



**Belangenvereniging
Hart en Vaatpatiënten
Regio Zuid Limburg West
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. Algemene ledenjaarvergadering/Contactmiddag BHV 21 april 2018.
3. Rabo clubkascampagne 2018.
4. Activiteiten april t/m september 2018
- 5 Contactpersonen zwemgroepen
6. Slecht onderhouden gebit kan oorzaak zijn van hart en vaatziekten.
7. Kröller- Müller Museum.
8. Bijlage 1 Aanmelding Kröller- Müller Museum.
- 9 Lezersrubriek.
10. Bijlage 2. Aanmelding algemene ledenjaarvergadering BHV

1.Voorwoord

Het voorjaar staat voor de deur, een lange periode van griep en kou wordt hopelijk snel afgesloten. De algemene ledenvergadering van 24 februari was weer heel gezellig, druk bezocht en de sfeer was goed, het geeft energie te zien dat we als vereniging er voor elkaar zijn.

Voor de Belangenvereniging van Hart- en Vaatpatiënten gaan we hopelijk genieten van mooi weer, een mooi voorjaar en start van de zomer. De uitdaging zal zijn dat veel leden gebruik maken van de leuke activiteiten en veel onderlinge contacten. Er ligt voor ons allemaal de uitdaging om van 2018 weer een prachtig jaar te maken. Aandacht voor de Rabo clubkas campagne in deze brief genoemd, de twee reizen welke georganiseerd worden.

Door de alerte Bets Penders kunnen leden 6 juni met de Bank Giroloterij naar het Kröller-Müllermuseum, een extra reis, gezelligheid en weer een moment om met velen bij elkaar te zijn.

Afgelopen maand zijn de hartcafés van start gegaan in Heerlen en Sittard/Geleen. Cardioloog Hoorntje en de hartrevalidatieverpleegkundigen hebben iets verteld over boezemfibrilleren. Als vereniging hebben we acte de préséance gegeven. Laten we hopen dat onze aanwezigheid leidt tot nieuwe leden. Arno Parren.

2. Algemene ledenjaarvergadering BHV.

Recentelijk heeft U, of zult U van het Hoofdbestuur van de Belangenvereniging Hart en Vaatpatiënten een schrijven ontvangen met een uitnodiging voor het bijwonen van de jaarlijkse Algemene Ledenjaarvergadering gekoppeld aan een contactmiddag met entertainment, en afsluitend diner.5r

De algemene ledenjaarvergadering BHV vindt plaats op zaterdag 21 april 2018, in zaal Geraarts te Grathem aanvang 14:00 uur. Zaal open om 13:30 uur.

Voor verdere informatie zie bijlage 2 in deze nieuwsbrief.

3. Rabo clubkas campagne 2018.

Mede dankzij de inzet van onze penningmeester Bets Penders heeft de opbrengst van de Rabo clubkas campagne 2017 bij Rabobank Heuvelland een bedrag van €372 opgeleverd, voorwaar een pracht resultaat. Hoewel U mogelijk lid bent van de Rabobank Westelijke Mijnstreek heeft u helaas niet kunnen stemmen op onze vereniging. Desondanks hebben we bij de Rabobank Westelijke Mijnstreek kunnen bedingen dat zij de opbrengst bij Rabobank Zuid Limburg zouden verdubbelen. Recentelijk hebben we dan ook hetzelfde bedrag mogen ontvangen. Hopelijk kunnen we in 2018 soortgelijk resultaat boeken. Leden woonachtig in het werkgebied van Rabobank Zuid Limburg, breng Uw stem uit, steun ons en laat uw stem niet verloren gaan!

4. Activiteiten april 2018 tot november 2018.

Donderdag 12 april 2018. Jeu de Boules. Aanvang 14:00 uur.

Adres: Platijkweg 2 6171 XA in Nieuwdorp/Stein.

Organisatie Huub Schols tel. 06-11608441

3 mei 2018. Wandeling in het Vrouwenbos te Beek.

Aanvang 14:00 uur. Aanvang en afsluiting bij Oude pastorie 25 6191 HW Beek.

Organisatie Jozef Erckens tel. 046 4374013.

Woensdag 6 juni 2018. Reis naar het Kröller - Müller Museum in Arnhem.

