

HARPA magazine



dit ledenblad kwam tot stand mede dankzij de steun van



In deze periode van het jaar word ik bij dageraad gewekt door het gezang van de merels die de nieuwe dag op hun manier begroeten. Het is alsof ze allemaal de andere willen overtreffen met hun mooiste en luidste liedje.

Stilaan mindert dat grootse concert en nemen een aantal andere vogels het als afsluiters over. Het wekt dan de goesting op om nog wat verder te doezelen tot de wekkerradio mij tot de orde roept om op te staan.

Harpa is de voorbije weken niet ingedoezeld, maar is levendiger dan ooit uit haar winterslaap wakker geworden.

De wandelaars en de fietsers hebben ondertussen al de routine en conditie teruggevonden om hun tweewekelijkse activiteit af te werken.

Een speciaal woordje van dank aan kinesitherapeut Miek Hornikx – misschien mogen we nu al een dr. voor haar naam plaatsen? – die zaterdagmiddag 9 mei vrijgemaakt heeft om de wandelaars de werking en het gebruik van de automatische defibrillator AED uit te leggen.

In maart had onze infosessie plaats met als spreker dr. Kaatje Goetschalckx over 'Het hart en de liefde in beeld'. Er waren die zaterdag 200 Harpaleden aanwezig. Zoals in het verleden kan je de tekst van deze lezing verder in dit Harpa Magazine terugvinden. Op de website vind je ook een link naar de beelden van haar presentatie. Dank aan Jo Beyen voor de organisatie van deze activiteit.

Tijdens de algemene vergadering konden wij voor de eerste maal kennis maken met de vernieuwde en geslaagde renovatie van 'Den Thuis' in InBev. De aanwezige 'vaste leden' hebben alle punten die op de

dagorde stonden unaniem goedgekeurd. Het bestuur stelde vast dat het aantal geïnteresseerde leden aan de lage kant was. In het verleden is het ooit anders geweest.

Eind april hadden we dan onze fiets- en wandeltocht naar Scherpenheuvel. 10 fietsers en 18 wandelaars namen hieraan deel. Een aantal liet zich een beetje afschrikken door de voorspelde regen die uiteindelijk niet van de partij was. Priester Stan Keustermans zorgde samen met Dominique, Leo en Edmond voor een intieme en geslaagde herdenkingsviering voor onze overleden leden, waarvoor dank. De dag werd bij de meesten van ons afgesloten met het versterken van de innerlijke mens en daarna een bezoekje aan de wekelijkse zaterdagmarkt.

Ik veronderstel dat bij het verschijnen van dit Harpa Magazine de daguitstap naar Turnhout al heeft plaats gehad. Hopelijk hebben we geen leden moeten teleurstellen, daar er geen plaats meer was op de bus. De datum van betaling gold als inschrijvingsdatum.

Ondertussen kondigt de verlofperiode zich aan, ook voor de op rust gestelde leden die nu al elke dag kunnen genieten van hun verlof. Ik wens iedereen een aangenaam en prettig verlof met de familie en vrienden. Maar vergeet niet op tijd te bewegen! Uw hart en bloedvaten zullen er u dankbaar voor zijn. Aan de leden bij wie het de laatste tijd wat moeilijker gaat: hou er de moed in en spoedig beterschap!

Uw voorzitter



Johan Ronsmans BVBA

alle plafonneringswerken in renovatie en nieuwbouw
cementwerken - gyprocwerken - ook kleine herstellingswerken
metalstudwanden - sierpleisters - valse plafonds
metaallijsten - isolatiewerken - e.a.

**Al meer dan
35 jaar
uw vakman**

Fred. Lintsstraat 140 - 3000 Leuven
016 226487 - 0495 286487
ronsman.jan@skynet.be
BE 0442.160.939 - RPR Leuven

“HET HART EN DE LIEFDE IN BEELD”



Op 7 maart 2015 om 14.10 u. kon onze voorzitter Alfons November starten met deze 20ste infosessie. Dank aan cardiologe Goetschalckx, omdat zij aanvaard heeft om te spreken voor Harpa. Zijzelf dankte Harpa voor de uitnodiging om hier te mogen spreken. Prof. Luc Vanhees vroeg hem te willen verontschuldigen, omdat hij had toegezegd te helpen bij het tweede deel met de vragen van de aanwezigen. Maar die dag waren er twee sterfgevallen in zijn familie, waardoor hij niet aanwezig kon zijn. Alfons vroeg een minuut stilte om bestuurslid Luk Vanhorenbeek te herdenken die vorig jaar nog instond voor dat tweede deel, maar ons enkele dagen daarna definitief verliet. Een groot verlies voor Harpa!

Het hart historisch gezien

Cardiologe Goetschalckx overliep eerst de geschiedenis van de kennis over de anatomie van het hart, buiten de strikte context van hartziekten, medicatie of ziekenhuis. 2000 jaar voor Chr., hadden de **Egyptenaren** al kennis over het menselijk lichaam en het hart, omdat zij de lichamen van de overleden farao's behandelden voor mummificatie. De organen werden uit het lichaam verwijderd, gewassen in een soort palmwijn en daarna in speciale potten bewaard. Maar het hart werd in het lichaam achtergelaten, omdat men dacht dat de overledene het nog nodig zou hebben op zijn weg naar het hierna maals. Zij hadden reeds een voorstelling over hart en bloedsomloop, die ze vergeleken met de Nijl en zijn irrigatiesystemen.

Bij de **Grieken** hield men er qua gezondheidsleer een theorie van 4 lichaamssappen op na: sanguineus of bloed, colericus of gele gal, flegmaticus of slijm en melancolicus of zwarte gal. Hier zie je al de Nederlandstalige afleidingen van koleriek, flegmatisch, melancholisch en zwartgallig. Volgens Hippokrates (460 – 370 v. C.; de belangrijkste geneesheer van de oudheid; denk aan “de eed van Hippokrates”) moesten deze lichaamssappen met mekaar in evenwicht

zijn om gezond te blijven. De filosoof Plato (427 – 347 v.C.) die het hart vooral met liefde associeerde, merkte op dat het hart sneller slaat als je verliefd bent. Zijn conclusie: de longen moesten het opspringende hart afkoelen als het hart door hartstochten opgewonden was. Volgende poëtische zin komt van Plato: “Elk hart zingt een lied, een onvolledig lied, totdat een ander hart terug fluistert. Diegenen die willen zingen, vinden wel altijd een lied. Door de aanraking van een geliefde wordt iedereen een dichter.” Ook Aristoteles (384 – 322 v. c.) zag het hart als bron van lichaamswarmte. Het was voor hem het allerbelangrijkste orgaan in het lichaam, de zetel van de zintuigen en van de ziel. Hij was van mening dat de hersenen als functie hadden om slijm te produceren ter afkoeling van het hart. Van hem komt de spreuk: “De geest iets aanleren zonder het hart te betrekken is zinloos.”

Ook de **Romeinse arts** Galenus (129 - 201 n. C.) zag het hart als warmtebron, maar hij legde de ziel terug in de hersenen. Het hart bleef geassocieerd met vuur en dit innerlijke vuur werd verantwoordelijk geacht voor het kloppen van het hart. Qua bloedsomloop zat er nog een fout in de anatomie. Hij dacht dat het bloed heen en weer stroomde i.p.v. in één richting.

