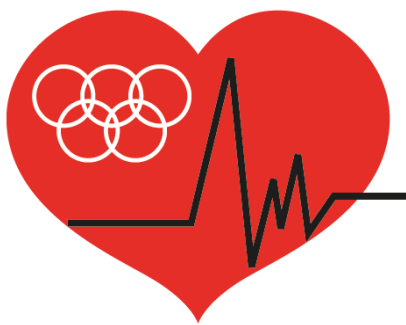




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 104
JANUARI - APRIL 2025



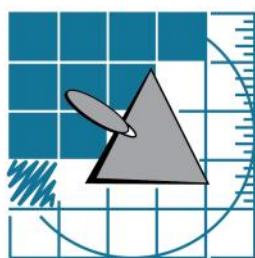
PB-PP | B- P206474
BELGIE(N)-BELGIQUE
Afgiftekantoor Leuven



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Uitnodiging bedevaart Scherpenheuvel	18
Uitnodiging Algemene Vergadering	4	In memoriam	18
Harpa in beeld: nieuwjaarsreceptie	5	Louis-Paul op stage bij Harpa	20
Vezels: helden van je gezondheid	8	Trappen lopen voor de gezondheid	21
Uitnodiging daguitstap	11	Activiteitenkalender 2025	22
Verslag infovergadering	14	Harpa bestuur en colofon	23

DE ROOVER & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

0495 57.78.46

www.derooverenzoon.be

TREMELOSESTEENWEG 210 • BETEKOM 3130

LAMBRECHTS **Tuinmachines**

LEUVEN – TIENEN

Omleiding 125 - 3020 Herent
Tel. 016/22.86.44

Ambachtenlaan 22 - 3300 Tienen
Tel. 016/81.43.14



VERHAEGEN n.v.

**Zeer ruime keuze van diverse meubelstij-
len 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





WOORD VAN DE VOORZITTER

Beste HARPA leden,

Met veel enthousiasme presenteer ik jullie het lente magazine van onze sportvereniging HARPA.

De lente is een tijd van vernieuwing en groei, en dat is precies wat we als vereniging nastreven.

We willen niet alleen onze fysieke gezondheid bevorderen, maar ook een sterke gemeenschap opbouwen waarin iedereen zich gesteund voelt.

In dit nummer vinden jullie inspirerende foto's van onze leden tijdens verschillende activiteiten.

Ook tips voor een actieve en gezonde levensstijl en informatie over aankomende evenementen komen aan bod.

Namelijk:

- ♦ De Algemene Vergadering Harpa, vrijdag 25/04/2025 om 19u in "Den Thuis" AB-InBev.
- ♦ Uitstap naar de Basiliek van Scherpenheuvel zaterdag 26/04/2025, en dit voor de herdenking van de overleden Harpa leden van vorig jaar. We doen dit te voet, met de fiets, auto of openbaar vervoer.
- ♦ Jaarlijkse daguitstap naar Mons (Bergen) op 24/05/2025.

Wij als Harpa bestuur moedigen jullie aan om deel te nemen aan onze activiteiten en samen met ons te werken aan een gezonde toekomst.

Laten we samen de lente omarmen en ons blijven inzetten voor een gezonde levensstijl.

Wij kijken er naar uit jullie talrijk te ontmoeten op onze volgende bijeenkomsten.

Veel leesplezier in "Harpa magazine 104"!

In naam van het ganse Harpa bestuur,

Willy Vanbrabant,

Voorzitter Harpa vzw

**"Geniet van
vandaag.
Van het kleine.
Van de rust.
Van wat jij
voelt.
Doet. En wil."**



**Uitnodiging algemene vergadering van Harpa vzw op
vrijdag 25 april 2025 om 19 u (vertrek aan ingang om 18u30!)
VERGADERZAAL “DENTHUIS” VAN INBEV
VUURKRUISENLAAN, 3000 LEUVEN**

AGENDA

Welkomstwoord van de voorzitter

Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 26 april 2024

Goedkeuring activiteitenverslag 2024

Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2024

Verslag van de rekeningnazichters

Goedkeuring jaarrekeningen 2024

Kwijting van bestuurders en rekeningnazichters

Goedkeuring voorstel begroting 2025

Vragen en antwoorden

Slotwoord

GRATIS BROODJES WORDEN VOORZIEN

Einde van de vergadering rond 22.00 uur.

HARTELIJK WELKOM!

Wil je mee je schouders zetten onder onze vereniging?
Stel je dan kandidaat als lid van de raad van bestuur!

INGANG VAN DE BROUWERIJ AB INBEV

Aarschotsesteenweg 20, 3000 Leuven

De ingang van de brouwerij is bereikbaar via de Dijledreef die gelegen is tussen de drankhandel Prik & Tik en Metaleuven. Op het einde van de straat links en dan onmiddellijk rechts situeert zich de ingang van de bezoekersparking. De parking aan de rechterkant is enkel en alleen toegankelijk voor het personeel van de brouwerij.





Nieuwjaarsbrief 2025

Beste leden, familie, vrijwilligers en sympathisanten van HARPA

Een nieuw jaar is aangebroken, een jaar vol nieuwe kansen om samen in beweging te blijven en elkaar te inspireren ! Bij deze wil ik jullie allemaal een jaar vol gezondheid, geluk en vreugde wensen.

Harpa is meer dan een sportvereniging . Het is een warme gemeenschap waar we elkaar ondersteunen, motiveren en de kracht van bewegen samen beleven . Dankzij jullie enthousiasme en betrokkenheid blijft HARPA bestaan, en daar ben ik ontzettend trots op.