Details zie bijlage 1. Sponsor is de Bankgiroloterij. Organisatie: Bestuur

BHV regio Zuid Limburg West

Donderdag 14 juni 2018. Jeu de Boules. Aanvang 14:00 uur.

Adres: Platijkweg 2 6171 XA in Nieuwdorp/Stein.

Organisatie Huub Schols tel. 06-11608441.

Donderdag 12 Juli 2018. Wandeling in Jabeek. Verzamelplaats: op het marktplein in Jabeek. Aanvang 14:00 uur. Adres: Gaatstraat nr. 1 in Jabeek. Afsluiting bij de Brouwerij, Adres: Maar nr. 2 in Jabeek.

Organisatie dhr. Raats tel. 046- 4423104

September 2018 Wandeling. Organisatie Harrie Lochs. Nadere informatie in volgende nieuwsbrief.

Oktober 2018. Wandeling. Organisatie Jan Cremers. Nadere informatie in volgende nieuwsbrief.

5. Contactpersonen zwemgroepen.

Naast het wandelprogramma, Jeu de Boules en de fietstochten 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

De Belangenvereniging Hart en Vaatpatiënten is aangesloten bij de N.P.C.F (Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie), hierdoor kunt U bij Uw Zorg-Verzekeraar C.Z. onder voorwaarden korting krijgen op de toegangsprijs.

6. Slecht onderhouden gebit kan oorzaak zijn van hart en vaatziekten.

Indien U recentelijk aan de jaarvergadering/contactmiddag van de BHV regio Zuid Limburg West heeft deelgenomen, is U bij binnenkomst het gratis magazine Leef van de Service apotheek aangeboden. Met deze keer als hoofdthema mondzorg. U zult zich afvragen wat heeft mijn gebit te maken met hart en vaatziekten. Wel, een slecht onderhouden gebit met veel **tandplaque/bloedend tandvlees** kan ontstekingen veroorzaken die in de bloedbaan terecht kunnen komen. Dus ook in de hartvaten waar zij ontstekingen kunnen veroorzaken. Diverse gepubliceerde onderzoeken geven dit ook aan. Een tweede artikel wil ik U ook niet onthouden het werd gepubliceerd op de website van Gezondheidenco.nl

Zorg voor je hart door goed te poetsen.

Mensen die hun tanden maar één keer per dag of minder vaak poetsen, hebben een grotere kans op een hartaanval. Uit onderzoek door epidemiologen van het University College in Londen blijkt dat slechte mondhygiëne slecht is voor het hart. Zij onderzochten bijna 12.000 Schotse mannen en vrouwen, hieruit bleek dat

mensen die maar één keer per dag hun tanden poetsen dertig tot veertig procent meer kans hebben op een [hartziekte](#). Mensen die niet iedere dag hun tanden poetsen hebben een nog grotere kans op een hartziekte of hartaanval.

Bacteriën.

De verklaring hiervoor is dat mensen die niet of slecht poetsen veel tandplaque hebben. In tandplaque groeien bacteriën, die via [ontstoken tandvlees](#) in je bloedbaan terechtkomen. Ze kunnen blijven hangen in het hart en hartklepontstekingen of bloedstolsels veroorzaken. In het bloed van de slechte poetsers waren, meer dan bij goede poetsers, moleculen te vinden die vrijkomen bij chronische ontstekingen, zoals C-reactieve proteïne (CRP) en fibrinogeen. Dat ondersteunt de theorie dat een groot aantal mondbacteriën een chronische ontsteking veroorzaakt.

Aangetoond.

Het was al bekend dat mensen met tandvleesontstekingen, ook wel [parodontitis](#) genoemd, meer kans zouden kunnen lopen op een hartziekte. Ook wisten we al dat slechte mondhygiëne leidt tot [tandvleesontstekingen](#). Al eerder werden verbanden gelegd tussen [maag-, darm- en alvelesklierkanker](#) en slecht verzorgde gebitten. Daarnaast kenden we de slechte invloed van [roken](#) en stress op de conditie van het tandvlees al. Maar nu is dus voor het eerst aangetoond dat het ook voor je hart echt flink uitmaakt of je twee keer of één keer per dag of zelfs minder vaak poetst. Goed tandenpoetsen en flossen, kan dus levensverlengend zijn en geven bacteriën veel minder kans om hun vernietigende werk te doen.

Auteur: Corina Blommendaal.