In de 16de eeuw kwamen de **Verlichting en de Renaissance**, waarbij de kerk haar macht verloor op de wetenschap en het niet langer verboden was om het menselijk lichaam na overlijden open te snijden, m.a.w. om dissecties uit te voeren op lijken. Daardoor kwam er betere kennis van de menselijke anatomie. Leonardo da Vinci beschreef en tekende toen het hart als een holle spier. Vesalius, een Belg, werkte dit verder uit en voegde er de bloedsomloop aan toe. In zijn beroemde anatomieboek 'De Corporis Humani Fabrica/ Over de bouw van het menselijk lichaam' beschreef hij als eerste de mitralisklep, lijkend op een bisschopsmijter of mitra. Vandaar de naam. Uiteindelijk was het de Brit William Harvey (1578-1657) die inzag dat het bloed in één richting wordt gepompt dankzij klepsystemen. Hij vergeleek het hart met een waterpomp, een goddelijke machinerie die het hele lichaam koestert, voedt en versnelt, de basis van het leven, bron van alle actie.

Het 'broken heart syndrome'

Liefde wordt niet altijd beantwoord en een hart kan 'gebroken' zijn. Is dat alleen maar figuurlijk of wat bedoelen we juist met het 'gebroken hart syndroom'? Dat is wel degelijk een medische aandoening. De afwijking gaat gepaard met een slechte pompwerking

van het hart, waarbij het hart 'balloneert' in plaats van goed samen te trekken en zich leeg te knijpen. Daarom spreekt men ook van het 'apical ballooning syndrome'. De benaming 'gebroken hart' werd gegeven, omdat bij het merendeel van de patiënten een stresserende, emotionele gebeurtenis de aandoening deed ontstaan. Het hart werd gebroken door stress of verdriet, bv. door een relatiebreuk, door het overlijden van een familielid of een huisdier, door een ongeluk met de wagen.... De meeste patiënten die zich aanmelden met deze aandoening zijn voor 90 % vrouwen na de menopauze. Maar het kunnen ook jongere vrouwen zijn voor de menopauze en ook mannen. Als de patiënt binnenkomt op spoedgevalen, lijkt het dat zij of hij een hartinfarct aan het krijgen is. Vaak is de persoon onwel, met lage bloeddruk en kortademigheid. Maar als er wordt overgegaan tot een dringende hartkatheterisatie, ziet men geen klonters die de doorbloeding van het hart verstopt. En uiteindelijk blijkt meestal maar beperkte hartschade meetbaar, niet in verhouding tot de belangrijke vermindering in pompfunctie op dat moment. Hoewel het er op dat moment levensbedreigend uitziet, zal het merendeel van de patiënten volledig herstellen (96 %), zonder dat er achteraf nog enig spoor van te zien is. Wel is het mogelijk dat de aandoening terugkomt. Dat gebeurt bij ongeveer 1 op de 10 van de gevallen.





Is er een 'echt verband' tussen het hart en de liefde?

Er bestaan inderdaad studies die het belang van een goede partnerrelatie aantonen voor de gezondheid en zelfs meer bepaald voor de gezondheid van het hart! Zo werden in een studie van King en Reis 225 patiënten gevolgd die een overbruggingsoperatie hadden ondergaan. De patiënten die gehuwd waren, hadden 2,5 keer meer kans op overleving na 15 jaar dan de niet-gehuwden (zowel mannen als vrouwen). En er was zelfs een even belangrijk verschil tussen de 'tevreden' gehuwden en de 'ontevreden' gehuwden. Tevreden gehuwden hadden zelfs 3,2 keer meer kans nog in leven te zijn 15 jaar na hun overbruggingsoperatie in vgl. met niet-tevreden gehuwden. De verklaring werd gezocht in het feit dat gehuwde personen meer gesteund worden door hun partner om er een gezondere levensstijl op na te houden. Daardoor krijgt men meer intrinsieke motivatie wanneer men gehuwd is en meer emotionele ondersteuning!

Gelijkaardige bevindingen kwamen naar voor uit een Finse studie van patiënten met een acuut coronair syndroom. Diegenen met de hoogste kans op een ACS waren mannen en vrouwen die getrouwd geweest waren, maar nu alleen leefden door scheiding of overlijden van hun partner. Dan kwamen diegenen

die nooit getrouwd waren en de minste kans op een ACS waren de getrouwden. Er werd wetenschappelijk vastgesteld dat mensen die alleen leven, minder goed voor zichzelf zorgen, wat nadelig is voor het hart.

Het ongelukkig gehuwd zijn is ook sterk af te raden! De karaktertrek 'vijandigheid' is geassocieerd met veralgemeende ontsteking in het lichaam, wat de verklaring zou kunnen zijn dat 'minder-gelukkig-getrouwde' mensen het minder goed doen op gezondheidsvlak dan 'wel-tevreden-getrouwden'. Uit een onderzoek kwam naar voor dat wanneer iemand een hoge graad van vijandigheid in zich draagt, dat niet alleen een verhoging van ontsteking bij hem of haar teweegbrengt, maar tevens ook bij de partner. Hiermee wordt natuurlijk niet gezegd dat iedereen die een hartinfarct heeft gekregen dit zondermeer op zijn partner mag steken, integendeel! Dat zou ook vijandig zijn en we moeten positief ingesteld blijven voor een beter hart!

Het hart in beeld: nieuwe techniek de MitraClip

De MitraClip is één van de meest recente evoluties op gebied van klepbehandeling. De mitralisklep regelt

de bloedstroom tussen de linkervoorkamer (linkeratrium) en de linkerkamer (linkerventrikel) en doet dat op een passieve manier, door drukverschillen. Ze bestaat uit 2 klepbladen die bevestigd zijn aan papillaire spieren. Deze spieren zijn niet nodig om de klep te doen opengaan of sluiten. Vesalius beschreef de vorm van de klep als gelijkend op een bisschopsmijter of mitra, vandaar de naam mitralisklep.

Als de mitralisklep lekt, kan dit leiden tot kortademigheid, hartkloppingen, vermoeidheid, ijehoofdigheid, hoest, gezwollen voeten of enkels en vaak moeten plassen. Het lekken van deze klep komt voor bij 1 op de 10 mensen ouder dan 75 jaar en neemt toe met de leeftijd. Vaak komt mitralisklep-lekkage voor bij patiënten met hartfalen en dit kan het hartfalen negatief beïnvloeden. Een matige tot ernstige lekkage wordt best behandeld en dit gebeurt klassiek door de klep heelkundig te herstellen of door ze heelkundig te vervangen. Er bestaan hiervoor biologische en metalen kunstkleppen.

Als een patiënt echter te zwak is om een operatie te ondergaan, komt hij mogelijk in aanmerking om toch behandeld te worden met een MitraClip. Dat is minder invasief dan opereren en leidt tot een definitieve-

re en duurzamere vermindering van de mitralisklep-lekkage dan medicijnen alleen.

Het MitraClip systeem gebeurt percutaan langs de ader in de lies, op het kloppend hart. Er is slechts een kort ziekenhuisverblijf nodig. Achteraf opereren is nog mogelijk. Een goede samenwerking tussen verschillende specialisten is heel belangrijk voor een goed resultaat. De hartfalenspecialist, de hartchirurg, de interventionele cardioloog, de echo-cardioloog (dr. Kaatje Goetschalckx!) en de anesthesist.

Cardiologe Kaatje Goetschalckx, die hierbij een belangrijke rol speelt, heeft de ganse MitraClip ingreep schitterend geïllustreerd met bewegende beelden.

Voor alle aanwezigen was deze infosessie een unieke kans om vanuit de eerste hand geïnformeerd te worden over verschillende facetten van het hart, de meer emotionele kant en de meer technische. In naam van alle Harpaleden willen wij dr. Goetschalckx danken voor haar prachtige uiteenzetting.

Verslag: Jo Beyen



**Verslag van de ALGEMENE VERGADERING:
vrijdag 27 maart 2015 om 19.00 uur
vergaderzaal „Den thuis” van Inbev, Vuurkruisenlaan, 3000 Leuven.**



Op vrijdag 27 maart 2015 om 19.00 u. heeft de algemene vergadering van Harpa vzw plaats gehad in ‘Den Thuis’ van AB InBev, Vuurkruisenlaan te 3000 Leuven, om te voldoen aan de wettelijke verplichtingen. Zoals statutair bepaald zat de voorzitter van de raad van bestuur, Alfons November, de vergadering voor. De secretaris was Jo Beyen.

