



Belangenvereniging

Hart & Vaatpatiënten-partners

Regio Zuid Limburg

Secretariaat: dhr. J. Erckens

Dross. Banensstraat 4

6181 EP Elsloo (LB)

tel:046 4374013.

jozef.erckens@home.nl

Inhoud

In deze brief treft u de volgende onderwerpen aan:

1. Voorwoord.
2. Activiteiten mei 2019 t/m december 2019.
3. Contactpersonen zwemgroepen.
4. Nieuwe activiteiten.
5. Wijnproeverij.
6. Nieuwe behandeling Hartfalen in Basispakket.
7. Hart en Vaatcafé Maastricht
8. Geen feit. Geen fabel
9. Bijlage aanmeldformulier wijnproeverij.

1. Voorwoord.

We staan voor het aantreden van de lente, een nieuw voorjaar. 23 februari zijn we met 64 leden en partners bij elkaar geweest. We kunnen terugkijken op een gezellige middag. Er is afgesproken dat we als bestuur naar nieuwe activiteiten gaan kijken, o.a. wijnproeverij in mei en een barbecuemiddag ergens in augustus. De doelstelling van het lotgenotencontact kan ook op dergelijke middagen zeker gehaald worden. Laten we ervoor zorgen dat we er met velen kunnen zijn. Zouden we het aantal van 100 kunnen halen? Ik zou U ook willen vragen om in uw eigen omgeving te kijken naar vrienden en kennissen welke lid willen worden van onze vereniging, hoe meer zielen hoe meer vreugde. De zomertijd staat aan het einde van de maand weer voor ons. Laten we hopen dat de activiteiten allemaal kunnen doorgaan, de wandelingen, het Jeu de Boules, zwemmen, maar ook de nieuwe activiteiten. Een gepaste temperatuur en veel gezellige leden die sportief bij elkaar komen. De basis voor een goede belangenvereniging.

Arno Parren

2. Activiteiten januari 2019 tot september 2019.

- **Donderdag 11 april 2019.** Jeu de Boules. Aanvang 14:00 uur.

Adres: Platijkweg 2 6171 XA in Nieuwdorp/Stein.

Organisatie Huub Schols tel. 06-11608441.

- **Donderdag 9 mei 2019.** Wandeling in Elsloo. Aanvang 14:00 uur

Verzamelen op het pleintje in Catsop. Tussenstop bij restaurant Con Con Raadhuisstraat 56 6181 HB Elsloo (LB). Afsluiting op het pleintje te Catsop

Organisatie Jan Pluis, tel: 046-4376342

- **Donderdag 23 mei 2019.** Wijnproeverij. Deze zal plaatsvinden in zaal Merode te Stein. Aanvang 14:00 uur. Adres: Merodestraat 31 6171 XM Stein. Organisatie dhr. Stassen. Tel:0475-309051

- **Donderdag 13 juni 2019.** Jeu de Boules. Aanvang 14:00 uur.

Adres: Platijkweg 2 6171 XA in Nieuwdorp/Stein.

Organisatie Huub Schols tel. 06-11608441.

- **Donderdag 18 juli 2019.** Wandeling in Maasband / Stein. Aanvang 14:00 uur.

Datum, start en afsluiting wordt in nieuwsbrief juli bekendgemaakt. Organisatie Harry Lochs. Tel:046-4334470.

- **Augustus 2019.** Wandeling. Organisatie dhr. Hoeberichs. Details volgen in nieuwsbrief juli 2019

- **Donderdag 12 september 2019.** Jeu de Boules. Aanvang 14:00 uur.

Adres: Platijkweg 2 6171 XA in Nieuwdorp/Stein.

Organisatie Huub Schols tel. 06-11608441.

- **September 2019** . Dagtocht BHV. Nadere informatie volgt.

- **Oktober 2019.** Wandeling Organisatie Jan Cremers. Details volgen in nieuwsbrief juli 2019.

Zaterdag 9 November 2019. Contactmiddag BHV regio Zuid Limburg. In zaal Merode te Stein Aanvang 14:00 uur. Adres: Merodestraat 31 6171 XM Stein.

Tel. 046 -4339131. Organisatie Bestuur

- **December 2019.** Speculaas wandeling. Organisatie Jozef Erckens. Details volgen in nieuwsbrief oktober 2019

3. Contactpersonen zwemgroepen.

Naast het wandelprogramma, Jeu de Boules, contactmiddagen en ons jaarlijks uitstapje kunnen hart en vaatpatiënten onder deskundige begeleiding in groepsverband nog deelnemen aan zwemmen en/of warmwater gymnastiek.

Zwembad het Anker te Born op woensdag groep 1 10:45 uur - 11:30 uur
Zwembad het Anker te Born op woensdag groep 2 11:30 uur - 12:15 uur
Zwembad Glanerbrook te Geleen op maandag 13:30 uur - 14:30 uur
Bij volgende personen kunt U zich aanmelden voor deelname:

Groep 1 Born	Dhr. Sjra Beurskens,	tel. 046-4512248
Groep 2 Born	Mw. Margriet Lipsch,	tel. 046-4854939
Groep 3 Geleen	Mw. Truus Pijnenburg,	tel. 046-4742062

4.Nieuwe activiteiten.

