



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. Toekomst BHV.
3. Ontwikkelingen Glanerbrook en het Anker in Buchten.
4. Contactpersonen zwemgroepen
5. Artrose in de nek. 4 handige tips.
6. De vrouwelijke vorm van hartfalen.
7. Troost in onzekere tijden.

1. Voorwoord.

Beste leden

Het voorjaar heeft zich aangediend met zon en pluspunten. Hopelijk zijn we allemaal gevaccineerd en kunnen we tegen een stootje. Van de gemeente Sittard kregen we een kaart met de tekst:



Dus dat heb ik maar gedaan. Wat een vooruitzicht dat het allemaal iets soepeler wordt. Zo vlug als het mogelijk wordt komen we bij elkaar als bestuur om wat voorbereidingen te treffen, o.a. voor de contactmiddag en barbecue.

Ik wens u een fijne zomer toe en een spoedig weerzien.

Riet Collaris

2. Toekomst BHV.

Op 3 april 2022 hoopt de BHV haar 40 jarig jubileum te vieren. Een vereniging die in haar bestaan, haar sporen heeft verdiend. Maar ook is zij in de loop der jaren ingehaald door de opkomst van sociaal media, ook op het gebied van Zorg.

Stichtingen en daaraan gelieerde verenigingen hebben het digitale platform overgenomen.

Het lotgenoten contact vindt nu grotendeels plaats via digitale communicatie.

Maar hoe is de BHV ontstaan, en heeft zij in deze tijd nog wel bestaansrecht?

Tijdens haar oprichting in 1982, gingen hartpatiënten voor een hartoperatie naar Houston in de USA. Bij terugkomst in Nederland kwamen zij terecht in een leegte, en er was geen contact met andere lotgenoten. Een persbericht gevonden in het archief van de BHV, geeft inzicht in de geschiedenis en ontstaan van de BHV.

Ontstaan van de Belangen vereniging Hart- en Vaatpatiënten

Een aantal hart en vaatpatiënten waaronder een groep geopereerde Houston patiënten was ontevreden hoe het goed functioneren van het medisch apparaat, ondergeschikt werd gemaakt aan financiële belangen, en bureaucratische werkwijzen van zieken huizen-(besturen) en specialisten. Ook bij de Nederlandse Hartstichting (voorheen de Nederlandse Hart- en Vaat Patiëntenvereniging) opgericht op 29 januari 1964, (behartigt sinds 1964 de belangen van Hart en Vaatpatiënten), was er een ondemocratische werkwijze en structuur waar het financiële beleid veel te wensen overliet. Uit het archief van de BHV blijkt dat (1982) bij een opbrengst van fl.1.400.00- circa 80% of wel fl. 1.100.00 weer als kosten de deur uitging. Ook waren de hart- en vaatpatiënten van mening dat vele organisaties qua doelstellingen en functioneren te vër van de patiënten afstonden. Uit een persbericht in het archief van de BHV blijkt dat er een oprichtingsvergadering Belangenvereniging Hart- en Vaatpatiënten heeft plaatsgevonden op 3 april 1982 in Café “Hornerhof” Rijksweg 5 te Horn (LB).De doelstellingen van de vereniging waren/zijn er dan ook op gericht om patiënten op eigen niveau zoveel mogelijk te helpen met de problemen die zijn ontstaan door hart en vaatziekten, en wil dit bereiken door het bevorderen van contacten van de leden onderling (laagdrempelig lotgenotencontact), en bundelen van interesses, specifieke belangenbehartiging, inspraak verwerven bij behandelmethodes, voorlichting te geven en samen te werken met andere organisaties die werkzaam zijn op het gebied van preventie, bestrijding en genezing van de onderhavige ziekten.

Kortweg kan men stellen een vereniging van, voor, door hartpatiënten.

Helaas zoals eerder vermeld heeft ook de tijd de BHV ingehaald. In rap tempo vergrijzen onze besturen en leden en is er weinig draagvlak om bestuurslid te worden van onze besturen, en/of nieuw lid te worden van de vereniging. Ook de BHV regio Zuid Limburg heeft hier last van.

Nu blijkt (de samenleving worstelt met het Corona virus), dat men als samenleving toch behoefte heeft aan persoonlijk contact. En dat de toegepaste digitale communicatiemiddelen in deze behoefte slechts gedeeltelijk kunnen voorzien, uit zich door vereenzaming en in slecht sociaal/mentaal welbevinden.