Aanwezige bestuurders: Jo Beyen, André Broos, Gabriël Gernay, Miek Hornikx, Victor Leys, Dominique Michaux, Alfons November, René Vanhoof.

Verontschuldigd: Prof. Luc Vanhees, Claudine Van Volsem

Aantal vaste leden: Harpa vzw telt 69 vaste leden. Er zijn 30 vaste leden aanwezig. Er werden 8 geldige volmachten voor vaste leden gegeven. In totaal zijn er 38 volwaardige stemmen. Volgens art. 17.1 van de statuten worden de besluiten van de algemene vergadering genomen bij eenvoudige meerderheid van de aanwezige en vertegenwoordigde vaste leden. ‘Eenvoudige meerderheid’ wil zeggen: de helft plus 1. Bij staking van stemmen wordt een voorstel verworpen.

Stemopnemers: Joseph Lebesque en Eduard Fruyt. Dank aan deze stemopnemers voor de belangrijke taak die zij op zich nemen.

1. Welkomstwoord door voorzitter Alfons November

Dank aan de aanwezige leden die zich samen met het bestuur vrijgemaakt hebben voor deze avond.

Spoedig herstel aan de leden die wegens ziekte niet aanwezig kunnen zijn.

Een minuut stilte voor de overleden Harpaleden.

Dank in naam van Harpa aan ‘Den Thuis’ voor de gastvrijheid.

Dank aan de vrijwilligers die zorgen voor de broodjes.

Voorzitter Alfons November drukt de hoop uit dat het geen eenrichtingsgesprek wordt, maar dat de leden bereid zullen zijn om de toekomstige krijtlijnen van de vereniging verder uit te zetten.

Ook verduidelijkt de voorzitter nog eens het onderscheid tussen ‘vaste’ en ‘toegetroten’ leden.

2. Goedkeuring verslag algemene vergadering van 25 april 2014

Dit verslag wordt unaniem goedgekeurd.

3. Jaarverslag 2014

Voorzitter Alfons November maakt duidelijk dat het voorleggen van het jaarverslag tijdens de algemene vergadering niet verplicht is, maar dat het bestuur toch wenst dit te doen. Er is bewust voor gekozen om een beknopt overzicht te geven om het niet langdradig te maken.

Bestuurslid René Vanhoof stelt het jaarverslag voor. Uit dit jaarverslag moet blijken of het bestuur het afgelopen jaar de doelstellingen van de vzw Harpa, opgenomen in de statuten en het huishoudelijk reglement, heeft verwezenlijkt.



Het jaarverslag wordt unaniem goedgekeurd.

Met deze staving is de raad van bestuur ervan overtuigd zich ingezet te hebben voor de verwezenlijking van de doelstellingen van de vzw Harpa.

Het door René Vanhoof voorgestelde jaarverslag 2014 vinden de leden in bijlage bij dit verslag van de algemene vergadering van 27 maart 2015.

4. Financieel verslag 2014

Penningmeester André Broos bespreekt gedetailleerd de inkomsten en uitgaven 2014. Hij besluit met een positief resultaat van 1607,84 €.

Op vraag van oud-voorzitter Georges Eneman wordt bevestigd dat -516,58 € aangehaald bij 'Daguitstap/wandelingen/fietstochten' in deze 1607,84 € vervat is. In deze -516,58 € zit ook een bedrag van 250,00 € dat in 2014 werd betaald als waarborg voor de daguitstap in 2015. We hebben hier immers een vereenvoudigde boekhouding die de kassituatie toont op eind 2014.

Het financieel verslag 2014 wordt unaniem goedgekeurd..

5. Verslag van de rekeningnazichters

Hans Van Gils verzekert dat er ernstig nazicht werd gedaan en dat vele posten werden gecontroleerd. Er werden geen opmerkingen gemaakt. Penningmeester André Broos krijgt een compliment voor zijn prima werk. Het verslag van Hans Van Gils en Roger Guldentops over het nazicht van de rekeningen voor het boekjaar 2014 wordt unaniem goedgekeurd.

6. Goedkeuring jaarrekeningen 2014

De jaarrekeningen worden unaniem goedgekeurd.

7. Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters

Kwijting wordt unaniem gegeven voor elk bestuurslid afzonderlijk en voor alle bestuurders samen.

Kwijting wordt unaniem gegeven voor alle rekeningnazichters.

8. Ontslag, benoemingen van bestuurders en rekeningnazichters

• 8.1 Kandidaturen bestuurders

Voorzitter Alfons November meldt dat hij geen kandidaturen heeft ontvangen.

• 8.2 Ontslag bestuurders

Er zijn geen bestuurders die ontslag nemen.

• 8.3 Benoeming bestuurders

In 2014 werden alle bestuurders herbenoemd voor een periode van 3 jaar. Een nieuwe herbenoeming is pas vereist in 2017.

• 8.4 Mandaat bestuursfunctie voorzitter

Omdat voorzitter Alfons November bereid was om het mandaat van voorzitter nog een jaar op zich te nemen, heeft men hem binnen het bestuur herkozen als voorzitter. Hij zal deze taak nog 1 jaar langer op zich nemen, indien de algemene vergadering hiermee akkoord gaat. Hij zal op de bestuursvergadering van maart 2016 zijn bestuursfunctie van voorzitter na 11 jaar ter beschikking stellen. Hij heeft aan het bestuur nog beloofd dat hij een aantal taken wil verder zetten, zoals de website, het ledenbestand en de wandelingen (samen met René Vanhoof)

Alfons November doet een oproep aan gemotiveerde leden om het team van de bestuurders te versterken. Hij drukt de hoop uit dat er toch een paar positieve reacties zullen komen op zijn oproep.





Met enthousiast applaus keurt de algemene vergadering goed dat Alfons November nog 1 jaar voorzitter blijft.

- **8.5 Mandaat bestuursfunctie penningmeester**

Binnen het bestuur werd André Broos verkozen tot penningmeester voor een nieuwe periode van 3 jaar.

Dit wordt unaniem goedgekeurd door de algemene vergadering.

- **8.6 Benoeming rekeningnazichters.**

De benoeming van de rekeningnazichters Hans Van Gils, Roger Paulissen en Monique Vandenhove (als reserve) wordt unaniem goedgekeurd.

9. Alfons November bespreekt de lidgelden 2014

Dankzij de financiële steun die we in 2014 mochten ontvangen van Biotronik en van een actie ten voordele van Harpa door het Conservatorium van Zonhoven tijdens De Warmste Week (Music for Life) in 2013, kunnen we alle vergoedingen voor het lidmaatschap op het huidige bedrag behouden.

Dit wordt unaniem goedgekeurd.

10. Alfons November bespreekt de trainingen 2015 – 2016

Alle trainingen onder de begeleiding van de kinesitherapeuten kunnen behouden blijven . In de toekomst zullen we tijdens de examens niet meer moeten uitwijken naar de KBC-hal.

Indien de nodige middelen ter beschikking zullen staan, zullen de kinesitherapeuten zeker variatie brengen in de oefeningen.

Er worden geen nieuwe suggesties geformuleerd.

11. André Broos bespreekt het voorstel van begroting 2015

Het voorstel van begroting 2015 wordt unaniem goedgekeurd.

