommeling heeft niets abnormaals. Wetenschappers spreken in dit verband van "circannuele" schommelingen. Toch gaat men er in het algemeen van uit dat twee of drie kilogram aankomen het maximum is om zijn ideale gewicht terug te krijgen.

Diëten: een misluktingspercentage van 98%

Wat moet u dan doen om uw overtollige kilo's kwijt te raken?

De tijdschriften staan vol wonderdiëten en vermageringsbeloften. Bijna al die diëten vertonen dezelfde kenmerken: ze zijn zeer doeltreffend op korte termijn, maar gedoemd tot falen op langere termijn; zo bedraagt het misluktingspercentage na één jaar 98 %.

Vandaar dat het beter is om meer calorieën te verbruiken in plaats van u te focussen op minder calorieën innemen. Sporten is hier dan ook een voor de hand liggende oplossing. En tegelijk een wondermiddel, want wat blijkt? Al na één of twee uur intens oefenen merkt u dat u al verschillende kilo's kwijt bent. De vreugde is echter helaas van korte duur, want het verlies aan glycogeen - een paar honderd gram - wordt bij de volgende maaltijd volledig tenietgedaan, en het vochtverlies door transpiratie duurt nauwelijks langer.

Eigenlijk is er maar één goede manier om duurzaam te vermageren: uw vetreserves verbranden. Dit proces verloopt echter traag en is soms om moedeloos van te worden.

Een voorbeeld: om tien kg overtollig vet kwijt te raken, moet u joggen met een gemiddelde snelheid van twintig km/uur, en dat drie dagen lang!

Om kilo's kwijt te raken: geduld, geduld en nog eens geduld. Deze cijfers zijn niet echt bemoedigend voor wie wil afslanken door te sporten. Doorzetten is echter de boodschap. Beetje bij beetje zullen ze vooruitgang merken, zowel morfologisch als mentaal.

Wie aan sport doet, slaapt immers beter, eet beter en verhoogt zijn levenskwaliteit. Sporten doet letterlijk het organisme ontwaken: het begint meer hormonen af te scheiden (testosteron, endorfines, groeihormonen). Die zorgen ervoor dat het lichaam de reserves verbrandt, versterken het spierweefsel, het beenderstelsel en de huid, en verbeteren ook het moreel. Deze hervonden vitaliteit komt vroeg of laat ook tot uiting op de weegschaal.

Welke sporttak het meest geschikt is?

Vroeger zwoer men bij uithoudingssporten (fietsen, joggen, zwemmen), omdat het lichaam dan de meeste vetreserves verbrandt. Vandaag worden ook intensievere sporten aanbevolen, zoals

- balsporten (voetbal, basketbal enz.),
- racketsporten (tennis, squash, badminton),
- turnen
- of zelfs powertraining.

Deze sporten stimuleren immers het hormonale systeem.

De ideale oplossing is wellicht om zoveel mogelijk af te wisselen en elke kans om te bewegen met beide handen aan te grijpen.

En als we slechts één gezondheidstip zouden mogen geven, zou het wel de volgende zijn: wandel, jog of fiets gemiddeld een halfuur per dag en neem nooit de lift, maar beklim elke dag minstens honderd treden.

Bron: Tijdschrift E-gezondheid

LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



HONDA
POWER EQUIPMENT



■ HEB JE EEN TE DIKKE BUIK?

Is het een buikje of een te dikke buik? Dat onderscheid is belangrijk, omdat een te dikke buik een verhoogd risico vormt op het metabool syndroom, een aandoening die één op tien volwassenen treft en die het cardiovasculair risico doet toenemen.



Wat is het metabool syndroom?

Dat is een chronisch stofwisselingsprobleem dat gekenmerkt wordt door een combinatie van verschillende afwijkingen:

- Een verhoogd suikergehalte in het bloed (verhoogde glycemie)
- Een te hoog triglyceridengehalte (triglyceriden zijn opgebouwd uit 3 vetzuren en glycerol. Aangezien vet niet oplost in het bloed, wordt het vet 'ingepakt' in kleine bolletjes. Triglyceriden zijn een onderdeel van ons bloed en stromen zo door onze aderen. Triglyceriden zijn nauw verbonden met cholesterol, maar zijn er in feite geen onderdeel van. Een te hoog triglyceridengehalte is ongezond, omdat triglyceriden zich in de bloedvatwanden vastzetten. De vernauwing die hierdoor ontstaat kan dodelijk zijn)
- Een laag gehalte aan goede HDL-cholesterol
- Een verhoogde bloeddruk
- Een zwaarlijvige buikomtrek (abdominale obesitas)

Het probleem is dat deze afwijkingen zich in alle stilte ontwikkelen, zonder dat men zich daarvan bewust is. Maar op lange termijn maakt het het risico op cardiovasculaire aandoeningen dubbel zo groot.