Bron: NRC.next.

Ontstoken tandvlees verhoogt risico op hart- en vaatziekte.

Een gezond, schoon en stralend gebit en gezond tandvlees. Wie wil dat niet? Dat een gezond en fris gebit prettig is, dat weten we allemaal, maar een goede mondgezondheid kan ook uw leven redden.



Doodsoorzaak nummer 1.

Hart- en vaatziekten, de overkoepelende naam voor verschillende ziekten aan het

hart of bloedvaten, is doodsoorzaak nummer één onder vrouwen. Ook onder mannen is het een levensbedreigende aandoening. Nu zult u denken dat het ontstaan van hart- en vaatziekten alleen te maken heeft met een ongezonde leefstijl, zoals te veel eten, roken, te weinig bewegen, stress en erfelijkheid, maar niets is minder waar. Soms kan de kwaliteit van uw gebit aandoeningen van het hart en van de bloedvaten veroorzaken, of andersom. Er is namelijk een relatie aangetoond tussen tandvleesontsteking en het risico op hart- en vaatziekten.

Ontstoken tandvlees.

Tandvlees kan gaan ontsteken. De bacteriën gaan in de ruimte tussen tand en tandvlees zitten (pockets). Door de ophoping van de bacteriën, kan de ontsteking uitbreiden naar het onderliggende weefsel en kaakbot (parodontitis). Een vervelend gevolg kan het verlies van tanden of kiezen zijn. Nog vervelender is het wanneer de schadelijke mondbacteriën in de bloedbaan terecht komen en zo processen kunnen veroorzaken die leiden tot bloedstolsels. Deze bloedstolsels kunnen een hartinfarct of beroerte tot gevolg hebben. Als u niet regelmatig een mondhygiënist of tandarts bezoekt kan parodontitis lang onopgemerkt blijven.

Reinigen.

De meeste problemen met tandvlees en tanden kunt u voorkomen. Dit kan door tweemaal daags op de juiste manier te poetsen, tussen tanden en kiezen te reinigen en regelmatig een mondhygiënist te bezoeken.

Waarom herkent u ontstoken tandvlees.

- Het tandvlees is pijnlijk en geïrriteerd
- De kleur van het tandvlees is rood in plaats van roze
- Het tandvlees is teruggetrokken en bloedt snel bij aanraken
- Het tandvlees is opgezwollen
- Ook een vieze smaak of een slechte adem kunnen in voorkomende gevallen duiden op een tandvleesontsteking.

Wanneer is uw tandvlees gezond?

Gezond tandvlees heeft een roze kleur en ligt stevig om de tanden en kiezen. Als u het aanraakt, bijvoorbeeld met poetsen, flossen of eten, dan bloedt het niet.

Bron: Gezondheidenco.nl

7. Kröller- Müller Museum.

Zoals al eerder in deze nieuwsbrief is aangegeven, zal de reis op 6 juni 2018 plaatsvinden. U kunt zich vanaf heden inschrijven voor deelname aan de reis (zie bijlage 1) Op de ledenjaarvergaderingen/ contactmiddag regio Zuid Limburg West bleek er veel belangstelling voor deze reis te bestaan. Dus wacht niet te lang met inschrijven. Want vol is vol In de bus is plaats voor 45 personen en wanneer deze vol is wordt U op de reservelijst geplaatst. **Let op U kunt geen gebruikmaken van het toilet in de bus.** De lunch ter plekke kost €10- en dient U over te maken naar onze penningmeester.

Bijlage 1.

Dagtocht Kröller- Müller Museum. Alleen voor leden!

Op woensdag 6 juni 2018

Betaling voor de lunch in het museum: €10 p.p.

Te betalen bij aanmelding, **vóór 15 mei 2018**, 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-afd. Zuid Limburg West, Scalaplein 34 6365 BP Schinnen.

----- hierlangs afknippen.

**Ondergetekende schrijft in voor deelname aan de dagtocht Kröller- Müller
Museum. Ik/wij nemen deel aan de dagtocht.**

(doorhalen wat niet van toepassing is).

Aantal:

Naam/lidnr(S): -----

Afdeling: -----

----- hierlangs afknippen.

Programma.