12. Vragen en antwoorden

- Ex-voorzitter Willy Demeuleneere dankt en feliciteert voorzitter Alfons November, het bestuur en alle aanwezigen voor deze fantasti-



sche algemene vergadering in een opperbeste stemming. Hij verwijst naar een lezing van prof. Dr. P. Igodt over "Stress en depressie bij hartpatiënten" op 05/02/1999. Toen formuleerde de prof. als besluit dat de combinatie van psychologische opvang met fysieke training zeer belangrijk is voor iedere hartpatiënt. Willy Demeuleneere doet een oproep naar het bestuur toe om deze 'social support' niet uit het oog te verliezen. Het creëert verbondenheid tussen de mensen en zorgt ervoor dat men als mens beter leeft en overleeft.

- De vraag wordt gesteld waarom Harpa geen attesten voor belastingaftrek levert.

Antwoord: er zijn al pogingen gedaan in het verleden om de toelating te krijgen van het Ministerie van Financiën. Maar Harpa heeft daarvoor teveel inkomsten doordat er lidgeld wordt betaald.



13. Slotwoord.

Voorzitter Alfons November dankt Den Thuis voor het gastvrij onthaal en de goede service. Hij dankt de vrijwilligers die gezorgd hebben voor de broodjes. Zij krijgen van het bestuur een bloempje aangeboden. Hij drukt ook zijn grote tevredenheid uit over de goede sfeer waarin deze algemene vergadering verlopen is.

Alfons November en Jo Beyen

**Beau
Coup**
COIFFURE

Celestijnenlaan 33 bus 1
3001 Heverlee

Tel. 016 29.04.72
afspraak@coiffurebeaucoup.be

RESTAURANT



Potestraat 4
B-3020 Herent

Hilde Peremans
Tel.: 016/350 667
Gsm: 0497 125 275
Fax: 016/350 667
E-mail : dekapelhoeve@hotmail.com
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





■ AN DE KOCK : NIEUWE KINESISTE VOOR ZWEMMEN

Voor wie niet naar het zwemmen komt, is An De Kock toch geen volslagen onbekende. Eind februari heeft ze met veel zwier een paar keer de trainingen gegeven op woensdag- of vrijdagavond. Voortaan doet ze alleen nog het zwemmen op regelmatige basis, één keer om de veertien dagen, al is een sporadische keer op training ook wel mogelijk, als het haar gevraagd wordt.

An is geboren en getogen in Liedekerke. Op 18-jarige leeftijd is ze in Leuven komen studeren, waar ze gekozen heeft voor Lichamelijke Opvoeding en bewegingsleer. Ze is er afgestudeerd op een project Fysieke Activiteit en Gezondheid.

Hoe ze als vrijwilliger bij Harpa is terechtgekomen, is volgens An volkomen toevallig. Via contacten in het Leuvense Café 't Kaffaat, werd ze erover aangesproken en haar vriend haalde haar over de streep. Ze vindt het intussen heel leuk om te doen. Je krijgt veel meer feedback dan bij een jonger publiek.

An werkt – en dat is voor de voetballiefhebber wel een leuk detail – voor de Belgische voetbalbond. Niet als hulpje bij Marc Wilmots of zo, maar op het sociale departement van de bond. Ze werkt er aan een project om holebi's en seksualiteit bespreekbaar te maken.

An houdt zich in haar vrije tijd ook bezig meer gevechtssporten, onder meer kickboksen en ze gaat ook een drietal keer per week lopen. En ze geeft ook nog turnles aan tieners.

An heeft nog een broer en een zus. Ze woont nu in Heverlee en heeft een vaste vriend.

Welkom An bij Harpa.

Rik Vanbiervliet

CLUBNIEUWS

■ WARME OPROEP TOT ONZE LEDEN !!!

Een vereniging als Harpa heeft nood aan leden die zich vrijwillig engageren. Zonder de inzet van velen bij concrete taken kan Harpa niet bestaan. Ook bestuursleden zijn vrijwilligers die een stuk van hun vrije tijd ter beschikking stellen. Zij staan niet buiten of boven de andere leden. Zij zijn concrete mensen die zich, met hun sterke en zwakke kanten, dienstbaar proberen te stellen. Zij hebben de hulp nodig van de andere leden. Volgens de statuten van onze VZW worden zij benoemd voor een termijn van 3 jaar en zijn tweemaal herkiesbaar. De voorzitter wordt door de bestuursleden verkozen voor een periode van 3 jaar en is eenmaal herkiesbaar.

Bestuursleden worden best op tijd afgelost. Zo wordt aan andere gemotiveerde jongere leden de kans geboden om bepaalde taken over te nemen en het dynamisme binnen de vereniging te behouden. Daarom deze warme oproep tot iedereen om mee te helpen, als bestuurslid of als ondersteunende medewerker.

Er bestaan vele mogelijkheden om mee te werken: de publicatie van ons ledenblad Harpa Magazine, de website, het verkennen en uitstippelen van wandelingen, het bestuur....

Misschien kunt u zelfs uw hobby nog zinvoller maken door die in dienst te stellen van onze vereniging. Spreek eens met een bestuurslid. Kom eens naar een bestuursvergadering. Laat horen welke van uw capaciteiten ons van nut kunnen zijn. Uw hulp zal zeker sterk gewaardeerd worden!

Het bestuur

Mijneringen bij een kwarteeuw vriendschap en dienstbaarheid:

■ FERNAND VAN BUGGENUM (lidnummer 61)

Mailtje van de Harpa-hoofdredactrice: Hugo en Willy, jullie hebben hem, als Harpa-voorzitters in de jaren 80 en 90, heel goed gekend. Schrijven jullie iets in het Harpa-blad om Fernand te gedenken ?

Gedenken ? Och nee ! Verrast, verdrietig. We bellen mekaar op en zeggen precies hetzelfde: Fernand, de duivel-doet-al van Harpa, en zo'n lieve mens. Samen gedenken we hem in 3 typerende anecdotjes.



echtgenoot van mevrouw Lena Arits, geboren te Kessenich op 23 maart 1934, overleden te Heverlee op 24 april 2015. Fernand was jaren bestuurslid van Harpa.

Fernand, bestuurslid ? Een wel-omschreven taak heeft hij nooit gehad, maar hij werd op elke vergadering uitgenodigd. En met reden ! Derde agendapunt: "Zou het niet tof zijn, als we eens een barbecue inrichten" ? Veel door-een gebabbel. Fernand zwijgt. Dan is hij dat beu: "Zeg, mag ik tegen volgende vergadering daarvoor eens een deftig planneke maken" ? Volgende vergadering: Eerste agendapunt: BBQ-voorstel Fernand. Hij staat recht, en met gebaren en een stem passend bij een 1-Mei-speech legt hij ons zijn draaiboek uit. Tussen haakjes: Fernand was, letterlijk en figuurlijk, een geboren commercant. "Ik heb geklapt met de directrice van de school vlak over ons: ze hebben daar een keuken, een prachtig

grasveld om buiten te zitten, tafels, stoelen, een speeltuin voor de kinderen. Tegen een zacht prijske, maar we moeten wel alles zelf in orde maken. 'k Ben ook bij Covee geweest en we krijgen 12 % korting". Algemeen goedkeurend geknik. En op een paar honderd frankskes na geeft hij dan details over inkomsten en uitgaven, over de inkom voor volwassenen, kinderen tegen halve prijs... en we gaan winst maken ! Van dan af keek het bestuur al naar Fernand, van zodra het ging over iets, waarvoor organisatietalent nodig was. En telkens: hij bedacht het scenario en voerde het uit met een door hem bijeengetrommelde schare helpers, bestuur inbegrepen. Fernand ? De kundige en dienstvaardige dirigent van bijna alle bijzondere Harpa-activiteiten !