Voor 2025 hebben we heel wat plannen en activiteiten in petto, en daarbij willen we graag jullie hulp! Zoals jullie weten, spelen onze wandelingen een belangrijke rol binnen HARPA. Ze zorgen niet alleen voor beweging, maar ook voor verbinding en plezier. Daar hebben we jullie input voor nodig. We vragen onze leden om de open wandelkalender van 2025 verder in te vullen.

Heb jij een favoriete wandelroute, een verborgen parel in je buurt of een idee voor een gezellige groepswandeling? Laat het ons weten!

Je opgeven voor de wandelkalender is eenvoudig en kan op de volgende manier:

- Via onze website : www.harpa.be
- Via mail: harpasport@harpa.be
- Of spreek een bestuurslid aan tijdens de trainingen.

Ons doel blijft: ieder van jullie een omgeving bieden waarin gezondheid, beweging, informatief en sociaal contact hand in hand gaan.

Ik wil ook graag het HARPA bestuur, de lesgevers en vrijwilligers extra bedanken. Jullie inzet en passie zijn onmisbaar. Jullie zorgen ervoor dat HARPA een plek is waar iedereen zich welkom voelt, en jullie zijn een drijvende kracht achter het succes van onze vereniging.

Aan iedereen die betrokken is bij HARPA – de sponsors, leden, sympathisanten, vrienden en familie – bedankt voor jullie vertrouwen en steun. Laten we samen van 2025 een jaar maken waarin we blijven groeien, elkaar blijven inspireren en vooral blijven genieten van de vreugde die beweging en verbinding ons brengen.

Ik wens jullie een jaar vol gezondheid, geluk en energie. Laat ons samen blijven trainen, zwemmen, volleyballen, fietsen, wandelen en dromen van een sterk hart en een sterkere toekomst. We klinken op een fantastisch 2025!

Willy Vanbrabant, voorzitter Harpa





HARPA BEGELEIDING

Al meer dan 10 jaar sportieve
samenwerking met Gasthuisberg Leuven
en HARPA vzw

FITNESS

- Groepsles onder begeleiding
van een ervaren fitness-
instructeur: dinsdag om
10u15 en donderdag om
9u45
- Individuele fitness:
aangepast schema op maat

KINESITHERAPIE

Verschillende specialisaties
zoals:

- Cardiale therapie
- Ademhalingstherapie
- Manuele therapie
- Orthopedische revalidatie
- Neurologische revalidatie
- ...

MAAK EEN AFSpraak

Maak via onze website een afspraak om te
starten of om meer info te krijgen:

www.respiro.be/aanbod/medische-fitness/

CONTACT

📍 Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar

📞 016 60 69 79

✉ info@respiro.be



VEZELS: DE STILLE HELDEN VAN JE GEZONDHEID

Wat zijn vezels?

Vezels zijn een soort van koolhydraten, ze bevatten meestal geen calorieën omdat ze in tegenstelling tot andere koolhydraten (zoals suiker en zetmeel) niet verteerd worden in de dunne darm. Voedingsvezels zijn mini-plantendeeltjes die afkomstig zijn uit de celwand van planten en komen daarom voor in plantaardige producten zoals volkorenproducten, groenten en fruit. (1)

We maken onderscheid tussen 2 soorten vezels: de oplosbare en de onoplosbare vezels. Voor beiden geldt dat ze volume geven aan het voedsel. In de mond heeft dat effect op de speekselproductie. Er moet langer gekauwd worden, waardoor er meer speeksel wordt geproduceerd. De verhoogde speekselproductie heeft een preventieve werking op het krijgen van tandcariës. In de maag heeft een groter volume effect op het verzadigingsgevoel; door een groter volume ontstaat sneller een verzadigingsgevoel. (2)

De oplosbare vezels, ook wel de fermenteerbare vezels genoemd, worden in de dikke darm afgebroken door bacteriën. Ze leveren een kleine hoeveelheid energie: 2kcal/g. Deze vezels dienen als voeding voor de goede bacteriën in onze darm. Ze leiden tot een toename van het volume van de stoelgang, wat de darmbeweging stimuleert. Deze vezels vinden we onder andere terug in bonen, bananen, prei, uien, haver en gerst. (2,3,7)

De onoplosbare voedingsvezels of de niet-fermenteerbare voedingsvezels, worden niet afgebroken in de dikke darm. Ze hebben de eigenschap om te binden aan water waardoor enerzijds het volume van de stoelgang toeneemt, wat zorgt voor een stimulatie van de darmbeweging. Anderzijds zorgt dit water voor een zachtere ontlasting, waarmee de kans op constipatie kleiner wordt. Deze vezels komen onder andere voor in tarwezemelen, appel, kool, zemelen, graanproducten, erwten en bonen. (2,3)



De positieve effecten van vezels...