Welke onderzoeken moeten er worden uitgevoerd?

1. Het meten van de tailleomtrek.

Neem een lintmeter en meet je taille tussen de laatste rib en de bovenkant van het heupbeen. De maximale waarde mag niet hoger zijn dan 88 cm. voor een vrouw en 102 cm. voor een man.

Als je tailleomtrek jaar na jaar blijft toenemen,

moet je je arts raadplegen, ook als die omtrek (voorlopig?) onder de maximumwaarde blijft.

2. Een bloedonderzoek.

Via een eenvoudig bloedonderzoek kan zowel de glycemie gemeten worden (het suikergehalte in het bloed is een indicator voor diabetes), het triglyceridengehalte en de HDL-cholesterol (de goede cholesterol).

De glycemie of bloedsuikerspiegel mag niet hoger zijn dan 1,10 g/l.

Het triglyceridengehalte niet hoger dan 1,50 g/l. Het HDL-cholesterolgehalte moet hoger zijn dan 0,40 g/l voor mannen en 0,50 g/l voor vrouwen.

3. Het meten van de bloeddruk

De bloeddruk is normaal wanneer het eerste cijfer lager is dan 14 en het tweede lager dan 9.

De diagnose van metabool syndroom of dikkebuiksyndroom wordt gesteld vanaf 3 afwijkingen van de 5 hoger genoemde elementen:

1. glycemie,
2. triglyceriden,
3. HDL-cholesterol,
4. bloeddruk
5. tailleomtrek

Elke arts kan de diagnose van het metabool syndroom stellen, maar je moet niet wachten om aan preventie te doen tot er 3 onregelmatigheden optreden. Een gezonde en evenwichtige voeding en regelmatige lichaamsbeweging zullen hun nut vlug bewijzen!

(Bron: website van E-gezondheid)

HET “GLOBAAL MEDISCH DOSSIER – PLUS” SAMENGEVAT IN 5 VRAGEN

Het aantal mensen dat een Globaal Medisch Dossier (GMD) opent bij de huisarts, groeit jaar na jaar aan. Maar daarnaast werd onlangs ook het “GMD-plus” ingevoerd, waarmee volop ingezet wordt op preventie. We hebben de meerwaarde van deze nieuwkomer samengevat in vijf vragen.

1. Wat wordt bedoeld met een “GMD-plus”?

Het GMD-plus is een soort vervolg op het GMD, om een preventief kankerconsult op te zetten bij patiënten tussen 45 en 75 jaar.

Hierbij stelt je arts een preventiechecklist op met vragen over je levensstijl, je voedingsgewoonten, rookgedrag, lichaamsbeweging en dergelijke.

Daarnaast bevat deze checklist ook informatie over je cardiovasculaire risicofactor en het risico op diabetes.

Afhankelijk van je individuele situatie zal de huisarts dan voorstellen om een aantal preventieve onderzoeken en metingen te laten uitvoeren.

2. Ik ben niet ziek. Is een GMD-plus dan wel zinvol?

We zijn gewend om pas naar een dokter te stappen als we ziek zijn of klachten hebben. Een GMD-plus raadpleging vereist een doktersbezoek zonder ziektesymptomen maar maakt het mogelijk om je risico op hart- en vaatziekten of diabetes te bepalen en aandoeningen vroegtijdig te detecteren, waardoor kans op herstel veel groter is.

3. Peilt GMD-plus ook naar geestelijke problemen?

De huisarts zal niet aan iedereen vragen of hij de voorbije weken vaak gehinderd werd door depressieve gevoelens of hopeloosheid en dat is ook niet nodig. Doordat hij je voorgeschiedenis kent, weet hij of je hiervoor in aanmerking komt.

4. Hoeveel kost een GMD en een GMD-plus?

Eén keer per jaar betaal je voor een GMD een kleine 30 euro en voor een GMD-plus nog eens 10 euro maar als je tussen 45 en 75 jaar bent krijg je dit integraal terugbetaald door het ziekenfonds. Ben je ouder of jonger betaal je enkel het remgeld.

5. Hoe lang blijft een GMD of een GMD-plus geldig?

In principe blijft een GMD een jaar gelden maar doorgaans wordt het stilzwijgend verlengd.