Fernand op de trainingen ? Een rappe looper, die iedereen voorbij stak in een wat hoekige loopstijl. Maar af en toe gebeurde dit: hij kwam vlak achter je aanlopen, wist dat je vrouw erg ziek was, tikte op je verkeerde schouder en verscheen dan aan de andere kant: "Hoe is 't met 't vrouwke" ? Zou iemand anders dat zo vragen, ne mens zou het kwalijk nemen. Maar zijn toon en gelaatstaal, dat was echte bekommernis en meeleven, en dat gaf je een goed gevoel ! Soms bekeek hij minuten lang de kruisjes op de aanwezigheidslijsten. Dan kwam hij bij ons: "Hebt ge het telefoonnummer van den 345 ?

Die is al 5 weken niet meer geweest" ! Die avond nog kreeg den

345 een tefefoontje van Fernand, en de week daarop was den 345 er terug bij. Was iemand lang ziek, dan had hij ook diens adres nodig. Lag iemand in Gasthuisberg, dan ging hij altijd parkeren in de Tweekleinewegenstraat (in de buurt van het ziekenhuis). Fernand ? Echt ne goeie, vriendelijke kame-raad, met oog voor menselijke details en een hart van koekebrood !

Fernand en Ons Lieve Vrouwke ? Tot na de oorlog was er een patersklooster, waar nu de Imec-blok staat. Toen de paters vertrokken, lieten ze hun klein Lieve-Vrouwkapelleke staan. Met de jaren was het helemaal vervallen. Tot Fernand, die wat verder woonde, dat in de gaten kreeg. Op zijn eentje heeft hij het helemaal gerestaureerd, en hing aan de achterkant ... een vogelkastje. Meer nog: jaren lang ging hij er elke dag naartoe, weer of geen weer. Dat was telkens een vast ritueel: hij had 2 elektrische kaarsjes die op een batterij 24 uren konden branden. Die werden dan dagelijks opgeladen en in het kapelleke gewisseld. Onderweg plukte hij soms op de berm nog wat veldbloemekes en die zette hij bij het beeldje in een vaasje. Dat alles stond netjes achter een zelf gemaakt en met staafjes beschermd raampje, dat hij kon opendraaien en op slot doen ... tegen zatte studenten. De sleutel vergat hij wel eens, zijn weesgegroetjes nooit ! En die waren, zo verklapte hij me ooit, ook af en toe voor Harpa.

Omdat het kapelleke er zo mooi

en verzorgd bijstond, hebben de bouwvakkers het bij de recente Imec-verbouwingen uit respect niet omvergewalst. Meer zelfs: ze hebben het netjes aan de overkant geplaatst op een verhoogde berm en er een betonnen trapje voor gebouwd. Het vogelkastje hangt er nog aan en het slotje ook. Rij

je langs de Celestijnenlaan in Heverlee naar het nieuwe kruispunt toe, dan zie je het kapelleke staan pronken op de hoek van het laatste baantje rechts, op zo'n 200 m voor het kruispunt. Ga dan eens het trapje op, en bedenk: dat is het monumentje van ... en voor Fernand.

En misschien ... is Fernand ginderboven nu al druk bezig met de voorbereiding van de barbecue op het feest van Ons-Lieve-Vrouwke op 15 augustus.

Willy Demeuleneere en Hugo Poppe, ex-voorzitters van Harpa, 'harpisten' in hart en ziel.

■ RICHARD NEVELSTEEN (lidnummer 498)



echtgenoot van mevrouw Jeannine Ferro, geboren te Geel op 21 november 1937, overleden te Holsbeek op 7 april 2015. Richard was een actief lid van Harpa, die jaren medeverantwoordelijke was voor de wandelingen.

Persoonlijk ken ik Richard en Jeannine nog geen decennia, maar vanaf het begin van onze ontmoeting had ik het gevoel alsof ik er een tweede thuis had bij gekregen. Richard was een man die vanaf de eerste keer dat ik hem sprak al het gevoel gaf alsof ik er een vriend voor het leven bij had. Zijn voorliefde voor de kleine dingen in het leven en de rust die hij kon uitstralen versus zijn gedrevenheid om de dingen goed te doen was voor mij een plezier om aan te zien en iets waar nog velen wat konden van leren.

Wanneer het wandelen bij Harpa even in gevaar kwam wegens het overlijden van Albert, was hij er onmiddellijk bij om enkele leden (Paul, Jan en ikzelf) samen te brengen om de continuïteit te kunnen garanderen. Na een korte overgangsperiode heeft René de fakkel van Albert officieel overgenomen en was het euvel terug van de baan. Dat was typisch Richard, hij hoefde niet zelf op de voorgrond te treden om de problemen op te los-

sen, maar hij kon ook niet de dingen zomaar op hun beloop laten tot het erger werd...

Richard was lid bij Harpa sinds 15 maart 1993 en was dus reeds meer dan 22 jaar lid van onze organisatie. Vele jaren is hij actief komen lopen, zwemmen, voetballen en wandelen met Harpa. De laatste jaren ging zijn voorliefde vooral naar wandelen, wat hij dan ook nog vele uren buiten Harpa deed, tot zelfs de dag voor hij is heen gegaan.

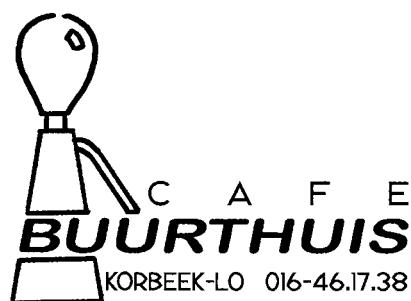
Toen mijn mailbox vol liep met berichten van clubgenoten, zowel van Harpa als van WSV Holsbeek over het treurige nieuws dat Richard plots was heen gegaan, was dat ook een zeer onverwachte klap, temeer hij nog zo actief kon zijn. Echte vrienden moeten we koesteren en Richard zal eeuwig een plaatsje krijgen in ons hart. Daarom wil ik in naam van Harpa zijn familie nog veel sterkte toe wensen in deze moeilijke momenten.

Georges Verbelen



Jozef (Jef) VAN MEERBEECK (lidnummer 491)
echtgenoot van mevrouw Octavie Elskens, geboren te Meerbeek op 8 april 1929, overleden te Meerbeek op 3 mei 2015.

We bieden aan de families ons oprecht medeleven aan.



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



DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be



HARPA HARTRIDDERS GEHULDIGD DOOR DE BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA

Hartridders zijn gewone burgers, die het gedurfd hebben tussen te komen bij een hartstilstand, en die daarvoor een leven gered hebben. De Belgische Cardiologische Liga heeft een aantal van die mensen bijeengebracht en hen in de bloemetjes gezet. Het was de bedoeling het woord te geven aan duo's 'redders-geredden' om met hun verhaal anderen aan te sporen om ook te reageren wanneer ze in een dergelijke situatie terecht komen.



Toen onze voorzitter weet kreeg van het initiatief, vond hij het gepast om de kinesitherapeuten van Harpa als hartridders voor te dragen en nam hij contact met de Cardiologische Liga. En Harpa werd inderdaad voor de huldiging uitgenodigd.

We werden hartelijk ontvangen in de gebouwen van AXA aan de Vorstlaan in Brussel.

Laurent Winnock, Chief Communication Officer & Director Corporate Responsibility AXA Belgium opende de avond en verwelkomde alle genodigden. In zijn toespraak verwees hij naar zijn ervaringen als strandredder om te wijzen op het belang van snelle tussenkomsten bij een hartstilstand. Dit was voldoende voor Bert Kruismans, die gevraagd was om de huldiging aaneen

te praten en veel sympathie toonde voor het initiatief, om zijn fantasie al meteen op hol te laten slaan. Het strandreddersverhaal van dhr. Winnock bracht hem via Baywatch bij een zekere Pamela Anderson waarnaar hij in de loop van de avond enkele keren zou verwijzen. De massa's pralines die in rode zakjes klaar stonden te wachten om de ridders te verblijden, ontsnapten evenmin aan zijn opmerkingen.