Datum/Uur	Woensdag, 6 juni 2018
08u15	Aankomst opstapplaats: parkeerplaats Glanerbrook, 6165 BT Geleen
08u45	Vertrek opstapplaats
11u00	Aankomst Kröller-Müller Museum
11u30	Koffie
12u00	Rondleiding
13u15	Lunch (optioneel)
14u15	Gelegenheid tot zelfstandig rondkijken
14u45	Vertrek uit Kröller-Müller Museum
15u15	Vertrek bus
17u30	Aankomst opstapplaats

9. Lezersrubriek.

Rectificatie. Aan de leden die de nieuwsbrief van januari 2018 per post NL hebben ontvangen, is een foutieve datum van overlijden vermeld van dhr. Collaris uit Ulestraten. Dit moet zijn 21 september 2017. Welgemeende excuses. Voor de leden die via internet de nieuwsbrief ontvangen is deze fout tijdig gecorrigeerd.

Koninklijke Onderscheiding.

Op 6 februari 2018 heeft onze penningmeester Bets Penders een Koninklijke onderscheiding ontvangen voor haar verdiensten voor de gemeenschap. Zij is benoemd tot lid in de orde van Oranje Nassau. De Burgemeester van Schinnen heeft haar in het Gemeenschapshuis van Schinnen gedecoreerd. De onderscheiding was aangevraagd door de KBO afdeling Mgr. Savelberg in Schinnen.

In memoriam.

Tony Spaan –Beekes.*21-12-26 +8-2-18. Mevrouw Spaan-Beeks is overleden in de leeftijd van 91 jaar. De uitvaartdienst heeft plaatsgevonden in de H.H. Marcellinus en Petrus kerk te Oud Geleen. Voorlaatst was zij woonachtig in Geleen. Zij was lid van de BHV vanaf 1 januari 1993.

Tiny Walda.*9-4-32 +6-2-18. Mevrouw Walda is overleden in de leeftijd van 85 jaar. De afscheidsdienst heeft plaatsgevonden in het crematorium Nedermaas te Geleen. Voorlaatst was zij woonachtig in Geleen. Zij was vanaf 10 oktober 1996 lid van de BHV.

Mevrouw G. Koningsveld uit Sweikhuizen is op 14 maart 2018 overleden. Op haar uitdrukkelijke wens heeft de crematie in besloten kring plaatsgevonden. Zij was vanaf 5 maart 1997 lid van de BHV.

Noot. Namens het bestuur willen we alle leden er nogmaals op attenderen dat als het mogelijk is, de nabestaanden aan het bestuur van de regio doorgeven. Ook wij beseffen de nabestaanden wel andere hebben. Maar zonder deze, pijnlijke verrassingen door toezending van de overledene. En dat is wat we als Ook afscheid nemen van een lid hoort tot lotgenotencontact en steun voor de nabestaanden in hun rouwproces, door het bijwonen van de uitvaart/afscheidsdienst.



van de overledene dit ook Zuid Limburg West dat in deze droevige dagen dingen aan het hoofd kennisgeving, kunnen wij bezorgen. Bijvoorbeeld nieuwsbrief aan de BHV eigenlijk niet willen.

10.Bijlage 2

Algemene leden/Jaarvergadering BHV.

Te houden op zaterdag 21 april 2018

In zaal Geraarts adres:

Markt 5 te Grathem

Tel: 0475-451540

Betaling voor het afsluitende diner ad: €15 p.p. voor de Leden van de BHV of €18 voor introduce, kunt U overmaken op:

NL68 RABO 0157508110 ten name van:

Penningmeester BHV

Rutgerstraat 2

6067 EG Linne

Tel: 0475-463159

Onder vermelding ALV. lidnr..... (zie adressticker)

De bijgevoegde strook, ingevuld voor 6 april 2018, retourneren aan bovenstaand adres. Neemt U niet deel aan het diner dan zijn er geen kosten aan verbonden.

————— hierlangs afknippen

Ondergetekende schrijft in voor deelname aan de algemene ledenjaarvergadering op zaterdag 21 april 2018 in zaal Geraarts te Grathem.

Ik/wij kom(en) op 21 april 2018 naar de Algemene ledenjaarvergadering (doorhalen wat niet van toepassing is)

Aantal:

Naam/lidnr: -----

Afdeling: -----

Niet leden: -----

Neemt wel/niet deel aan het diner(doorhalen wat niet van toepassing is)

Handtekening: