

Retour adres:
Postbus 44
2600 AA DELFT

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



ZOMER 2021

HARTTRIMCLUB DELFT





Harttrimclub Delft en omstreken
(Lid van De Hart & Vaatgroep)

26^{ste} jaargang
Nummer: Zomer 2021

Secretariaat:

Postbus 44, 2600 AA Delft

Tel. : 015 - 2 190 181

E-mail: secretaris@harttrimclubdelft.nl

Website: www.harttrimclubdelft.nl

Ledenadministratie: ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl

Frederik Hendrikstraat 78, 2628 TC Delft

Telefoon: Mobiel: 06 -14 36 59 34

Contributie: penningmeester@harttrimclubdelft.nl

Telefoon: 015 -2567080

De contributie bedraagt voor:

- sporten en zwemmen € 24,00 per maand
- zwemmen € 17,50 per maand
- fitness € 24,00 per maand

en is **per vooruitbetaling** verschuldigd door overschrijving op onze bankrekening bij:
NL87 INGB 065 93 38 300 t.n.v. Harttrimclub Delft e.o. te Delft.

Donateurs: U kunt donateur worden voor minimaal € 25,00 per jaar.

Zie het aanmeldingsformulier elders in dit blad.

Hiervoor ontvangt u het Boekje van de HTC Delft en omstreken.

Oproep!!!! Graag uw wijziging
telefoonnummer; of
uw contactpersoon;
of uw adres; of uw
e-mailadres; de
verandering daarvan
te melden aan:

ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl of
penningmeester@harttrimclubdelft.nl



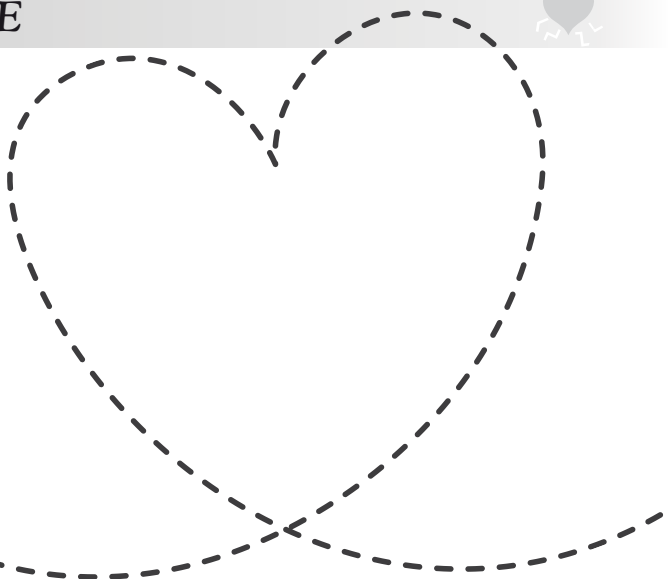
Het volgende nummer Herfst verschijnt in augustus 2021

!!! Kopij inleveren vóór 15 augustus 2021

Copyright: Mits met duidelijke bronvermelding is overname van tekst toegestaan.

Allen bij naam genoemde leden en of betrokkenen hebben schriftelijk toestemming
gegeven aan de Harttrimclub Delft en omstreken voor publicatie in het verenigingsblad.

De inhoud van de advertenties valt buiten de verantwoordelijkheid van de redactie van de
Harttrimclub Delft en omstreken.