Maar het moet gezegd, de hartridders die hij op het podium haalde, konden rekenen op veel respect. Hij ondervroeg ze met veel empathie en liet prachtige verhalen naar boven komen. Hij deed dit afwisselend in het Nederlands en in het Frans, en in beide talen met veel bravoure en gevatte woordspelingen.

En de getuigenissen waren sterk, overweldigend soms, aangrijpend, ontroerend en vooral overtuigend. Als een rode draad door de verschillende verhalen kwam de oneindige dankbaarheid van de geredden naar boven, die volop genoten van de extra times die zij met hun leven mochten spelen. En bij de redders vooral één boodschap: “ik besef dat ik kan redden en zou nooit meer twijfelen. Als het erop aankomt, heb je de goede reflexen.”

Het minste dat men van de duo's kan zeggen is dat ze divers waren: een fietser gered door een politieman, twee tennispartners, een fitnessstrainer en een klant, een 90-jarige man en zijn echtgenote, een genodigde op een feestje bij vrienden, twee duikers tijdens een reddingsoefening, een jonge moeder op moederdag gered door een toevallige voorbijganger, een Nederlandse journalist, op de begrafenis van koningin Fabiola, en de reddende security-agent, en ga zo maar door. Alle mogelijke combinaties van mensen in alle mogelijke situaties, een schier eindeloze rij.

En bijna helemaal op het einde werd ook Harpa, als vereniging, op het podium geroepen. De verbazing in de zaal was hoorbaar toen Fons Harpa introduceerde als een sportvereniging voor hartpatiënten, en toelichtte welke trainingen Harpa organiseert. Wat voor ons zowat dagelijkse kost is, leek voor veel van de toehoorders een openbaring. Roselien van haar kant beklemtoonde de unieke samenwerking tussen leden en kinesitherapeuten: de reanimatiesessies en evacuatietrainingen die ons in staat stellen om mekaar te kunnen helpen, de beschikbaarheid van een defibrillator bij elke activiteit en de aanwezigheid van meerdere personen die in staat zijn die te gebruiken: het is een model dat voor vele verenigingen tot voorbeeld kan dienen.

Om het officiële gedeelte af te sluiten werd ook hulde gebracht aan de man die de Rea App ontwierp: een toepassing op smartphone die toelaat de meest nabije defibrillator te lokaliseren. De bescheiden jongeman, ietwat onwennig in de op hem gerichte schijnwerpers, hield een kort pleidooi voor een grotere beschikbaarheid van defibrillatoren.

De huldiging werd afgerond met een heerlijke receptie, waar redders en geredden nog vele herinneringen konden ophalen aan wat hen had samengebracht en stuk voor stuk bereid de boodschap uit te dragen dat er niet veel nodig is om een leven te redden. Durven, daar komt het op aan.

Gabriël Gernay



LAMBRECHTS^{BVBA} Tuinmachines

Tervuursesteenweg 217 – 3001 HEVERLEE – Tel. 016/22.86.44

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



STIHL®



Durf redden

Hart- en vaatziekten blijven bij ons, zoals ook in andere industrielanden, de belangrijkste doodsoorzaak. In België zijn 10 000 mensen per jaar slachtoffer van een hartaanval buiten het ziekenhuis, dit is ongeveer 30 per dag. 24 keer is dat thuis, 21 keer is er iemand in de buurt, 12 keer durft die aanwezige niets te ondernemen. Daartegenover staat dan weer dat wie het overleeft, dit 4 keer op 5 te danken heeft aan eenvoudige handelingen van iemand in de buurt. Handelingen van toevallige getuigen, die vaak niet medisch zijn geschoold maar die durven reageren, handelingen die u en ik gemakkelijk kunnen aanleren. Maar tegelijk ook handelingen die men niet mag uitstellen. Per minuut daalt de overlevingskans met 10%. Snel reageren is de boodschap. Hulpdiensten hebben minstens 7 min nodig om ter plaatse te geraken. Het hangt dus van toevallige aanwezigen af hoeveel kans je hebt om een hartstilstand te overleven.

Het is belangrijk te beseffen dat durven voldoende is om daadwerkelijk ook levens te redden. Van de 30 slachtoffers per dag overleven er vandaag slechts 3 (10%). Geschat wordt dat er elke dag niet 3 maar 12 mensen (dit is 40%) gered kunnen worden wanneer omstaanders hun schrik overwinnen om iets verkeerd te doen. Het voornaamste wat je in dergelijke situatie verkeerd kunt doen, is niets doen. Drie eenvoudige stappen, makkelijk om aan te leren, volstaan om elke dag 12 levens te redden in België.

Deze stappen zijn de volgende:



Herken de situatie en bel de 112



Begin onmiddellijk met hartmassage



Defibrilleer:

- ▲ Open de doos
- ▲ Plaats de elektroden
- ▲ Volg de instructies

Een eenvoudige lekenopleiding van 2u/jaar laat toe voldoende vaardigheid te verwerven om stappen 2 en 3 met succes toe te passen.



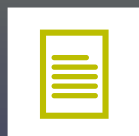
Durf Redden is een initiatief van de Belgische Cardiologische Liga



www.durf-redden.be

Je kan je drukmaken of ons het laten doen !

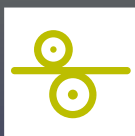
**“Van naamkaartje tot affiche, al uw drukwerk wordt
door ons verzorgd. Van ontwerp tot afgewerkt product,
uw kwaliteitsdrukwerk = onze reclame!”**



OFFERTE



PRE-PRESS



DRUKKEN



AFWERKING



LEVEREN



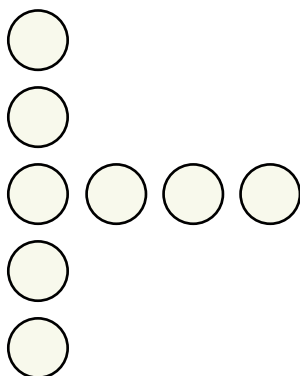
Drukkerij Ameel
Platte-Lostraat 216 | 3010 Kessel-Lo
Tel. 016 25 30 66 | Fax 016 25 51 06
info@ameel.be | www.ameel.be

1.NOORDPOOLREIS.

Een vliegtuig vertrekt van de Noordpool en vliegt 50 kilometer naar het zuiden.
Dan draait het en gaat nog eens 100 kilometer naar het oosten.
Hoe ver van de Noordpool is het vliegtuig aan het einde van de reis?

2.RIJEN VAN VIJF MUNTEN.

Kun je door slechts één munt te verplaatsen
Twee rijen van elk vijf munten maken?



3.DRIEMUNTENPARADOX.

Stel je hebt drie munten:

- Een met een kop- en muntzijde.
- Een met twee muntzijde.
- Een met twee kopzijde.

Stop ze in een zak. Haal een munt uit de zak en leg hem zonder kijken op de tafel.
Hoe groot is de kans dat de onderkant hetzelfde is als de bovenkant?

OPLOSSINGEN.

1. Het vliegtuig is 50 kilometer van de Noordpool. Tijdens de reis naar het oosten bleef het vliegtuig op dezelfde afstand van de pool.
2. Pak de eerste of de laatste munt van de verticale rij en leg deze op de munt in het midden.
3. De kans dat de onderkant overeenkomt met de bovenkant is $\frac{2}{3}$. Als je een kop ziet zijn er drie, en geen twee mogelijke situaties:
1. Je ziet de kopkant van een kop/munt munt.
2. Je ziet de ene kant van een kop/kop munt.
3. Je ziet de andere kant van een kop/kop munt.
In twee van de drie gevallen komt de onderkant overeen met de bovenkant. Dit resultaat gaat zo-
zeer tegen de intuïtie in van de mensen het niet willen geloven.