♦ Op de bloedglucose:

Door de aanwezigheid van vezels worden voedingsstoffen, zoals suiker, gelijkmatig opgenomen door de darmwand en aan het bloed afgegeven. Vezels zorgen dus voor stabiele bloedglucosewaarden: minder sterke pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel en de insulinespiegel. Hierdoor zal de pancreas minder belast worden, wat gunstig is voor personen met diabetes. Maar ook voor mensen die geen diabetes hebben, is het belangrijk voldoende oplosbare vezels te eten: dit verkleint het risico op deze aandoening. (1)

Onderzoek toont dat elke 10 gram vezels meer per dag samenhangt met ongeveer 5% lager risico op diabetes type 2. (3)



♦ Op de bloeddrukwaarden:

Een hogere inname van onoplosbare vezels is geassocieerd met een lagere bloeddruk. Uit een grootschalige studie uit 2015 waarbij het effect van verhoogde inname van vezels op de bloeddruk onderzocht werd, komt dat een toename van vezels, en in het bijzonder onoplosbare vezels, de bloeddruk doet dalen. Belangrijke bronnen van onoplosbare vezels zijn fruit, groenten en volkoren producten. (4)

♦ Op de cholesterolwaarden:

Oplosbare vezels binden LDL-cholesterol aan zich. LDL-cholesterol geeft aanleiding tot aderverkalking (= atherosclerose) en vergoot zo het risico op hart- en vaatziekten. Doordat oplosbare vezels binden aan LDL-cholesterol wordt de opname van cholesterol in de darm verhinderd en verlaagt de cholesterol in grotere mate het lichaam met de stoelgang. Vooral bij vezels in fruit (pectine) en granen (bèta glucanen) is er een effect aangetoond op het LDL-cholesterolgehalte. (1,2)

Zo is elke toename van de vezelinname met 10g per dag gerelateerd aan een vermindering van het risico op coronaire hartziekten met 14%. (8)

♦ Op het lichaamsgewicht:

Vezels geven gedurende langere tijd een gevoel van verzadiging doordat ze de vertering vertragen. Producten rijk aan vezels hebben veelal een lagere hoeveelheid calorieën voor een bepaald volume. Daarnaast moet men er vaak langer op kauwen, waardoor men de neiging heeft om er minder van te eten. Deze eigenschappen zorgen ervoor dat het makkelijker is om het lichaamsgewicht te behouden en zo te helpen overgewicht en obesitas te voorkomen. (2,8)



♦ Op de stoelgang:

Vezels spelen een cruciale rol bij het bevorderen van een gezonde stoelgang. Ze fungeren als de 'schoonmaakploeg' voor je spijsverteringssysteem door verschillende mechanismen. Ten eerste hebben vezels de eigenschap om water te absorberen en op te zwellen in de darmen, wat enerzijds het volume van de ontlasting vergroot en anderzijds voor een juiste consistentie zorgt: geen te harde of te zachte stoelgang. Omdat vezels veel vocht opnemen, is voldoende drinken daarbij heel belangrijk. Zonder voldoende vochtinname hebben vezels geen effect of juist een averechts effect. (1,6) Daarnaast stimuleren vezels de peristaltische bewegingen in de darmen, wat de samentrekkingen zijn die helpen bij het voortstuwende van voedsel, waardoor verstopping wordt voorkomen. (2)

De vezelbehoefte

De behoefte aan voedingsvezels van een volwassene bedraagt minimum 25g per dag voor een goede darmfunctie. Slechts 16% van de Belgische bevolking voldoet aan deze aanbeveling. (5) Ter preventie van diabetes type 2 en cardiovasculaire aandoeningen wordt 30g per dag aanbevolen. (9)

Praktische tips om aan deze behoefte te voldoen: (8)

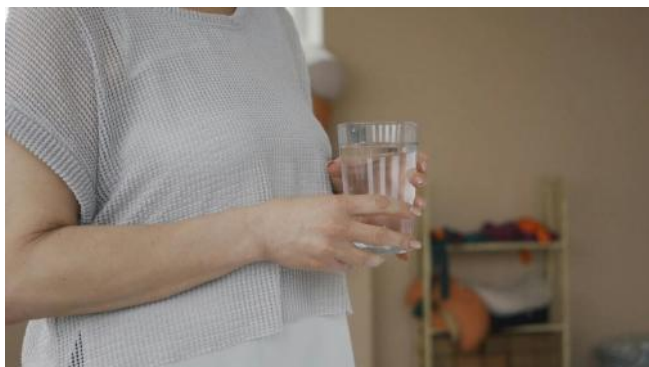
- Vervang wit brood, pasta of rijst door de volkoren variant.
- Eet minimaal 300 gram groenten per dag: dit doe je door rauwkost (naast of op de boterham) of soep in te schakelen bij de broodmaaltijd en de helft van je bord te vullen met groenten bij de warme maaltijd. Daarnaast kan je ook steeds snackgroentjes zoals kerstomaatjes of reepjes paprika als tussendoortje eten.
- Eet minimaal 2 stukken fruit per dag: fruit doet het niet alleen uitstekend als dessert of als tussendoortje, maar ook als beleg (bv. brood met aardbeien of met banaan).
- Eet elke dag een handje ongezoeten noten tussendoor.
- Groente- en fruitsappen leveren minder vezels op dan groenten en fruit in zijn geheel.
- Een zelfbereide groentesaus biedt meer vezels dan een kant-en-klare tomatensaus.



Hieronder vind je een voorbeeld van de omschakeling van een vezelarm naar een vezelrijk dagschema.

VEZELARM DAGSCHEMA	VEZELRIJK DAGSCHEMA
Ontbijt: 2 sneden wit brood, smeerkaas en confituur, appelsiensap = 4g vezels	Ontbijt: 2 sneden volkoren brood, smeerkaas en confituur, appelsien = 8.9g vezels
Middagmaal: Macaroni, stuk cake = 6.2g vezels	Middagmaal: Aardappelen, prei, kip, appel = 8.5g vezels
Avondmaal: 2 sneden wit brood, gekookte ham, hollandse kaas, chocolademousse = 3.1g vezels	Avondmaal: 2 sneden volkoren brood, rauwkost, hummus, hollandse kaas, kiwi = 11.7g vezels
Totaal: 13.3g vezels	Totaal: 29.1g vezels

Vergeet niet dat voor een optimale werking van de vezels het noodzakelijk is om ook voldoende te drinken. De aanbeveling is om minstens 1.5L per dag te drinken, bij voorkeur is dit water. (9) Een grote hoeveelheid voedingsvezels in combinatie met een lage vochtinname zou constipatie juist in de hand kunnen werken.