Gelezen in Trefpunt – Sociaal Fonds KBC

■ DEFIBRILLATORS KRIJGEN CHIP OM ZE SNELLER TE KUNNEN OPSPOREN

Binnenlandse Zaken in ons land werkt aan een plan om alle defibrillator-apparaten uit te rusten met een 'traceerchip'. Die moet hulpdiensten in ons land, die dringend zo'n levensreddend apparaat nodig hebben, toelaten om snel te weten waar de dichtstbijzijnde defibrillator zich bevindt.

Het gaat om de draagbare defibrillators die levensgevaarlijke hartritmestoornissen kunnen verhelpen. In ons land circuleren bijna 3.000 van deze apparaten. Ze staan opgesteld in plaatsen waar veel volk bij elkaar komt: winkelcentra, concertgebouwen of sporthallen. Maar ook sommige

hulpdiensten rijden met zo'n apparaat in de auto rond.

'De bedoeling is dat de alarmcentrales van politie en brandweer via een traceerchip snel kunnen achterhalen waar zich het dichtstbijzijnde apparaat bevindt. Die info kan dan snel worden doorgegeven aan politie, brandweer of medische hulpdiensten. Zo gaat geen kostbare tijd verloren met het zoeken naar zo'n defibrillator, of moet geen verre verplaatsing worden gemaakt terwijl er zo'n apparaat net achter de hoek stond opgesteld.'

De traceerchip heeft nog een voor-

deel. Want volgens een recente studie staat 30 procent van de bijna 3.000 apparaten intussen al lang niet meer op de plaats waar ze officieel zijn geïnstalleerd geweest.



JE HANDEN KUNNEN LEVENS REDDEN



Bel 112

Zorg ervoor dat het veilig is om hulp te bieden. Kijk of het slachtoffer reageert. Roep om hulp van een omstander. Buig het hoofd van het slachtoffer naar achter, til de kin omhoog en controleer de ademhaling. Bel 112 en vertel dat het slachtoffer niet ademt, dat de reanimatie (CPR) gestart is, en de locatie waar je je bevindt. Krijg je hulp van een omstander, vraag hem dan om een Automatische Externe Defibrillator (AED) te gaan halen.



Hartmassage

Plaats de hiel van je hand op het midden van de borstkas. Plaats je andere hand bovenop de eerste, haak de vingers in elkaar. Druk de borstkas krachtig in op het ritme van "Stayin' Alive" (minimum 100/min) tot de aankomst van de AED of tot de hulpdiensten aanwezig zijn. Als je kan beademen, geef dan 2 beademingen om de 30 borstcompressies. Geef anders borstcompressies zonder onderbreking. Druk zo hard je kan. Wees gerust, je kan niets verkeerd doen! Indien mogelijk, wissel tijdens het uitvoeren van de borstcompressies elke twee minuten af met een andere redder.



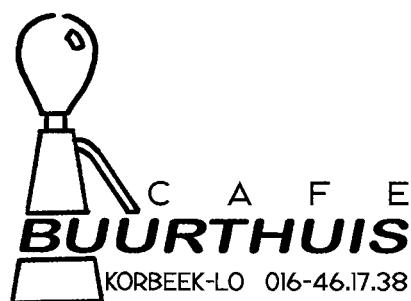
Schok

Wanneer de AED beschikbaar is, zet hem onmiddellijk aan en volg de instructies.



Glimlach

Enmaal de hulpdiensten ter plaatse zijn, ga door tot ze vertellen dat je mag stoppen. Nadien mag je je ontspannen... wees fier om wat je handen gerealiseerd hebben: je hebt een leven gered! Iets doen is ALTIJD beter dan niets doen! Gefeliciteerd! Vertel het verder en laat je vrienden en familie weten dat ook zij levens kunnen redden.



BUITENINRICHTING, TUINARCHITECTUUR, TUINAANLEG

**“Een doel, een
passie, een
levenswerk.”**

Tuinarchitectuur



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



Wij realiseren jouw tuin !

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

INFO@HERBA.BE
WWW.HERBA.BE

DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be

Op een dag hoort Sint Pieter de bel van de hemelpoort. Wanneer hij die opendoet, ziet hij nog juist een man weglopen. Hij schudt verwonderd het hoofd en sluit de poort. Hij is nog maar 10 stappen verder als de bel opnieuw gaat. Hij opent de poort en ziet dezelfde kerel nog net weglopen. Hij sluit de poort op een kiertje en wacht achter de hoek. Na een paar ogenblikken gaat de bel opnieuw. Sint Pieter trekt wild de poort open en grijpt de kerel bij zijn arm. Op de vraag van Sint Pieter of hij met zijn voeten aan het spelen is, antwoordt de man verward: "Ik kan er ook niets aan doen, ze zijn mij aan het reanimeren!!!!!"