Hoewel deze digitale communicatie voorlichting en onderzoek bijvoorbeeld van de Hartstichting waardevol is, en niet meer weg te denken is in onze maatschappij, heeft deze als hiaat dat het persoonlijke lotgenotencontact in meer of mindere mate afwezig is. Daarin is de BHV sterk, en onderscheid zich van Stichtingen en andere Zorgprofessionals, en heeft zeker nog bestaansrecht. Momenteel staan onze activiteiten als gevolg van de pandemie, door de ingestelde maatregelen ter bestrijding van corona op een laag pitje. Maar zodra het kan zullen we deze snel weer opstarten. Veel zal echter afhangen van ledengroei en verversing van bestuur/leden, hoelang de BHV nog kan bestaan en/of er nog perspectief is om zelfstandig door te gaan. De tijd zal het leren. Als bestuur van de BHV regio Zuid Limburg gaan we ervoor! Wilt ook U ons helpen? Ook ons hoofdbestuur zit dringend verlegen om een nieuwe voorzitter. Kunt U ons daarbij ook helpen?

3.Ontwikkelingen Glanerbrook en het Anker in Buchten

Terugbetaling contributie door de Overheid is een feit!.

De restitutie van de betaalde contributie van de zwemmers bij Laco Glanerbrook, als gevolg van de corona maatregelen is ontvangen. Het teruggestorte bedrag is geplaatst op de gezamenlijke rekening van onze zwemmers in Glanerbrook.

Ingezonden brief van Het Anker in Buchten.

Beste heer Erckens.

In de onlangs verschenen nieuwsbrief van de Belangenvereniging Hart & Vaatpatiënten las ik een kort artikel over de ontwikkelingen rondom het Anker.

Aangezien uw vereniging ook gebruik maakt van het water in Buchten, is het misschien handig om aan te sluiten bij onze Gebruikersorganisatie Het Anker (GOHA). Als u hier interesse in heeft, dan horen wij dat graag en zullen wij u periodiek informeren over de her/nieuwbouwplannen van het Anker.

M.v.g.
GOHA

Huub Vleeshouwers.
06-18119353

Naar aanleiding van vorig bericht heeft ons regio bestuur besloten om zich aan te sluiten bij de gebruikersorganisatie.

Namens het bestuur van de BHV regio Zuid Limburg zal Huub Schols als aanspreekbare worden aangesteld terwijl de secretaris (Jozef Erckens) de verslaglegging op zich neemt. Dit naar aanleiding van een telefonisch onderhoud tussen dhr. Vleeshouwers en de secretaris om contactpersonen tussen het regio bestuur en het Anker aan te stellen. Regelmatig zullen wij onze leden via onze nieuwsbrief, op de hoogte stellen, van de ontwikkelingen bij het Anker in Buchten.

Ondertussen zijn de eerste contacten gelegd, waarbij Lilian Marx de contactpersoon is namens Gebruikers Organisatie Het Anker(GOHA). Zij is verantwoordelijk voor het watergedeelte. Op vrijdag 5 maart 2021 kregen wij de eerste informatie binnen. Er zijn vervolggesprekken geweest met de Exploitant Winand Willigers. In deze gesprekken werd ingegaan op de functionaliteiten, die vanuit de verenigingen worden aangegeven.

Met name waarom een aantal zaken nodig zijn. En hoe we als verenigingen een aantal dingen samen kunnen doen, waardoor er minder eigen dingen nodig zijn. En/of de voorzieningen die er zijn door meerdere verenigingen gebruikt kunnen worden.

Momenteel zijn er gesprekken over de horeca aan de gang. En daarmee ook hoe de (sport) voorzieningen en horeca met elkaar verbonden kunnen worden.

Er wordt gekeken of de mogelijkheid bestaat de exploitatie van de horeca in eigen hand te nemen. De exploitant van het Anker geeft de ruimte om samen het gesprek te voeren en staat hier niet onwelwillend tegenover. Duidelijk is dat er andere verwachtingen, en eisen aan de voorzieningen zijn gesteld. En hoe zij vanuit dit gemeenschappelijk gebruik, kunnen worden ingevoerd.

De verwachting is dat het plan m.b.t. het vernieuwen van voorzieningen op het Anker einde maart klaar is. Klaar om aan de verenigingen te presenteren en om met de gemeente aan tafel te gaan zitten. Van belang is dat de verenigingen van het Anker aan kunnen geven dat het opgestelde plan aan de verwachtingen van allen voldoet. Het is een utopie om te denken dat alles gerealiseerd zal worden. Wat wel kan aangegeven worden naar de gemeente is dat het Anker de plannen kan onderschrijven.

Het is de insteek dat aan het einde van het tweede kwartaal 2021 het plan in de gemeenteraad besproken te krijgen. Dat betekent ook dat de lobby voor goedkeuring van het plan, vanaf het moment dat dit gereed is, zal mogen, moeten, en kunnen opstarten.