Geschreven door student Lise Destoop, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits & Lore Lagrou; Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Bronnen

- <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/focus-op-voeding-niet-voedingsstoffen/voedingsstoffen/koolhydraten-en-voedingsvezels>. Geraadpleegd 2024 maart 22.
- Stegeman, N. (2021). Voeding bij gezondheid en ziekte (8ste editie). Noordhoff.
- <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>. Geraadpleegd 2024 maart 22.
- Aljuraiban GS, Griep LMO, Chan Q, et al. Total, insoluble and soluble dietary fibre intake in relation to blood pressure: the INTERMAP Study. British Journal of Nutrition. 2015;114 (9):1480–6. doi:10.1017/S0007114515003098 (4)
- De Ridder K, Lebacqz T, Ost, C, et al. Rapport 4: De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. Samenvatting van de onderzoeksresultaten. In: Teppeers E, Tafforeau J. (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. WIV-ISP, Brussel, 2016.
- <https://www.mlds.nl/gezonde-buik/vezelrijke-voeding/>. Geraadpleegd 2024 maart 22.
- <https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/artikelen/dokter-witteman-vertelt-alles-vezels/#:~:text=Fermenteerbare%20vezels%20zijn%20vezels%20die,%2C%20brood%2C%20pasta%20en%20aardappels>. Geraadpleegd 2024 maart 22
- <https://www.nice-info.be/nutrinews/voedingsvezels-de-feiten-op-een-rij>. Geraadpleegd 2024 maart 22
- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285.

S	A	N	K	S	W	T	S	T	B	A	N
R	C	N	O	I	P	R	A	O	E	P	O
L	O	H	T	N	E	I	E	U	A	I	O
L	O	L	O	K	G	R	N	P	G	I	B
R	O	O	N	R	E	I	R	A	B	E	K
F	E	I	K	N	S	I	P	A	Z	O	D
S	U	T	K	M	K	E	R	M	O	I	I
T	P	O	T	A	E	L	N	L	A	U	E
L	O	R	A	I	O	O	F	E	S	H	S
L	E	P	U	O	C	O	L	O	R	L	C
P	E	R	K	I	N	H	B	B	A	E	L
N	E	E	P	K	T	O	L	A	J	S	N

Oplossing:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Biet
Bloemkool
Boerenkool
Boon
Bosui
Champignon
Koolrabi
Knoflook
Knol
Paprika
Peen
Prei
Rettich
Schorseneren
Sjalot
Sla
Spinazie
Spruit
Taugé
Tuinkers
Ui
Witlof

DAGUITSTAP NAAR BERGEN

24 MEI 2025



Dit jaar trekken we de taalgrens over en bezoeken we de Waalse stad Bergen. Bergen is de stad met 3 meesterwerken die erkend zijn als Unesco-werelderfgoed: het Belfort van Bergen, de Neolithische mijnen van Spiennes en de Doudou.

In het historische centrum van de stad staan gebouwen die deel uitmaken van het belangrijke erfgoed van Wallonië, zoals de imposante collegiale Sint-Waltrudiskerk, het gotische stadhuis, uit de grote tijd van de hertogen van Bourgondië, en dus het 87 meter hoge barokke Belfort, uniek in zijn soort.

In de regio van Bergen kun je kastelen zoals dat van Boussu op de vingers van één hand tellen. De geschiedenis, de architect, de eigenaars en vooral wat het vertegenwoordigt in de ogen van de Boussutois kunnen niemand onverschillig laten. Je moet naar de stationsbuurt van Boussu gaan om de prachtige omgeving te ontdekken waarin de overblijfselen van het kasteel oprijzen. Van de weelderige residentie in renaissancestijl ontworpen door Jacques Dubrœucq blijft een park van 12 hectare en een poortgebouw over dat omgevormd is tot een interpretatiecentrum.

Genoeg te zien voor een goed gevulde dag!



PROGRAMMA DAGUITSTAP

7.30 u. VERTREK opstapplaats 1 Expresweg tot inrit 'Wetenschapspark Arenberg', Gaston Geenslaan 14, 3000 Leuven (parking aan **OPTION**). Aanwezig 7u.15

7.45 u. VERTREK opstapplaats 2 Parking Bruineveld. Domeinstraat 61, 3010 **Kessel-Lo**. Aanwezig 7u.30.

8.00 u. VERTREK opstapplaats 3 Carpool Rondpunt. Aarschotsestwg, 3110 **Rotselaar**. Aanwezig 7u.45.

9.30 u. Welkomstkoffie + croissants in het restaurant 'Le Carillon', rue d'Havre 1/3, 7000 Mons.

10.00 u. Onthaal in de kantoren van 'visit Mons', met daarna een rondleiding door het historisch hart van de stad onder de leiding van twee gidsen.

12.30 u. LUNCH (3 gangen, 2 dranken en koffie/thee inbegrepen) in het restaurant 'Le Carillon'

- Voorgerecht 1: Duo kroketten emmentaler/ham
- Voorgerecht 2: Toast met geitenkaas en honing
- Menu 1: Varkenskotelet 'à l'berdouille'
- Menu 2: Zwarte koolvis met citroen en bieslooksaus
- Dessert 1: Profiteroles met vanillecrème
- Dessert 2: Brioche met vanille-ijs

14.30 u. Vertrek naar Boussu

15.00 u. Rondleiding door het museum van het kasteel van Boussu, rue du Moulin 43, 7300 Boussu en de Chapelle des Seigneurs, rue Léon Figue, 5 7300 Boussu.

17.00 u. Einde van het programma en terugreis naar Leuven via 'visit Mons' om daar afscheid te nemen van onze gidsen.

18.30 u. AANKOMST opstapplaats 3 Rotselaar.

18.45 u. AANKOMST opstapplaats 2 Kessel-Lo.

19.00 u. AANKOMST opstapplaats 1 **OPTION**.

BELANGRIJK! Zorg dat je een kwartier voor het vertrek uur aanwezig bent. Persoonlijke spullen niet achterlaten in de bus!

PRAKTISCH

Deelnameprijs: **EUR 88,00** per persoon

Inschrijvingen: Starten heden tot 12 mei. Datum inschrijven is bepalend voor de volgorde van de deelnamelijst.

Beschikbare plaatsen: 34, daarna staat u op een wachtlijst.

Betaling via de website of via overschrijving **met vermelding van lidnummer, nr. opstapplaats, nr. voorgerecht, nr. menu en nr. dessert**.

Annulering: Graag dringend melding hiervan, uw plaats kan dan eventueel worden ingenomen door een deelnemer op de wachtlijst. Eventuele teruggave van het gestorte bedrag zal nader bekeken worden, bovendien zal bij deze gezocht worden naar een menselijke oplossing.

Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst	Bedrag	EUR	CENT
Rekening opdrachtgever (IBAN)			
Naam en adres opdrachtgever			
Rekening begunstigde (IBAN)	B E 5 2 0 0 1 2 9 6 9 2 0 0 0 9		
BIC begunstigde	G E B A B E B B		
Naam en adres begunstigde	HARPA VZW TERVUURSEVEST 101 4071 BE 3001 HEVERLEE		
Mededeling Communication	L I D O P . V . M . D .		

Uw hart is belangrijk voor ons...

Niets gaat boven een fit en gezond lichaam om je mentaal sterk te voelen.

Wist u dat een gezond voedingspatroon in combinatie met lichaamsbeweging uw cardiovasculaire risico kan verminderen?¹



2023-M08-022 - 2416755 - Vrijdurell 10/2024

Sandoz geeft u eenvoudige tips om u te helpen een gezonder leven te leiden. Ontdek ze via de QR-code!



1. Vasseren FLJ, Mach F, Smolders YM et al; ESC National Cardiac Societies; ESC Scientific Document Group. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337.

Draag zorg voor uw hart
Vraag advies aan uw behandelend arts.

SANDOZ

HARPA INFOSESSIE 2025 MET DR. JOHAN DE COSTER

De infosessie 2025, op zaterdag 8 februari had plaats in een auditorium op Campus Gasthuisberg. Dr. Johan De Coster, kliniekhooft Anesthesie van het UZ Leuven, sprak over "Anesthesie ... Meer dan alleen de slaapdokter".

Na een inleiding en verwelkoming door de voorzitter van Harpa, begon Dr. De Coster met verschillende cijfers over het UZ Leuven.

Daarna ging hij in op de geschiedenis van anesthesie, die sinds millennia bestaat uit het bestrijden van pijn. Hij vermeldde verschillende producten die werden gebruikt, en gaf ook datums en voorbeelden van medische vooruitgang door de eeuwen heen, tot op de dag van vandaag. Waar operaties in het verleden soms een voorstelling waren (een theater), gaat het er nu heel anders en steriel aan toe. Hij vermeldde ook dat oorlogen meestal een aanleiding waren tot doorbraken in de chirurgische behandelingen.

GESCHIEDENIS: an operation theatre



Asepsie?
Amfitheaterachtige opstelling
Observeren.
Leek op een toneelvoorstelling



In een volgend onderdeel behandelde de spreker de vraag naar een definitie van anesthesie. In het kort komt het neer op: iemand pijnvrij maken. Naast het pijnvrij maken, en onbeweeglijk maken van de patiënt, gaat het ook over het beheeren van stress, en het ontspannen van spieren.



Een anesthesist is een medisch specialist die verantwoordelijk is voor het toedienen van de verdoving en voor de veiligheid en het comfort van de patiënt tijdens de ingreep.

De taken van een anesthesist voor de ingreep zijn:

- ♦ het opmaken van het dossier,
- ♦ preoperatieve evaluatie van de patiënt,
- ♦ gebruik van bepaalde medicatie (doornemen of niet?),
- ♦ controle van de luchtwegen,
- ♦ technische onderzoeken zoals ECG, longfunctie, bloedname.
- ♦ Nagaan van mogelijke complicaties bij vroegere ingrepen.
- ♦ Ook het bekomen van toestemming voor anesthesie.
- ♦ plannen voor na de operatie (allergieën!)

Er zijn verschillende soorten anesthesie:

- ♦ Algemene anesthesie
- ♦ Algemene anesthesie, met regionale anesthesie
- ♦ Regionale anesthesie (vb. Ruggenprik bij bevalling)
- ♦ Regionale anesthesie met sedatie (pijnstilling zonder de bedoeling het bewustzijn te verminderen)
- ♦ Sedatie (vb. Coloscopie, defibrillatie van de voorkamer, ...)
- ♦ Gecontroleerde (door de patiënt zelf)
- ♦ Pijnpomp
- ♦ Lokale verdoving wordt door de chirurg toegediend.