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.

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



RESPIRO
Sport- en gezondheidscentrum

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




BUITENINRICHTING, TUINARCHITECTUUR, TUINAANLEG

Tuinarchitectuur



Buiteninrichting



Tuinaanleg



Nazorg



“Een doel, een passie, een levenswerk.”

Wij realiseren jouw tuin !

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

INFO@HERBA.BE
WWW.HERBA.BE



ELEKTRISCHE FIETSEN
VERHUUR ELEKTRISCHE FIETSEN
STADSFBIETSEN
FIETSPROMOTIES
ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKES
OMBOUW
I AM ELECTRIC
INFO & CONTACT

1 tem 18 augustus is onze zomersluiting

LEUVEN Kapucijnenvoer 110 T 016 200 400 van dinsdag tot vrijdag en 's zomers ook op zaterdag

■ OPTIMISTISCHE MENSEN HEBBEN EEN GEZONDER HART

Volgens de resultaten van een onderzoek dat verscheen in de vakpublicatie “Health Behavior and Policy Review” blijkt dat optimistische mensen opvallend minder lijden aan hart- en vaatziekten.

"Mensen die het meeste optimisme vertonen, hebben twee keer zoveel kans op een ideale cardiovasculaire gezondheid dan hun meer pessimistische tegenhangers" Dat leidt hoofdonderzoeker Rosalba Hernandez van de Universiteit van Illinois af uit het uitgevoerde onderzoek. Ze voerde haar onderzoek uit bij 5.100 volwassenen personen tussen de 45 tot 85 jaar. Ze analyseerde van elk van hen hun gegevens over onder meer bloeddruk, body mass index (BMI), eetgewoontes, fysieke activiteit en tabaksgebruik. En dit over een periode van elf jaar. De deelnemers moesten tegelijk vragen beantwoorden die naar hun

geestelijke gezondheid peilden. De grootste optimisten hadden 50 procent meer kans om gemiddeld te scoren en 76 procent meer kans om hoog te scoren voor algemene fysieke gezondheid. Wanneer enkel gekeken wordt naar de resultaten van hart en bloedvaten is de link nog sterker. De grootste optimisten scoren daar dubbel zo goed als de pessimisten. Optimisten zijn bovendien ook actiever, roken minder en hebben een beter BMI.

Gepubliceerd in Hartractief - april 2015

■ BLOEDDRUK

Telkens iemand op consultatie gaat bij zijn huisarts, of wanneer deze thuis langs komt, wordt de bloeddruk gemeten. Maar wat is feitelijk “bloeddruk”?

De bloeddruk of tensie is de druk van het bloed in de slagaders en wordt weergegeven door middel van twee getallen: de systolische druk of bovendruk en de diastolische druk of onderdruk. Beide getallen worden altijd samen opgegeven, gescheiden door een schuine streep: bv. 120/80 mm Hg. De getallen geven de druk aan in millimeters kwikdruk. Het symbool hiervoor is “mmHg”.

HOE MERKT U DAT UW BLOEDDRUK TE LAAG IS?

Duizeligheid is het belangrijkste symptoom wanneer uw bloeddruk te laag is. Deze is vrijwel nooit continu te laag. Meestal daalt de druk slechts tijdelijk. Door de drukverlaging stroomt erg weinig bloed naar de hersenen en dus ook weinig zuurstof. Omdat de hersenen erg gevoelig zijn voor een tekort aan zuurstof, wordt u “licht” in uw hoofd. Als het erger wordt, krijgt u zwarte vlekken voor de ogen en kunt u bewusteloos raken.

WANNEER KOMT EEN LAGE BLOEDDRUK VOOR?

Een tijdelijke lage bloeddruk is niet abnormaal. Het komt wel vaker voor dat de bloeddruk tijdelijk (enkele minuten tot een uur) verlaagd is. In die gevallen zit er in het hele lichaam voldoende bloed, maar niet in de hersenen. Dit kan gebeuren na een warme maaltijd (wanneer tijdelijk veel bloed in de buik geconcentreerd zit), bij het opstaan uit bed of uit een stoel (wanneer te veel bloed in de benen zit) en bij het naar boven kijken (waardoor de halsslagader wordt gerekt). Normaal gesproken zal het lichaam vrijwel onmiddellijk tegenmaatregelen nemen om de bloeddruk te verhogen. Bij een absoluut tekort aan bloed, zoals bij bloedingen en uitdroging door bijvoorbeeld zware diarree, meet u gedurende een langere tijd een lage bloeddruk.

Gepubliceerd in Hartractief - april 2015

UITNODIGING



Zaterdag 3 oktober 2015

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



■ LIGHT; LICHT VOOR HART EN VATEN

Light producten zijn tegenwoordig overvloedig aanwezig in de winkelrekken. Er bestaan veel tegenstrijdige opinies omtrent de voedingsmiddelen met deze voedingsclaim. De veiligheid en de betrouwbaarheid van de producten worden in twijfel getrokken. Toch geeft de meerderheid van de Vlamingen aan wel eens lightproducten te kopen. Het gaat voornamelijk om de varianten van frisdranken, margarines en yoghurts. Hoe zit het juist in elkaar?



foto: gezond.be

Dankzij de Europese wetgeving worden valse voedingsclaims en bedrog bij lightproducten beperkt. Een product moet aan bepaalde nutritionele eisen voldoen voor het bestempeld mag worden als 'light'. Ze bevatten, op deze manier, altijd 30 % minder vet, suiker, zout en/of alcohol. Het kan misleidend zijn: light producten bevatten daardoor niet noodzakelijk minder calorieën. Het etiket op een verpakking moet de voedingswaarde van het voedingsmiddel vermelden waardoor het light product eenvoudig kan vergeleken worden met het gewone product.

Door een daling van deze voedingsstoffen in de voedingsmiddelen kunnen veranderingen voorkomen in de smaak en de textuur van het product. Om de zoete smaak te behouden bij vermindering van het suikergehalte worden de suikers gedeeltelijk of geheel vervangen door zoetstoffen zoals aspartaam en cyclamaat. Toevoegingen worden wettelijk gereguleerd waardoor inname ervan veilig is voor de consument. Er bestaan twee categorieën suikervervangers: de intensieve en de extensieve zoetstoffen. Deze laatste worden ook de polyolen genoemd en worden bekomen vertrekkende van natuurlijke suikers. De zoete smaak is daarbij vergelijkbaar met deze van suikers, ze worden in even grote hoeveelheden gebruikt. De polyolen worden in beperkte mate opgenomen door de darm en geven daarbij minder calorieën vrij (2,4 kcal/gram i.p.v. 4 kcal/gram). De onverteerde componenten kunnen in grotere hoeveelheden maagklachten veroorzaken. Daarentegen worden intensieve zoetstoffen in zeer lage hoeveelheden gebruikt omdat de zoetkracht tot 500 keer sterker is dan suiker. Ze beïnvloeden de suikerspiegel niet en hebben nagenoeg geen calorische waarde, doch een hoge consumptie kan men snel bekomen door de grote variatie aan voedingsmiddelen die zoetstoffen

bevatten.

Bij het verminderen van het vet in voedingsmiddelen kunnen diverse manieren gebruikt worden. Er kan minder vet gebruikt worden tijdens de bereiding, zoals gebeurt bij het aanmaken van light chips. Bij de productie van minarines en mayonaise wordt, door het vet te binden aan water een groter volume bekomen. Hierdoor is minder vet nodig. Omwille van verdamping van het water zijn deze producten moeilijker te gebruiken bij het bakken en braden van bijvoorbeeld cake, vlees of groenten en worden ze voornamelijk bij koude bereidingen gebruikt. Een laatste mogelijkheid is de productie van bijvoorbeeld de light varianten van yoghurt en kaas waarbij gebruik wordt gemaakt van een magere basis; magere of halfvolle melk in dit geval.