Het overleg met de gemeente zal niet gemakkelijk zijn. De gemeente zal het niet alleen eens moeten zijn maar zal ook een behoorlijk deel van de sponsoring op zich moeten nemen. En er bestaat een gezegde wie betaalt die bepaalt. Echter de gemeente heeft aangegeven, dat zij de verenigingen in de gemeente een warm hart toedraagt.

Medio maart zal samen met de verenigingen de stand van zaken op dat moment via een team meeting worden doorgenomen.

In bijgevoegd formulier is een gedeelte van de gegevens door ons bestuur al vooraf ingevuld. Onze zwemmers bij het Anker in Buchten kunnen verder aangeven wat hun eventuele wensen zijn betreffende het zwembad.

Het ingevuld formulier opsturen naar Huub Schols. Deze zal zorg dragen voor verdere afhandeling van de formulieren. .

Cluster	Water
Naam vereniging.	Belangen vereniging Hart en Vaatpatiënten
Naam contactpersoon.	Huub Schols (namens bestuur)
06- contactpersoon.	06 -11608441
Email – contactpersoon.	huubschols3@ziggo.nl
Zwembad.	
Gebruik zwembad.	
Ruimtes.	
Overige wensen t.a.v. Horeca: Multi Functionele Ruimte:	
Opmerkingen.	

4.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 Buchten op woensdag groep 1	10:30 uur - 11:15 uur
Zwembad het Anker te Buchten op woensdag groep 2	11:15 uur - 12:00 uur
Zwembad Glanerbrook te Geleen op maandag	13:30 uur - 14:30 uur

Bij volgende personen kunt U zich aanmelden voor deelname:

Groep 1 Buchten	Mw. Lies Pecher.	tel. 06-44474035
Groep 2 Buchten	Mw. Margriet Lipsch.	tel. 046-4854939
Groep 3 Geleen	Mw. Truus Pijnenburg.	tel. 046-4742062

5. Artrose in de nek: 4 handige tips.

Schrijver: **Mieke Deiman van A. Vogel.**

Artrose in de nek, is veel meer dan alleen een stijve nek. Vaak gaat nekartrose samen met hoofdpijn, pijn in de schouders en armen en het niet goed meer kunnen buigen en draaien van de nek. Hoe kun je de pijn en stijfheid verzachten? We geven vier handige tips. Bij nekartrose geldt hetzelfde als voor andere plekken waar artrose kan ontstaan: de kwaliteit van het kraakbeen bij de botten en de gewrichten wordt minder goed. Een belangrijk signaal van artrose in de nek is de pijn. Ook bewegen doet vaak pijn. Verkeerd slapen, zitten, staan en tillen kan de pijn verergeren. Omdat je nek in verbinding staat met andere spieren en gewrichten kan de pijn doorwerken op je hoofd, schouders, armen en zelfs je rug. Je nek proberen soepel te houden is daarom belangrijk, maar hoe doe je dat? Vier handige tips.

1. Doe aan nekyoga

Yoga voor je nek. Het bestaat! Sommige oefeningen kunnen pijnklachten verminderen. Ook train je hiermee je spieren en die maken je nek sterker en dus minder kwetsbaar. Door tegelijkertijd op je ademhaling te letten, ontspan je je spieren nog meer. Een simpele yoga-oefening voor je nek gaat als volgt: ga rechtop zitten en houd je schouders laag. Breng nu langzaam je kin naar je borst en verleng tegelijkertijd je ruggengraat. Je nek en ruggengraat moeten als het ware één lijn vormen. Doe de oefening drie ademhalingen lang. Herhaal de oefening een paar keer. Goed om te weten: ook sporten als wandelen, fietsen en zwemmen zijn goed voor je nek. Een fysiotherapeut kan helpen als bewegen pijnlijk is.

2. Verwarm je nek

Warmte doet wonderen voor je nek. Dat komt omdat spieren dan kunnen ontspannen en dat vermindert pijn. Neem wat vaker een warme douche, gebruik een warmte kompres, zoals, een warme kruik of gebruik een infraroodlamp om je nek te verwarmen. Je kunt je nek ook trakteren op een verwarmende massage. Gebruik daarbij een fijne massageolie. Je kunt deze opwarmen door het flesje een paar minuten in een mok met heet water te stoppen.

3. Slaap op een goed kussen

Je kussen kan zomaar de boosdoener zijn van nog meer pijn in je nek, net als op je rug en buik slapen. De beste slaaphouding voor je nek is op je zij. Tijdens je slaap hoort je nek te kunnen ontspannen en niet te verstijven. Onderzoek daarom of je hoofdkussen wel

voldoende ondersteuning biedt. Een goed hoofdkussen laat je wervelkolom. Een kussen moet ook voldoende steun geven aan je nekwevels. Laat je adviseren. Soms kun je ook proefslapen op een kussen.

4. Blijf weg van je smartphone

Een belangrijk excuus om minder op je smartphone of tablet te zitten: het veroorzaakt nekpijn. Wanneer je op je smartphone kijkt, ben je zonder dat je het doorhebt je nek en hoofd in een verkeerde houding aan het brengen. Doe je dit te lang? Dan krijg je gegarandeerd een pijnlijke nek. Gebruik de tijd die je normaal op je telefoon doorbrengt voor een wandeling of yoga-oefening.

Gewrichtspijn veroorzaakt door artrose?

Atrosan tabletten* van A.Vogel is een natuurlijke pijnstiller bij milde gewrichtspijn en reumatische pijn, zoals door artrose of artritis. Dit traditionele kruidengeneesmiddel bevat een hoge concentratie duivelsklauw. Het geneeskrachtige deel van deze plant zit onder de grond; de knollen en wortels bevatten geneeskrachtige stoffen, die pijnlijke gewrichten en reumatische gewrichtspijn kunnen verlichten.

*De toepassing is uitsluitend gebaseerd op traditioneel gebruik en niet op klinisch bewijs. Lees voor gebruik de bijsluiter.

Bron: A. Vogel leven met reuma.

6.De vrouwelijke vorm van hartfalen

Diastolisch hartfalen, een typische vrouwenkwaal

Wat is diastolisch hartfalen?

Om bloed in het lichaam rond te pompen moet het hart samenknijpen om het bloed uit te pompen (de systolische fase) en daarna ook weer ontspannen om het hart te vullen met bloed (de diastolische fase). Diastolisch hartfalen is een vorm van hartfalen, waarbij het hart zich niet goed kan vullen en ontspannen en waardoor er onvoldoende bloed in het lichaam wordt rondgepompt. Vitale organen krijgen onvoldoende voedingsstoffen en zuurstof waardoor het lichaam uitgeput raakt. Bij diastolisch hartfalen zijn niet de grotere bloedvaten van het hart vernauwd, maar zit het probleem in de kleine haarvaatjes.

Oorzaken van diastolisch hartfalen

Waarom bepaalde mensen diastolisch hartfalen krijgen is nog onbekend. Wel weten er een hoger risico is voor mensen met suikerziekten, hoge bloeddruk en overgewicht. Ondanks dat vrouwen hieraan niet vaker aan lijden dan mannen, lopen vrouwen toch een extra hoog risico om diastolisch hartfalen te krijgen.

Vroeg opsporen

In een vroeg stadium geeft diastolisch hartfalen geen of slechts milde klachten.

Hierdoor wordt de ziekte in een vroeg stadium vaak niet herkend. Dit onderzoek richt zich op nieuwe methodes om diastolisch hartfalen in een vroeg stadium op te sporen. Met behulp van een MRI scan kunnen we de doorbloeding van de kleine haarvaatjes in beeld brengen en informatie krijgen over de capaciteit van de brandstofproductie van het hart. Als deze scans afwijkend zijn, kunnen we mogelijk al in een vroeg stadium, de ziekte opsporen om zo verdere verslechtering te voorkomen.



Publicatie op 5 maart 2021.
Ter gelegenheid van
vrouwendag. Deze werd
gehouden op 8 maart 2021

7. Troost in onzekere tijden.

Bij de uitgave van deze nieuwsbrief zullen we waarschijnlijk nog te maken hebben met de corona crisis. Er schijnt maar geen eind aan te komen. Echter, velen onder ons zullen dan wel zijn gevaccineerd. Wel zullen wij ons met de dan nog eventueel geldende beperkingen wat vrijer kunnen bewegen. Of we al activiteiten kunnen opzetten is nog maar de vraag, Zoals het er naar uitziet zullen wij voor de zomer nog geen activiteiten kunnen organiseren. In de nieuwsbrief van juli houden wij U op de hoogte. Maar ga genieten van het voorjaar en de komende zomer die in onderstaand gedicht wordt uitgestraald.

Onderstaande foto is van mondschilder Vojko Gasperut uit Slovenië. Het ernaast staande gedicht is van Engé Dumont.



VOORJAAR

De warmte van de zon
en het vocht van de regen
zijn voor bloem en plant een bron;
hun kleurenpracht een zegen.

Uit kunstagenda 2021 van mond en
voetschilders uitgave 28, uitgeverij Remos.