Sinds jaar en dag behoren de wandeltochten tot een kern activiteit. Namen een 5 tal jaren geleden nog tussen de 20 a 30 deelnemers aan een wandeltocht deel, nu is dit geslonken tot circa 15 deelnemers. De oorzaak hiervan is gelegen in het feit dat de mobiliteit van onze leden met het verstrijken der jaren afneemt. Deels is hier al op ingespeeld. De wandeltochten zijn ingekort tot circa 3 km, en we kunnen verheugd zijn dat voormalige wandelaars toch nog de afsluiting van de wandeltocht willen bijwonen. Als bestuur willen we het lotgenoten contact behouden en hierop inspelen door het organiseren van nieuwe activiteiten.

Tijdens de onlangs gehouden jaarvergadering/contactmiddag van de BHV regio Zuid Limburg op zaterdag 23 februari 2019 zijn door onze voorzitter nieuwe activiteiten ter tafel gebracht. Het waren meerdaagse reizen, derde contactmiddag, bezoek aan Smeets loopcomfort te Sittard, wijnproeverij, barbecue en door de aanwezige leden geopperde activiteiten. Voor al deze nieuwe activiteiten bestaat voldoende draagvlak.

5.Wijnproeverij.

Voor deze nieuwe activiteit is op de ledenjaarvergadering van de BHV regio Zuid Limburg gehouden op 23 februari 2019, voldoende draagvlak onder de aanwezige leden verkregen om deze te organiseren.

Deze nieuwe activiteit zal gehouden worden op donderdag 23 mei 2019, bij Merode in Nieuwdorp/Stein.

Ook als u niet deelneemt aan de wijnproeverij, maar toch wilt zien hoe een en ander in zijn werk gaat, U bent van harte welkom. Wilt U iets anders bestellen bijvoorbeeld omdat u de BOB bent of geen wijn drinkt dan worden u op de wijnproeverij drie consumptie bonnen verstrekt!
Zie opmerking in de bijlage.

Wiel Stassen uit Koningsbosch neemt ons via een presentatie mee naar de Elzas en laat ons kennis maken met dit bijzondere gebied. Tijdens deze rondreis stoppen we een zestal keren om een van deze streekwijnen te proeven.

Programma

14:00 uur. Welkomstwoord door onze voorzitter

14:05 uur. Wijnproeverij door Wiel Stassen met uitleg over het proces van wijn maken, en voldoende gelegenheid tot het stellen van vragen.

17:00 uur. Sluiting wijnproeverij

Aanmelden kunt u zich via het aanmeldformulier (zie bijlage).

Het bestuur hoopt velen van U in Zaal Merode te Stein te mogen ontmoeten!



6. Nieuwe behandeling hartfalen in basispakket.



Een nieuwe behandeling bij chronisch hartfalen wordt vanaf 1 april (tijdelijk) vergoed in het basispakket van zorgverzekeringen. Het gaat om een zogenaamde voorwaardelijke toelating. Dit meldt het Erasmus MC.

Hartfalen verergeren door een stijging van de zogenaamde vullingsdruk van het hart. Bij de behandeling wordt deze druk gemeten en gemonitord via een sensor (CardioMEMS), die geïmplanteerd wordt in de longslagader bij de patiënt. Via de sensor wordt informatie over de status van het hartfalen, aan de behandelaar van de patiënt gestuurd. De cardioloog kan de behandeling op basis van de verkregen informatie vervolgens op afstand aanpassen en zo proberen de kans op een ziekenhuisopname te verkleinen.

Basispakket

Dr. Jasper Brugts, cardioloog in het Erasmus MC, die het onderzoek naar een nieuwe behandeling voor patiënten met hartfalen leidt, is verheugd over de voorwaardelijke toelating tot het basispakket. "Hiermee kunnen we in Nederland deze innovatie in de zorg voor hartfalen sneller bij de patiënten krijgen die deze hulp echt nodig hebben." Brugts geeft aan dat als na drie jaar blijkt dat de sensor de kwaliteit van leven verbetert en het aantal ziekenhuisopnames vermindert, deze definitief wordt opgenomen in de basisverzekering. Het onderzoek start op 1 april 2019. Aan het onderzoek doen twintig hartcentra in Nederland mee.

7. Hart & Vaatcafé



Hart en Vaatcafé Dyon de Vreede te Maastricht

Het Hart en Vaat Café is een informele lotgenoten contact avond voor iedereen die direct of indirect te maken heeft met Hart en/ of Vaat problematiek aller aard, en wel 4 à 5 x per jaar bij Grand Eetcafé De Vreede op de Markt 62 te Maastricht. Dit hartcafé is opgezet door Dyon de Vreede van kinds af aan zelf hartpatiënt, en heeft de nodige hart operaties in die tijd ondergaan. Uit dankbaarheid dat hij er nog is heeft hij in samenwerking met Bianca Vostermans & Marlies Steehouwer van het MUMC in 2011 het Hart en Vaatcafé opgezet. Tijdens de informatie dagen is het café vanaf 19:30 uur geopend. De spreekbeurten worden voor een groot deel ingevuld door aankomende studenten en artsen van Cardiologie. Vaak handelend over bestaand specialisme en nieuwe technieken over hart en vaat chirurgie, Al enige jaren bezoekt een afvaardiging van ons bestuur deze avonden. Als bestuur nodigen we een aantal van deze sprekers uit om op onze contactmiddagen een spreekbeurt te geven voor onze leden. De volgende spreekbeurt in het Hartcafé heeft als thema cholesterol.

8. Geen feit, noch fabel.

Geen Feit. Geen Fabel

Een glaasje wijn per dag is goed voor je hart.

Kun je 's avonds nu wel of niet ongestraft een wijntje drinken? De discussies hierover lopen hoog op. In studies met data base gegevens over alcohol consumptie en gezondheid wordt bij het licht tot matig alcohol gebruik (één of twee glazen per dag) een gunstig verband gevonden met het risico op hartinfarcten. Is alcohol daarmee goed voor je hart? Geleijnse: Alcohol verhoogt de bloeddruk en we hebben geen hard bewijs voor het gunstige effect op hartinfarcten. Om dit te kunnen leveren, zouden mensen jarenlang alcohol moeten drinken en dit is onetisch. Hoe zit het met een avond echt doorzakken, bijvoorbeeld een uitgebreid diner voor twee met een wijn arrangement? Maak het niet te bont: drink je

binnen enkele uren vijf glazen of meer, dan kan je zenuwstelsel overprikkeld raken en dat kan weer leiden tot hartritmestoornissen.

Geen Feit. Geen Fabel

Olijfolie is gezonder dan Zonnebloemolie

Zowel olijfolie als zonnebloemolie is rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren. Die verlagen het gehalte aan LDL-cholesterol in je bloed en daarmee de kans op hart en vaatziekten. Virgin olijfolie van de eerste persing bevat daarnaast polyfenolen die waarschijnlijk helpen om bloedvaten soepel te houden. Zonnebloemolie bevat echter beduidend meer meervoudige onverzadigde vetzuren dan olijfolie (63 versus 8 gram per 100ml). Het is lastig te zeggen welke van de twee nu precies gezonder is aldus Geleijnse. Er is nog te weinig onderzoek gedaan waarin zulke oliën direct tegen elkaar kunnen

worden afgezet. Zonnebloemolie is in ieder geval wel een stuk beter voor je portemonnee.

De conclusies beschreven in vermelde publicaties zijn van Marianne Geleijnse hoogleraar voeding, en hart en vaatziekten, aan de afdeling onderzoek van de Universiteit Wageningen. (University & Research) Bron; Plus magazine februari 2019

Uit voorgaande publicaties blijkt dat er soms nogal wat tegenstrijdigheden in het wetenschappelijk onderzoek aanwezig zijn. De ene wetenschapper heeft deze conclusie onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek, terwijl anderen hun twijfel daarover nog hebben. Een gegeven is wel dat alle wetenschappelijk onderzoek bijdraagt tot verbetering en kennis over onze gezondheid.

9.Bijlage.

**In zaal Merode. Adres: Merodestraat 31 6171 XM nieuwdorp/ Stein
Op 23 mei 2019.**

De eigen bijdrage voor het wijn arrangement bedraagt:

Voor leden €5

Voor niet leden €10

Te betalen bij aanmelding **vóór** 13 mei 2019, (in verband met aankopen flessen wijn) door bijgevoegd aanmeldingsformulier in te zenden naar onderstaand adres, of per e mail, penderssweyk@hetnet.nl onder gelijktijdige betaling van de eigen bijdrage op:

Rekeningnummer: **NL 79 RABO 01668.94.117** (Rabobank)

t.n.v. BHV-regio. Zuid Limburg.

Scalaplein 34 6365 BP Schinnen.

Onderstaand aanmeldingsformulier insturen als U wel/niet wenst deel te nemen aan de wijnproeverij. Indien U niet deelneemt, maar wel aanwezig wilt zijn bij de wijnproeverij, geldt voor U ook bovenstaande eigen bijdrage. Op de wijnproeverij ontvangt U dan 3 consumptiebonnen. Ontvangst met een gratis kop koffie/thee.

Hierlangs afknippen

Aanmeldingsformulier wijnproeverij.

Aan: BHV afd. Zuid Limburg.

Scalaplein 34 6365 BP Schinnen.

Ondergetekende schrijft in **voor deelname** aan de wijnproeverij op donderdag 23 mei 2019.

Met----- personen wel lid en----- personen niet lid.

Neemt **niet deel** aan de wijnproeverij

Met----- personen wel lid en----- personen niet lid.

Ik heb de bijdrage €---- overgemaakt op ----- (datum)

Naam en adres-----

Handtekening