Vervolgens ging de dokter in op de richtlijnen voor de operatie. Wat doen de dagen ervoor, hygiëne op de dag van de operatie, en hoe zit het met nuchter blijven. (Een vol-au-vent met

frietten eten de dag voor de operatie is geen goed idee!) Er wordt aangeraden vanaf middernacht niet meer te eten, maar drinken mag (water, geen bruisdranken) tot 2 uur voor de ingreep. Voor de ingreep wordt geen kalmeer pilletje meer gege-



ven, omdat de ervaring geleerd heeft dat dit niet werkt.

Vervolgens gaf de dokter een overzicht van de verschillende toestellen die worden gebruikt tijdens de ingreep zelf. Het masker dat wordt opgezet vlak voor de operatie geeft zuiver zuurstof. De verdoving zelf gebeurt via een infuus. Er wordt een krachtige pijnstiller toegediend, een lokale pijnstiller, een spierverslapper en medicatie om misselijkheid te voorkomen. Ook wordt de luchtweg beveiligd. Door tracheale intubatie of larynx masker. Voor sommige ingrepen wordt de beademing overgenomen door een toestel.

ALGEMENE + REGIONALE ANESTHESIE

- Algemene anesthesie
- Algemene anesthesie met regionale anesthesie (om pijn te verlichten na een operatie)
 - Algemene anesthesie met ruggenprik
 - Algemene verdoving met verdoving van de voet



Wat DOET een ANESTHESIST in de OPERATIE-ZAAL?

Overleg met chirurg Chirurgie opvolgen



Tijdens de ingreep bewaakt de anesthesist de toestand van de patiënt: zodat die blijvend in slaap gehouden wordt met medicatie via het infuus of gas voor inhalatie. Ook worden antibiotica toegediend, om infectie te voorkomen of bestrijden. Tijdens de ingreep worden verschillende toestellen gebruikt om de bewaking van de patiënt te ondersteunen. Een voorbeeld hiervan is de Swan Ganz katheder die dwars door het hart wordt geplaatst om het hartdebiet te meten. Verder zorgt de anesthesist voor het bewaken van de diepte van de anesthesie, voldoende pijnverdooving, opvolgen van bloedverlies, opvolgen van de temperatuur van de patiënt, en het toedienen van de juiste medicatie tijdens en na de in-

greep. Het spreekt vanzelf dat de anesthesist tijdens de ingreep in constant overleg staat met de chirurg en de verpleegkundigen.

Vervolgens bewaakt de anesthesist het proces van terug wakker worden van de patiënt. Hij is verantwoordelijk op de ontwaak zaal. De laatste jaren wordt ingezet op een "snel uit bed" policy. Dr. De Coster gaf het voorbeeld van een patiënt die vier uur na een open borstoperatie al wakker en alert was, en met hulp reeds kon rechtstaan!

Ten slotte wordt de patiënt verder opgevolgd op de kamer, vooral met pijntherapie, en voorkomen van misselijkheid en braken.



Vragen en antwoorden:

♦ Is er een verschil tussen chirurgische sedatie en palliatieve sedatie?

Er worden andere producten gebruikt.

♦ Moet je lachen van lachgas?

Nee, maar je wordt er wel snel ongelooflijk dronken van.

♦ Hoe lang wordt een patiënt na een hartoperatie in kunstmatige coma gehouden?

Dit hangt af van de algemene toestand van de patiënt.

♦ Hoe komt het dat sommige patiënten overgeven na de operatie bij het ontwaken?

De medicatie tegen misselijkheid is niet altijd efficiënt. Het komt soms voor dat het niet werkt.

♦ Kan je flarden van een gesprek in de operatiezaal horen tijdens de operatie?

Het kan, maar het komt uiterst zelden voor. 1 geval uit 1000.

♦ Hoe komt het dat sommige mensen na een operatie dement werden?

Daar is geen uitleg voor. Eerder samenloop van omstandigheden.

♦ Wanneer wordt een hart op zijn geheel vervangen?

Een harttransplantatie hangt van veel factoren af. Er gaat een lang medisch traject aan vooraf.

Tot slot bedankte de voorzitter de spreker en kreeg Dr. De Coster een warm applaus.

Verslag: Rik Nuytten



TOCHT NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar goede gewoonte trekken wij ook dit jaar naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken tijdens een misviering in de basiliek. Of je nu te voet, met de fiets of met de auto komt, iedereen is van harte welkom! Inschrijven is niet nodig.

PRAKTISCH

- ♦ zaterdag 26 april 2025
- ♦ om 06.45 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum voor een tocht van 18km
- ♦ Om 09.10 kunnen de wandelaars die een tocht van 6 km verkiezen, de groep vervoegen. Afspraak aan het kruispunt van de Horenstraat met de Heuvelstraat in Tielt-Winge
- ♦ Om 08.45 vertrekken de fietsers op het Sportkot aan De Spuye
- ♦ Om 10.45 uur komen we aan in Scherpenheuvel
- ♦ Om 11.00 uur: H Mis met herdenking van onze overleden leden in de basiliek



IN MEMORIAM



WILLY VANDEPUT

23 december 1938 - 18 januari 2025

Echtgenoot van Lisette Peron

Trouw Harpa-lid nr. 871



MARCEL VERHOEVEN

21 juni 1935 - 10 november 2024

Echtgenoot van Annie De Koninck

Trouw Harpa-lid nr. 318



ETIENNE APPELTANS

15 april 1937 - 15 januari 2025

Weduwnaar van Josée Dekeyser

Trouw Harpa-lid nr. 1118



WILLY HOUTMEYERS

16 april 1947 - 22 september 2024

Echtgenoot van Annie Deceuster

Trouw Harpa-lid nr. 943



MIJN STAGE BIJ HARPA

Mijn naam is Louis-Paul. Begin dit jaar heb ik stage gelopen bij Harpa in Leuven. Deze stage maakte deel uit van mijn studie geneeskunde aan de Universiteit van Maastricht en gaf mij de kans om gedurende acht weken het sociale aspect van de geneeskunde beter te leren kennen.

Hiervoor ben ik op zoek gegaan naar een plek die aansloot bij mijn interesses en waar ik het sociale aspect van de geneeskunde van dichtbij kon ervaren. Na uitgebreid zoekwerk op het internet en het versturen van heel wat mailtjes, kwam ik uiteindelijk bij Harpa terecht!

In het begin wist ik niet goed hoe de stage er precies zou uitzien. Gelukkig werd ik meteen goed opgevangen door zowel de medewerkers als de leden.

Deze stage was een bijzondere en leerzame ervaring. De organisatie richt zich op de begeleiding en ondersteuning van haar leden, waarbij niet alleen fysieke revalidatie centraal staat, maar ook mentale en sociale aspecten een belangrijke rol spelen.

Vanaf het begin voelde ik een open en toegankelijke sfeer, waarin veel leden graag hun ervaringen wilden delen. Dit ging niet alleen over hun ervaringen binnen Harpa en als hartpatiënt, maar ook over andere aspecten van hun leven, zoals vakanties, hun carrière en andere persoonlijke verhalen. Hoewel ik niet iedereen persoonlijk heb gesproken, was het duidelijk dat veel leden bereid waren om ervaringen te delen, wat de stage voor mij enorm boeiend maakte.

Van heel wat Harpa-leden kreeg ik te horen dat het sociale aspect een van de belangrijkste redenen was om gemotiveerd te blijven en actief deel te nemen aan de activiteiten. Harpa biedt niet alleen lichamelijke revalidatie, maar ook een gemeenschap waarin leden zich gesteund en begrepen voelen. Deze sociale verbondenheid speelt een cruciale rol in hun herstelproces.

Wat ik aansluitend bijzonder waardeerde, was de kans om de persoon achter de patiënt te leren kennen buiten de ziekenhuissetting. Dit gaf me een totaal ander beeld en maakte de

ervaring des te waardevoller. De gesprekken met de leden hebben me veel geleerd over hun leven, hun uitdagingen en hoe ze met hun gezondheid omgaan.

Ook op professioneel vlak heb ik veel geleerd. Mijn communicatieve vaardigheden zijn verbeterd, en ik heb ervaren hoe belangrijk multidisciplinaire samenwerking is binnen de gezondheidszorg. Dit heeft mijn interesse in preventieve gezondheidszorg verder aangewakkerd.

Tot slot wil ik niet alleen het bestuur en de vrijwilligers van Harpa bedanken, maar zeker ook de leden zelf voor deze leerzame ervaring. Hun openheid en verhalen hebben mij geholpen om verder te kijken dan alleen de medische kant en echt de mens achter de diagnose te zien. Ik kijk met veel voldoening terug op deze stage en ben dankbaar voor de kansen en inzichten die ik heb opgedaan.

PS. Je ziet me na deze stage vast nog eens terug op de training!



ONLINE SHOPPEN EN TERWIJL HARPA STEUNEN? DAT KAN GEMAKKELIJK VIA TROOPER!

Als je op de Trooperpagina van Harpa (<https://trooper.be/harpavzw>) klikt op een shop, weet die shop dat je via Trooper gekomen bent en welke vereniging je wil steunen. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij ons weten hoeveel geld ze aan Harpa schenken. Dat is soms een percentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag. Zelf betaal je geen euro extra.

Dankzij jullie staat onze Trooper-teller al op 372€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!

The logo for Trooper, featuring the word "TROOPER" in a stylized, colorful font where the letters are interconnected.

STORM DE TRAP OP EN VERLAAG HET RISICO OP HARTPROBLEMEN

Uit: De Standaard - 4 januari 2025

"Some physical activity is better than none." Zo vatte I-Min Lee, professor epidemiologie aan de Harvard T.H. Chan School of Public Health, haar onderzoek rond beweging en gezondheid samen tijdens een interview met De Standaard. Een beetje bewegen is beter dan helemaal niet. Het staat buiten kijf dat sporten gezond is, maar Lee beklemtoonde dat alle beetje aan beweging beter zijn dan niets doen.

Een studie die vorige maand in het vaktijdschrift British Journal of Sports Medicine is verschenen, bevestigt dat nog eens. Mensen die geen tijd uittrekken om te sporten, lijken al van enkele minuten extra beweging in het dagelijkse leven de vruchten te plukken.

In de studie werden ruim 22.000 Britten acht jaar lang gevolgd. Het ging om mannen en vrouwen van middelbare leeftijd (gemiddeld 61 jaar) die zeggen dat ze niet sporten en hoogstens één keer per week gaan wandelen. Tijdens het onderzoek werd met een toestelletje gedurende een week gemeten hoeveel de vrijwilligers desondanks bewogen.

Daarbij leken korte intense inspanningen – met rasse schreden de trap nemen, zware boodschappen sleuren – al een verschil voor de gezondheid te maken, vooral bij vrouwen. De vrouwen met gemiddeld 3 tot 4 minuten intense inspanning per dag bleken 45 procent minder risico te hebben op een ernstige hart- en vaatandoening.