Ook combinaties zijn mogelijk door zowel het vet- als het suikergehalte te verminderen in producten, zoals gebeurt bij magere yoghurt die kunstmatig gezoet wordt. De zogenaamde 0% én 0% producten.

Hart- en vaatziekten & light

Voor personen met een verhoogd cardiovasculair risico wordt aangeraden producten van dierlijke oorsprong in hun magere of light versie te consumeren i.p.v. hun gewone varianten. Hun verlaagde hoeveelheid totaal vet induceert een daling van het verzadigd vet. De inname van verzadigde vetten veroorzaakt een stijging van het LDL-cholesterolgehalte in het lichaam. Het heeft een rechtstreekse invloed op het hart en moeten beperkt worden. Onderzoek geeft aan dat het gebruik van light kazen en magere melkproducten de gezondheid van het hart bevordert. Daarentegen wordt het gebruik van vis en noten aangeraden wegens hun hoog gehalte aan omega 3-vetzuren. Deze lange-keten meervoudig onverzadigde vetzuren hebben een positieve invloed op het hart.

Daarnaast kan de consumptie van light producten leiden tot een daling in de calorie inname dankzij de verlaagde gehalten aan suiker en vet. Het energieverbruik en de energie inname kunnen op deze manier beter in balans gehouden worden wat de gewichtscntrole bevordert. Een te hoog gewicht is één van de risicofactoren voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten en vraagt extra aandacht.

Marktaanbod

Een aantal voedingsmiddelen zoals de light frisdranken, minarines, light kazen (< 20 gram vet / 100 gram), light room, light mayonaise, slasauzen en magere melkproducten krijgen de voorkeur. Ze bevatten een verlaagd vet- of suikergehalte zonder dat dit gecompenseerd wordt door andere minder gezonde voedingsstoffen.

Magere vleessoorten kunnen een te veel aan verzadigde vetten voorkomen waardoor ze prioritair zijn. Hieronder vallen de soorten zoals gevogelte, struisvogel, wild, filet de saxe en gekookte ham, die allen minder dan 10% vet bevatten. Ter afwisseling kunnen varianten van gehakt, worst en hamburgers met mate gebruikt worden. Zo kan rundergehaakt het varkensgehakt vervangen. Deze laatste varianten kunnen nochtans niet gebruikt worden ter vervanging van de magere soorten omdat ze nog steeds meer vet en hierbij ook meer verzadigd vet bevatten. Dit geldt ook voor de light vleeswaren zoals light salami en paté. Magere soorten bevatten van nature weinig vet, hun light varianten zijn niet noodzakelijk. Enkele cijfers om dit te illustreren.

Vetgehalte van vette vleeswaren en hun light varianten per 100 gram vet.

Ardense salami	30,5 gram
Ardense salami light	15,0 gram
Ardense paté	27,1 gram
Ardense paté light	16,9 gram

Vetgehalte van magere vleeswaren en hun light varianten per 100 gram vet.

Ontvette ham	2,9 gram
Ham van populair dieetmerk	2,5 gram
Filet de saxe	2,0-2,5 gram
Filet de saxe van populair dieetmerk	2,4 gram

Voedingsmiddelen zoals chips en koeken, ook in hun light varianten, behoren tot restgroep. Ze kunnen af en toe gebruikt worden in een gezonde en gevarieerde voeding. Een uitzondering hierop zijn de light frisdranken die tot de vochtgroep behoren. Er kan tot maximum van 0,5 liter / dag van gedronken worden, toch blijft water hier de voorkeur verkrijgen. Regelmatig komen de light producten in grotere verpakkingen voor. Dit leidt, meestal onbewust, tot een verhoogde consumptie van deze voedingsmiddelen.

Lightproducten mogen niet onbeperkt geconsumeerd worden “omdat ze toch maar light zijn”. Een voorbeeld. Twee light koeken hebben een hogere vet en/of suiker gehalte dan 1 koek van de gewone variant. Gebruik niet meer van het light product dan u van het gewone product zou gebruiken en beoordeel het product eerst door de calorie-, het vet- en het suikergehalte op het etiket te lezen.

Naast light producten kunnen voedingsmiddelen, zoals groenten, water en thee, die van nature weinig vet, suiker en zout bevatten geconsumeerd worden. Anderzijds hebben voedingsmiddelen zoals vis, noten en fruit een hoge nutritionele waarde.

Light producten kunnen dienen als vervanging van hun gewone variant. Naar de consument toe kunnen voedingsclaims met de markering ‘light’ een vertekend beeld geven die mensen zou kunnen verleiden tot een grotere consumptie. Het is belangrijk de voedingswaarde etikettering met een kritische blik te bekijken alvorens het product te kopen. Lees de waarden na en bekijk of er geen voedingsstof in grotere hoeveelheden werd toegevoegd ter compensatie van de andere. Zoek een voedingspatroon die bij u past met focus op een gezonde en gevarieerde voeding. Hou hierbij rekening met de kwaliteit van de vetten. Een lage hoeveelheid verzadigde vetzuren en een hoog gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren in de voeding wordt aangeraden.

Referentiewaarden bij de aankoop van light producten.

Light frisdranken	< 5 kcal / 100 ml
Smeervetten	< 40 % vet of max. 1/3de verzadigd vet
Light room	5-8 % vet
Light mayonaise, -slasaus en -vinaigrette	< 25 % vet
Magere, ongesuikerde melkproducten	< 60 kcal / 100 g
Magere kaas	< 15 % vet of 20 +
Magere smeerkaas	< 12 % vet
Magere witte kaas	< 4 % vet
Magere vleeswaren	< 10 % vet
Light confituur	+/- 40 % suiker

Referenties:

- Chizzolini R, Zanardi E, Dorigoni V, Ghidini S. Calori[®]c value and cholesterol content of normal and low-fat meat and meat products. Trends in Food Science & Technology, 1999; 10 119-128.
- De voedingswaarde op het etiket beter begrijpen. OIVO: Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisatie.
- Hartvriendelijke voeding TIPS EN TRICKS VOOR GEZONDE HART- EN BLOEDVATEN. V.U. H. De Geeter, Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel – 2015
- Hallaert J, Sermeus M. Europees wettelijk kader voor voedings- en gezondheidsclaims van toepassing. Departement Voedingsbeleid, Federatie Voedingsindustrie (FEVIA). Nutrinenews 2008; 3.
- Geyskens K, Pandelaere M, Dewitte S, and Warlop L. The Backdoor to Overconsumption: The Effect of Associating “Low-Fat” Food with Health. Journal of Public Policy & Marketing, 2007; 26 (1), 118–125 .
- Waarom? Daarom. Nutrinenews 2005; 3, 16-17.
- Jacques Viaene, Xavier Gellynck. Consumer behaviour towards light products in Belgium. British Food Journal 1997; 99/3, 105–113.
- De Geeter H. Waarom? Daarom. Het gebruik van zoetstoffen ter vervanging van suiker is strikt gereguleerd. Waarom? Nutrinenews 2011; 1, 17-20.
- Shaikh NA, Yantha J, Shaikh S , Rowe W, Laidlaw M, Cockerline C, et al. Efficacy of a unique omega-3 formulation on the correction of nutritional deficiency and its effects on cardiovascular disease risk factors in a randomized controlled VASCAZEN_ REVEAL, Trial. Mol Cell Biochem 2014; 396, 9–22.

Odile Bernard (studente voedingsleer en dieetkunde)



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, verantwoordelijke sponsors • T: 016 25 61 62 • E: andre.broos@telenet.be

5 RENÉ **VANHOOF** - 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 **VANVOLSEM** - 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 2015
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)

Met dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt en die foto's hebben geleverd.