Baziel kwam heel, heel laat thuis. "Van waar kom je gie?" riep een kwade Zulma. "Ik hen moeten waken bie 't bedde van een vriend die an 't dood goon is" zei Baziel. "Waffer vriend?" vroeg Zulma. "Da 'k et nie weten" antwoordde Baziel, "hie was veel te ziek vo nog te kunnen zen name zeggen".

Met zijn oude krak van een auto reed Baziel aan volle snelheid. Riep Hektor: "D'échappementsbuize rammelt". Geen gehoor. Hij schreeuwde in zijn oor "D'échappementsbuize rammelt". En zo nog een paar keren. Zei Baziel al meteen : " 'k En horen nie wat da je zegt, met dieéchappementsbuuze die rammelt".

" Baziel ging naar de dokter, met zware buikpijn.
Zegde hij tegen de dokter: "'t Is verzekers van die oesters die 'k gegeten hen".
Zegde de dokter: "Waren ze vers als je ze open deed?"
Hoe", zei Baziel, "moe je dat open doen?"

" 'k Werken ik nu in een ottofabriekke" vertelde Baziel,
"we maken wiender dor ottos"
" Je zit an den band zeker?", vroeg Hektor.
"Mo ba neen", antwoordde Baziel, " 'k lopen ik do vri".

Baziel was kelner.
Riep daar een klant met veel misbaar: "Er zit een vlieg in mijn glas wijn".
Zei Baziel: "Moe je do zo'n spil van maken, vo 't winnige da zo'n beestjie drinkt".

Baziel ging op restaurant met Zulma.
"Caviaar" vroeg hij aan de patron, "wat is da?"
"Dat zijn eieren van steur" antwoordde hij"
We gon dormee begonnen" zei Baziel. "Vor elks zo'n eitjie, en zachte gekokt".



Een vrouw zit in het park? Ze eet appelpitten. Een voorbijganger vraagt haar waarom ze dat doet.
Zegt de vrouw: "Daar word je slim van."
De man is nieuwsgierig en zegt: " Kan ik er 5 kopen?"
Dat is dan 5 euro, laat de vrouw weten. De man betaalt 5 euro en eet de pitten op.
Even later zegt hij:" maar voor 5 euro had ik eigenlijk kilo's appels kunnen kopen en had ik de pitten er gratis bijgekregen."
"Zie je wel, het begint al te werken", zei de vrouw.

Een man zit te vissen, als er een voorbijganger langskomt en vraagt: "Bijten ze?"
Zegt de man: "Waarom denk je dan dat ik zo ver van de kant af zit?"

ZOETMIDDELEN

Er bestaan twee groepen zoetstoffen, natuurlijke en kunstmatige zoetmiddelen. Tot de eerste categorie behoren fructose en sorbitol, tot de tweede categorie behoren aspartaam, saccharine, cyclamaat en ace-sulfaam-K.



Natuurlijke zoetmiddelen:

Fructose:

- komt voornamelijk in fruit en honing voor
- is 1,8 maal zoeter dan suiker
- levert 4 kcal/gram (evenveel als suiker)
- doet het bloedglucosegehalte minder snel stijgen dan gewone suiker
- fructose is niet beter dan suiker

Sorbitol: E421

- komt voor in vruchten en groenten
- is half zo zoet als suiker
- levert 4 kcal/gram (evenveel als suiker)
- De opname in de darm is traag waardoor er diarree kan ontstaan bij overmatig gebruik (meer dan 30 g per dag).

Deze zoetstoffen hebben weinig voordelen vergeleken met het gebruik van suiker.

Bij gebruik van meer dan 20 g van deze zoetstoffen kan diarree en een winderig gevoel in de darmen optreden. Daarom bevelen we ze niet aan als vervangmiddel voor suiker.

Maltitol: E965

- wordt gebruikt door de industrie in koekjes, chocolade, suikervrije snoepjes en gebak
- is bijna even zoet als suiker
- levert 2,4 kcal/gram
- kan laxerend werken en maagdarmklachten veroorzaken (gasvorming), daarom is de dagelijkse

limiet voor volwassenen op 10 gram/dag en voor kinderen op 5 gram/dag vastgesteld.

Tagatesse: heeft geen E nummer maar is een ingrediënt

- wordt gewonnen uit het natuurlijk melksuiker (lactose)
- is 100% lactosevrij
- is even zoet als suiker
- levert 1.5 kcal/gram
- is kook- en bakbestendig
- wordt gebruikt door de industrie in koekjes, chocolade, zoet broodbeleg

Stevioside: E960

- sinds 14-04-2010 mag stevia verkocht worden als natuurlijk zoetstof (stevioside).
- is 200-300 maal zoeter dan suiker
- levert 0.0001 kcal/gram dus verwaarloosbaar
- heeft geen laxerende effect
- wordt gebruikt door de industrie in chocolade, frisdranken, ketchup, frietsoezen

Kunstmatige zoetmiddelen:

Aspartaam: E951

- bestaat uit asparaginezuur en phenylalanine. Dit zijn aminozuren, bouwstoffen van eiwitten. Daardoor zijn ze niet schadelijk voor de gezondheid
- is 200 maal zoeter dan suiker

- levert 4 kcal/g, maar gezien de hoge zoetkracht moet er maar een kleine hoeveelheid gebruikt worden waardoor de calorieën verwaarloosbaar zijn
- mag maximaal tot 120 °C verhit worden en is daardoor niet bak- en niet kookbestendig

Saccharine: E954

- wordt synthetisch bereid uit toluen
- is 500 maal zoeter dan suiker
- levert geen calorieën
- wordt toch beschouwd als bak- en kookbestendig. Bij langdurig koken verliest saccharine een deel van zijn zoetkracht
- gebruik van teveel saccharine geeft een bittere metaalsmaak

Cyclamaat: E952

- is 30 maal zoeter dan suiker
- levert geen calorieën
- is kook- en bakbestendig
- geeft geen bittere metaalsmaak zoals bij saccharine
- wordt vaak in combinatie met saccharine gebruikt

Acesulfaam-K: E950

- is 130 tot 200 maal zoeter dan suiker
- levert geen calorieën
- te hoge dosissen kunnen een nasmaak geven
- is kook- en bakbestendig
- wordt vaak in combinatie met aspartaam gebruikt

Combinatie aspartaam en acesulfaam-K

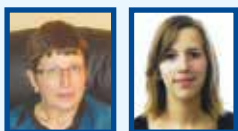
- is kook- en bakbestendig

Sucralose: E955

- wordt gewonnen uit suiker
- wordt gebruikt door de industrie in algemene voedingswaren en dranken
- is 500-600 maal zoeter als suiker
- kook- en bakbestendig
- levert geen calorieën

Deze kunstmatige zoetmiddelen hebben een ADI-waarde
(Algemeen Dagelijkse Inname: maximale hoeveelheid die dagelijks gebruikt mag worden).

- ADI aspartaam: 40 mg/kg lichaamsgewicht
- saccharine: 2,5 mg/kg lichaamsgewicht
- cyclamaat: 11 mg/kg lichaamsgewicht
- acesulfaam-K: 9 mg/kg lichaamsgewicht
- sorbitol: 40 g
- sucralose: 0-15 mg/kg lichaamsgewicht



*Rita Lenaerts en Kathleen Gerits
Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding
UZ Leuven*

Bron: *Diabetes en voeding, opgesteld door de dienst klinische voeding in samenwerking met dienst communicatie van UZ leuven, te verkrijgen via www.uzleuven.be*



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



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



Schilder ens



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



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

1 ALFONS **NOVEMBER** - Voorzitter - webmaster • T: 016 62 14 12 • M: 0479 20 61 23 • E: november.alfons@skynet.be

2 DOMINIQUE **MICHAUX** - Ondervoorzitter, Hoofdredacteur Harpa Magazine • T: 016 22 40 20 • E: dmichaux999@gmail.com

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 RENÉ **VAN HOOFF** - Wandelingen en daguitstappen • T: 016 20 59 33 • E: renevanhoof@skynet.be

6 VICTOR **LEYS** - Materiaalbeheerder, Verantw. training dinsdagnamiddag • T: 02 76 73 847 • M: 0496 90 83 62 • E: Leys.victor@skynet.be

7 GABRIËL **GERNAY** - Harpa Cycling Team • T: 0479 65 68 12 • E: gabriel.gernay@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 2014
Trimestrieel tijdschrift voor Harpaleden

HARPA vzw,
Tervuursevest 101 - bus 4071, 3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER:
IBAN BE52 0012 9692 0009
p.a. André Broos, Nachtegalenstraat 80, 3210 Linden

REDACTIERAAD

- Dominique Michaux (hoofdredacteur)
- Jo Beyen (redacteur)
- Rik Vanbiervliet (redacteur)

FOTO'S:

- Rik Vanbiervliet
- Alfons November

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