Ook een extra blokje om of een halte vroeger van de bus stappen, loont de moeite. De gezondheid gaat erop vooruit vanaf

3.900 voetstappen per dag. Voor volwassen mannen en vrouwen komt dat, afhankelijk van de lengte van hun passen, overeen met een wandelafstand van 2,3 tot 2,7 kilometer. Veel volwassenen halen dat wel door thuis of op het werk rond te lopen (kijk eens naar de stappenteller op uw smartphone om een idee te krijgen van het aantal stappen op een doorde-weekse dag).

Maar, belangrijk, voor elke duizend stappen die daarbovenop komen, daalt het risico om binnen de 4 tot 12 jaar te sterven, met 15 procent. Elke 600 tot 700 meter die u per dag extra wandelt, maakt u dus gezonder. Al wordt de winst vanaf een bepaald aantal stappen wel wat kleiner. Bij oudere mensen rond de 7.000 stappen, bij jongere mensen rond 9.000.

- ♦ <https://www.standaard.be/video-zebra/ds-tiktok-red-de-toekomst-bewegen/40729314.html>
- ♦ <https://academic.oup.com/eurjpc/article/30/18/1975/7226309>
- ♦ <https://bjsm.bmj.com/content/59/5/316>



ACTIVITEITENKALENDER 2025

 Wandeltocht	 Nieuwjaarsreceptie	 Scherpenheuvel
 Korte fietstocht	 Infosessie	 Daguitstap
 Fietstocht	 Algemene vergadering	 Benefiet

januari					
Nr.	1	2	3	4	5
ma		6	13	20	27
di		7	14	21	28
wo	 1	8	15	22	29
do	2	9	16	23	30
vr	3	10	17	 24	31
za	4	11	18	25	
zo	5	12	19	26	

februari				
	5	6	7	8
		3	10	17
		4	11	18
		5	12	19
		6	13	20
		7	14	21
1	 8	15	22	
2	9	16	23	

maart				
	9	10	11	12
		3	10	17
		4	11	18
		5	12	19
		6	13	20
		7	14	21
 1	8	 15	 22	 29
2	9	16	23	30

april				
Nr.	14	15	16	17
ma		7	14	 21
di	1	8	15	22
wo	2	9	16	23
do	3	 10	17	 24
vr	4	11	18	 25
za	 5	 12	 19	 26
zo	6	13	 20	27

mei				
	18	19	20	21
		5	12	19
		6	13	20
		7	14	21
 1	 8	15	 22	 29
2	9	16	23	30
 3	 10	 17	 24	 31
4	11	18	25	

juni				
	22	23	24	25
		2	 9	16
		3	10	17
		4	11	18
		 5	12	 19
		6	13	20
		 7	 14	 21
1	 8	15	22	29

juli				
Nr.	27	28	29	30
ma		7	14	 21
di	1	8	15	22
wo	2	9	16	23
do	 3	10	 17	 24
vr	4	11	18	25
za	 5	 12	 19	 26
zo	6	13	20	27

augustus				
	31	32	33	34
		4	11	18
		5	12	19
		6	13	20
		7	 14	 21
1	8	 15	22	29
 2	 9	 16	 23	 30
3	10	17	24	31

september				
	36	37	38	39
	1	8	15	22
	2	9	16	23
	3	10	17	24
	4	 11	18	 25
	5	12	19	26
	 6	 13	 20	 27
	7	14	21	28

oktober				
Nr.	40	41	42	43
ma		6	13	20
di		7	14	21
wo	1	8	15	22
do	2	 9	16	 23
vr	3	10	17	24
za	 4	 11	 18	25
zo	5	12	19	26

november				
	44	45	46	47
		3	10	17
		4	 11	18
		5	12	19
		6	13	20
		7	14	21
 1	8	 15	22	29
2	9	16	23	30

december				
	49	50	51	52
	1	8	15	22
	2	9	16	23
	3	10	17	24
	4	11	18	 25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28

FEESTDAGEN 2024

1 januari NIEUWJAAR	29 mei OLH HEMELVAART	15 augustus OLV HEMELVAART
20 april PASEN	8 juni PINKSTEREN	1 november ALLERHEILIGEN
21 april PAASMAANDAG	8 juni PINKSTERMAANDAG	11 november WAPENSTILSTAND 1918
1 mei DAG VAN DE ARBEID	21 juli Nationale feestdag	25 december KERSTMIS



Willy Vanbrabant
Voorzitter
Verantwoordelijke woensdag- en
vrijdagtraining, zwemmen
T: 016/25 27 01



Marcel Mertens
Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenadministratie
T: 016/25 18 38



Prof. Véronique Cornelissen
Secretaris
Verantwoordelijke reanimatie
T: 016/32 91 52



Richard Van Dongen
Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08



Rik Nuytten
Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42



Roselien Buys
Coördinator trainingen
Verantwoordelijke Harpa Magazine
T: 0486/38 81 76



Marijke Everaert
Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37

OPROEP!

Het Harpa magazine is een blad van leden voor leden.

Wil je graag meer lezen over een bepaald onderwerp dat jou en je medehartpatiënten aanbelangt?

Heb je foto's van Harpa-activiteiten die een plekje in dit magazine of op de website verdienen?

Wil je graag je ervaringen (als hartpatiënt) delen? Heb je interessante nieuwtjes?

Spreek ons erover aan of mail het ons!

harpasport@harpa.be

COLOFON



HARPA vzw

NUMMER 104

Tijdschrift voor Harpaleden



facebook.com/harpa.be

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071

3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009

Dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt en die foto's hebben geleverd!

Als je liever niet met een foto verschijnt in het magazine of op de website, graag een seintje.



KHDrukwerken

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