Colofon	3
Van de voorzitter	5
Van de bestuurstafel	6
Van de secretaris	8
Van de penningmeester	9
Opzeggen lidmaatschap	10
Nieuwe leden, bedankt als lid, overleden	10
Vakantie	13
Hartenkreetjes	14
Geef de pen door....	15
Hebt u dat nou ook ...?.	17
Komt een man/vrouw bij de dokter	18
BOWL	21
Iets over de Harttrimclub Delft e.o.	23



Beste clubleden en betrokkenen,

Als ik aan mijn stukje voor dit blad begin te tikken is het alweer half mei. U bent middels het Bulletin geïnformeerd over de actuele zaken aangaande het Covid-19 verloop. Inmiddels zullen er velen van ons de eerste zo niet al de tweede vaccinatie-prik hebben gekregen. Mijn vrouw en ik ook en het geeft ons een wat veiliger gevoel. Je wil dan nu ook wat meer aan

zaken richting de toekomst te gaan denken. Wanneer wordt het weer als voorheen? Hoewel wij er op dit moment geen datum of termijn aan kunnen toedoen zijn we als bestuur uiteraard aan het uitzoeken wanneer en hoe we een opstart kunnen gaan maken. Op het moment dat ik deze regels tik is er jammer genoeg nog geen aanwijzing van een beperkte start. Als de vaccinatiegraad omhoog blijft gaan is er dan wel een mogelijkheid voor de start met misschien niet veel beperkingen. Dus maar afwachten wat het RIVM en ook Basalt voor mogelijkheden gaat bieden.

Zo langzamerhand kunnen we weer wat meer zoals plantjes in de tuin poten of een opknopbeurtje in huis om wat meer in beweging zijn. Zo hebben wij hier een versnelde achterstallig onderhoud beurt achter de rug waarvan vele huizen nieuwe vloerbalken en vloeren kregen met daarna zogenaamde isolatie chips. Het was dan ook vele weken behoorlijk veel herrie en stof in de straat. Zo ook hebben we besloten om mogelijk ongemak te voorkomen toch maar niet met de caravan naar het buitenland te gaan. Begin september gaan we naar Baarle-Nassau naar een voor ons bekende camping om voor een paar weekjes in de omgeving wat fietstochtjes te kunnen maken. Ik hoop dan ook voor u allen dat er de komende tijd weer frisse ideeën komen voor vakantie of thuis, maar ook voor een hernieuwde gang met een Covid-19-vrije start om de spieren los te maken en weer gezellig met elkaar kunnen kleppen.

Ik wens u allen een mooie zomer toe, hou de moed erin en blijf gezond!

Wim Borsboom



VAN DE BESTUURSTAFEL



Tot ons kwam het tragische bericht dat ons lid Martin Moorees (groep 8) onverwacht op 27 februari 2021 is komen te overlijden. Sinds jaar en dag was onze Martin lid van de Kascommissie HTC Delft en omstreken. Uit eigen beweging meldde hij zich hiervoor aan, een paar jaar geleden. Met groot enthousiasme en toewijding voerde hij ieder jaar de controle van de Kas HTC Delft en omstreken uit.

Namens het bestuur en alle leden en betrokkenen zijn er condoleances uitgegaan naar de familie van de heer Martin Moorees.

Met betrekking op het Covid-19 virus zal het bestuur 1x per maand bijeen komen via MEET-videobeeld-vergadering zolang dit noodzakelijk blijft. Besproken wordt wat de consequenties zijn/worden voor de HTC Delft en omstreken en hun leden en betrokkenen. Met tot stand komen van ons verenigingsblad Zomer 2021 heeft het bestuur besloten om de maand mei 2021 er geen activiteiten te laten plaatsvinden bij Basalt.

! Via onze voorzitter is vanuit het Reinier de Graaf Gasthuis Cardiologie, meegedeeld dat vaccinatie tegen Covid-19 een eigen verantwoordelijkheid is maar, het bestuur acht het verstandig dat bij aanvang van weer te kunnen gaan sporten en dergelijke een ieder lid en betrokkene toch gevaccineerd is immers, met ons allen zijn wij binnen de HTC Delft kwetsbare mensen.

De Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV 2021):



Het bestuur is bijeen gekomen in een MEET-videobeeld-vergadering gehouden op 6 mei jl. Naar voren is gekomen de Algemene Ledenvergadering (ALV) vooralsnog te houden in september van dit jaar. ***(Uiteraard voorbehouden wat ons kabinet beslist inzake Covid-19)***

Ruim van te voren (4 weken) ontvangt u de agenda en stukken die bij de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering horen.

Het bestuur is verrast met 3 nieuwe sportinstructeurs die zich hebben aangemeld.

Het bestuur heeft een zeer aangenaam gesprek gehad met de instructeurs en gedrieën komen zij met vol enthousiasme de HTC Delft versterken. Het zijn:

Sabine Olsthoorn; Amber Sluik en Matthieu den Hoedt. Als wij bij elkaar mogen komen dan zullen Sabine, Amber en Matthieu zich graag aan de leden en betrokkenen voorstellen.

Het bestuur vindt het prettig te ervaren dat ook het boekje Zomer 2021 gevuld is met ingezonden stukjes van leden en betrokkenen.

Mogen we gezond blijven, volhouden en volharden dat wij zo snel mogen elkaar weer kunnen zien en spreken op de plek die bij uitstek goed voor ons is.

VAN DE SECRETARIS

Rectificatie:

Abusievelijk hebben zich 3 mutaties voorgedaan die niet hadden mogen plaatsvinden.

Excuses hiervoor vanuit de Harttrimclub Delft en omstreken zijn uitgegaan.



- Mevrouw J.M.E. (Joke, huidige Groep 1) Agterberg-Rothfusz had zich in september 2020 alleen afgemeld voor MTT-Fitness.
- Mevrouw A. Visser-Herbold (Anneke, Groep 9) had zich niet afgemeld.
- Meneer W. Stalman (Wim, Groep 9) had zich niet afgemeld.

De onterechte mutaties zijn in ere hersteld.

Het opgezegde lid Maarten den Os (MTT-Fitness 3) blijft voor de club zijn stukje schrijven. Hiervoor zijn wij Maarten dankbaar dat hij dat wil blijven doen. Bedankt Maarten!

Ondanks Covid-19 hebben 2 nieuwe leden zich aangemeld. De Harttrimclub Delft en omstreken heten de nieuwe leden, de heer Wim Ruijgt en Leo Sosef een warm welkom toe.

Veel is er aan gelegen bij het bestuur dat in het verenigingsblad het wel en wee van onze vereniging tot uiting komt. Daarom zal het bestuur de leden en betrokkenen u zeer erkentelijk zijn dat een lid of betrokkene een stukje of kennisgeving schrijft in ons verenigingsblad.

In een tijd van bestendigheid en onbestendigheid heeft een vereniging als de onze behoefte aan samen zijn. Zeker in het geval van Covid-19 maar, dat kan natuurlijk ook met het geschreven woord. Laten we met z'n allen er voor zorgen dat De Harttrimclub Delft en omstreken blijft bestaan zodat bij 'normaal' wij elkaar weer kunnen zien en bestrijden in sport en spel, met daarna een babbeltje een bakkie-met-koekie van Toos of Ton. Tot ziens....!

Peter



De leden van de Fitness (MTT) en de zwemgroep hebben vorig jaar toestemming gekregen om te stoppen met betalen van de contributie, omdat daar geen mogelijkheid meer voor was.

Voor de sport groepen gold echter dat er een beperkt alternatief geboden werd.

Helaas was dit maar van korte duur en er heeft daar

dan ook een restitutie op plaatsgevonden. Dit jaar werd gevraagd om de contributie gewoon te betalen omdat we ervan uitgingen dat er dit jaar weer gesport zou mogen worden (waar we trouwens ook nu nog op vertrouwen.) Ook dit jaar zal, zodra we weten wanneer we weer mogen sporten door het bestuur overlegd worden hoe hoog de restitutie zal zijn.

Zodra het bestuur bericht krijgt vanuit Basalt dat we weer mogen starten wordt u hiervan op de hoogte gebracht en verzoek ik iedereen die nu niet betaald dit weer te gaan doen.

Graag zie ik de betaling dan aan het begin van de maand, zoals ook in het reglement staat.

Indien u vragen heeft, neemt u dan contact op met de penningmeester: penningmeester@harttrimclubdelft.nl

Piet Bezemer

OPZEGGEN LIDMAATSCHAP



Natuurlijk hopen wij dat u met ons een langdurige verbintenis aan zult gaan maar, soms is er een goede reden om het lidmaatschap op te zeggen.

Doet u dit dan bij voorkeur per email aan: ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl.

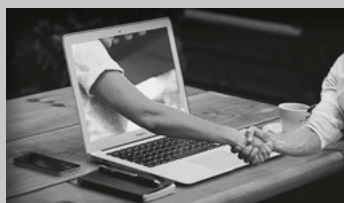
Opzeggingen die op een andere plek terechtkomen kunnen tot verwarring leiden en vertragend werken.

(Bij opzeggen moet u overigens altijd zelf de contributie stopzetten door uw automatische afschrijving te laten vervallen in uw bankpakket of door contact op te nemen met uw eigen bank.)



NIEUWE LEDEN

Dhr. W. Ruijgt	(Groep 2)
Dhr. L. Sosef	(Groep 2)



BEDANKT ALS LID

Dhr. Den Os	(MTT 3)
Dhr. G. Verhaar	(MTT 1)
Mevr. B.M. Slee	(Groep 2)
Dhr. P.L. van Wijhe	(Groep 9)
Mevr. E. Kok	(Groep 3/MTT 2)
Dhr. Henk Haak	(Groep 10)



OVERLEDEN

Dhr. F. van der Wouwer	(Groep 8)
Dhr. M. Moorees	(Groep 8)
Mevr. Tiny Prins-Kops	(Zwengroep 1)

Bericht van Toos en Ruud aan de familie van Martin Moorees

Vol overgave en met toewijding heeft Martin zich ingezet voor de club en dat hebben Toos en Ruud mooi weten te verwoorden.



Martin Moorees

Vol ongeloof hoorden we het bericht dat Martin geheel onverwachts is overleden.

We hebben Martin als sportvriend bij de HTC Delft leren kennen als een gezellige, goedlachse man. Hij kwam op donderdagavond ruim voor het sporten naar de club om samen met groep 6 nog even een bakkie koffie te drinken om vervolgens aan te sluiten bij zijn eigen groep 8. Martin was een zeer sociale man, die het fijn vond om zich tussen de mensen te begeven. Na het sporten werd er regelmatig een drankje en een hapje gedaan met mooie verhalen, om vervolgens naar huis te gaan. Waar hij zijn geluk weer had gevonden.

Martin kon vol liefde vertellen over zijn kinderen en kleinkinderen, waar hij regelmatig bij het voetbal ging kijken. Ook hierover kon hij vol passie vertellen.

Ook met de jaarlijkse BBQ was Martin een vaste vrijwilliger. Het rijgen van de saté stokjes om ze vervolgens met smaak op te eten. Helaas door de omstandigheden kunnen we al bijna een jaar niet sporten, en werd het contact ook minder. Maar zodra de HTC Delft weer verder gaat, zullen we Martin zeker missen met zijn gulle lach, zijn mooie verhalen en zijn sociale gevoel. We wensen jullie heel veel sterkte in deze moeilijke tijd.

Toos en Ruud Penning



Fer van de Wouwer

Bericht van overlijden aan de Harttrimclub Delft en omstreken

Bij de HTC Delft is het droevige bericht binnen gekomen dat ons lid Fer van der Wouwer (Groep 8) is overleden. Vanuit de HTC Delft en omstreken is er een condoleance uitgegaan aan de familie van de heer Fer van der Wouwer.

Woorden schieten ons te kort de familie van Fer te troosten in hun verdriet.

Bericht van Joke Agterberg-Rothfusz en Adri Wagner.



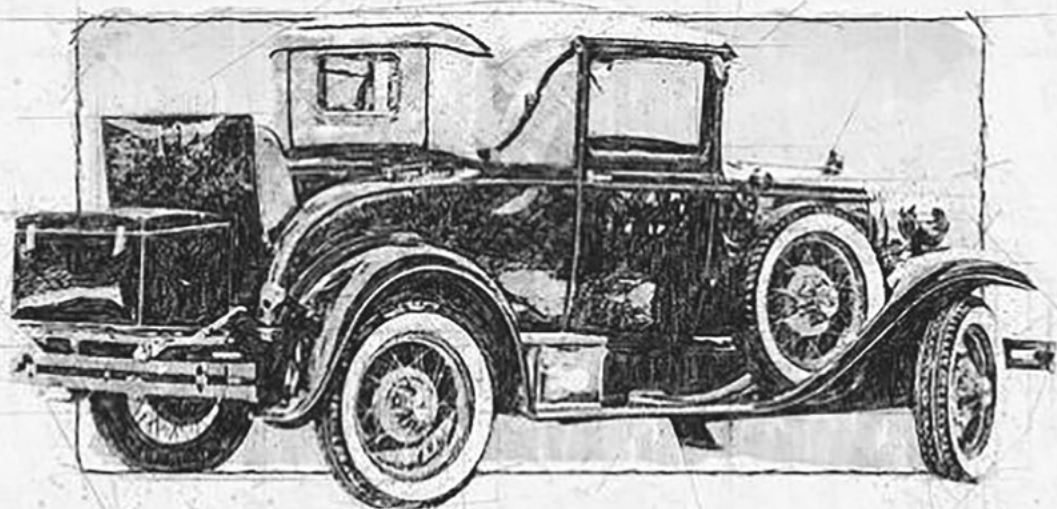
Tiny Prins-Kops

“Samen zijn was Tiny haar grootste geluk”

Tiny genoot ervan met haar broer naar een hotel te gaan. Na de corona-tijd hoopte zij weer te kunnen MTT-fitnessen en te gaan zwemmen met haar mede sporters uit haar groep. Zichtbaar was altijd haar enthousiasme in de groep. Met Kerstmis gaan eten met de zwemclub bij de Chinees, dat kon Tiny echt in vervoering brengen. “Samen zijn was Tiny haar grootste geluk”

De groep gaat Tiny missen.

Vanuit de HTC Delft en omstreken is er een condoleance uitgegaan aan de familie van Mevrouw Tiny Prins-Kops.



VAKANTIE



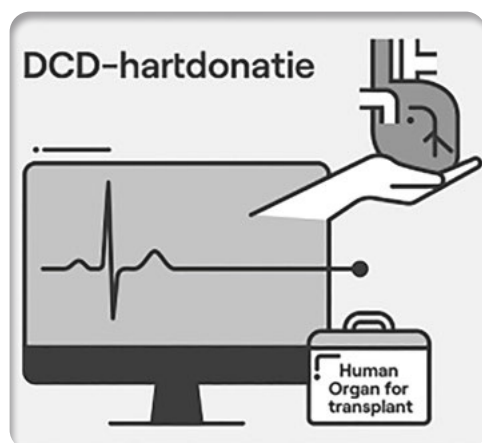
Alle onderdelen met voorbehoud betrekking tot het Covid-19 virus:

MTT-Fitness	:	Van 22 juli tot en met 31 augustus 2021
Sport/ Zwemmen	:	Van 22 juli tot en met 26 augustus 2021
Kerst	:	Van 24 december tot en met 30 december 2021
De barbecue	:	Te houden op 15 juli 2021
Volleybal toernooi	:	Te houden op 23 december 2021

HARTENKREETJES



Artsen van het Erasmus MC, UMC Utrecht en UMC Groningen hebben de eerste DCD-hartdonatie-procedures in Nederland uitgevoerd. Het stilstaande hart van een overleden donor wordt buiten het lichaam in een machine geplaatst waar het weer gaat kloppen na toevoer van zuurstof en bloed. Vervolgens wordt het hart getransplanteerd.



Circulatiestop

Hartdonatie was voorheen alleen mogelijk bij een hersendode donor. Bij meer dan de helft van het aantal overleden donoren (in 2020 bij 150 van de 250 donoren) was er echter sprake van donatie na een circulatiestilstand (DCD, Donation after Circulatory Death). Bij deze donoren

was het niet mogelijk om het hart te transplanteren. Een landelijk tekort aan donorharten was de reden van de UMC's om deze techniek in Nederland in te zetten in samenwerking met de NTS en het ministerie van VWS.

Wachtlijst donorhart

Er staan rond de 120 hartpatiënten op de wachtlijst voor een donorhart. De sterfte op wachtlijst is hoog. Een op de zeven overlijdt omdat er niet tijdig een donorhart beschikbaar is. Cardiothoracaal chirurg Niels van der Kaaij, UMC Utrecht 'De 3 UMC's hebben berekend dat DCD-hartdonatie landelijk uiteindelijk tot ongeveer veertig extra hartdonoren per jaar kan opleveren. Een verdubbeling van het aantal harttransplantaties dat op dit moment gedaan wordt. En dat is hard nodig, want door het enorme tekort aan donorharten sterven er jaarlijks mensen op de wachtlijst'.



DCD-hartdonatie wereldwijd

De DCD-hartdonatieprocedure is wereldwijd al in enkele landen (onder meer in Australië, USA, België, UK en Spanje) uitgevoerd. Recentelijk kwam de National Health Service (UK) naar buiten met een bericht dat zes kinderen tussen de 12 en 16 jaar gered waren dankzij DCD-hartdonatie.

Het projectteam

De procedure is mogelijk gemaakt dankzij subsidie van VWS en de samenwerking tussen drie UMC's; UMC Utrecht, UMC Groningen en Erasmus MC. De NTS regelde de kaders waarbinnen het project nationaal uitgerold kon worden.

Bron: Nederlandse Transplantatie Stichting

GEEF DE PEN DOOR....



U hoeft geen boek-schrijver, publicist of Blogger te zijn:

Als secretaris heb ik nu de 'Pen opgepakt' het qwerty-toetsenbord voor mij neer gezet:

Voorheen was de traditie zo, dat om toerbeurt een lid uit een groep en 'stukje' verhaaltje schreef voor ons mooie verenigingsblad: Lente; Zomer; Herfst of Winter.



Het kan weleens lastig zijn een verhaaltje te schrijven, zeg maar uit het Hart gegrepen.

Toch hoeft een verhaaltje niet (altijd) over kwetsbare mensen te gaan.

Het mag natuurlijk over allerlei onderwerpen gaan die een mens zo kan bezighouden en kan verbinden in zijn leven. Bijvoorbeeld: De kat, de hond, de kanarie of dat een artikel bij een supermarkt (weer) eens niet in het schap ligt. Met andere woorden:

Uw ervaring delen met anderen kan altijd!

Zo ook een ervaring van mij als secretaris, met een van onze leden, Els Wallenburg (Fitness groep 3) Els vindt het fijn en belangrijk dat leden regelmatig op te hoogte worden gehouden van het ‘reilen en zeilen’ van onze mooie vereniging. Onder andere de Bulletins vindt zij informatief en duidelijk opgesteld.

Een gesprek met onze ledenadministrateur heeft Els als zeer prettig ervaren schreef zij mij. Onze ledenadministrateur (Ton) vroeg in het gesprek of Els iets wilde schrijven in ons verenigingsblad. Enerzijds, Els vindt de zakelijke- en anderzijds, de sociale kant van de HTC Delft als aanbieder van sport voor hartpatiënten een verbinding om ergens bij te horen en te kunnen inspireren. Enthousiast heeft Els gelijk al ideeën om stukjes te schrijven voor ons verenigingsblad.

Daarop schreef ik aan Els:

“Een goede binding is het beste cement tussen 2 componenten.”

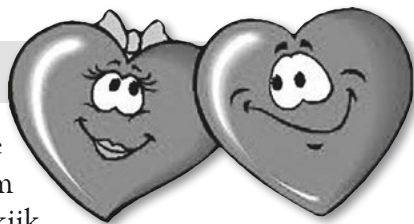
Waarop Els antwoordde:

“En dat geldt zeker voor deze bijzondere tijden.”

En daar sluit ik mij graag bij aan.

Peter Kloppers
(secretaris)

HEBT U DAT NOU OOK ...?



Er zijn van die dagen dat alles lijkt tegen te zitten. Ben ik net lid van een wandelclubje om de spieren toch een beetje bezig te houden, kijk ik bij het oversteken goed naar links en rechts en blijf ik bij het oversteken met mijn schoen achter een heel klein paaltje haken en stort na een tiental meters ter aarde. Ik moest gedwongen twee wandelingen overslaan en de derde week ben ik weer mee gaan wandelen. In die zelfde tijd moest mijn vrouw naar een diëtiste. Aangezien zij niet wist hoe zij daar zou komen, besloten wij om de dag ervoor samen op de fiets opzoek te gaan naar deze dame. Aangekomen op het adres was de toegang niet te zien door de vele geparkeerde auto's en kassen. Ik dacht de ingang gevonden te hebben, maar mijn vrouw was om een grote kas gereden. Aangezien zij lang wegbleef, ben ik haar achterna gereden en zag haar na een bocht liggen op de grond. Zij bleek tijdens het keren met de fiets door onbekende oorzaak te zijn gevallen. Gelukkig was er volk in de kas waar ze voor de deur gevallen was. Deze man kwam naar buiten, belde de ambulance en hielp mijn vrouw in de zitpositie. Hij vroeg mij mijn vrouw over te nemen en kwam met water en papieren zakdoekjes terug om het gezicht van bloed te ontdoen. Intussen kwam een politiewagen en kort daarop de ambulance. Mijn vrouw werd naar het ziekenhuis gebracht en de politie regelde het thuisbrengen van de fiets. Dat zou nog wel even duren, bleek na contact met het politiemeldpunt. Daarop deelde de tuinder mede dat hij wel met mij mee wilde rijden op mijn vrouw haar fiets. De politie keurde dit voorstel opgelucht goed en bleek achteraf de tuinder opdracht te hebben gegeven mij thuis af te leveren niet eerder weg te gaan nadat ik iemand had gebeld om te vertellen dat ik thuis was.

De volgende dag was mijn schoonzoon zo vriendelijk om ons met de auto bij de diëtiste en terug te brengen. Met hem heb ik twee flessen van mijn favoriete rode wijn afgegeven bij de komkommer kweker. Die maandag moest ik zonder mijn vrouw de wandeling volbrengen. Mijn conditie lijkt nog niet aan mijn wandelingen te kunnen wennen, want ik voel mij na zo'n wandeling en vooral de dag erna stijf en stram. Toch ga ik de volgend keer weer mee in de hoop dat mijn spieren er alsnog aan zullen wennen.

MO

KOMT EEN MAN/VROUW BIJ DE DOKTER



Beste lezer / lezeres van het kwartaalblad van de Harttrimclub (HTC) Delft.

Mijn naam is Stefan Monnink, sinds 2008 verbonden aan het Reinier de Graaf Gasthuis als maatschapscardioloog met specialisatie devices (pace-makers en implanteerbare defibrillatoren). Geboren in Enschede en opgeleid in Groningen. Specialisatie in Nieuwegein. Tevens medisch adviseur van uw HTC.

Vanaf het Zomernummer 2018 zal ieder kwartaal een Blog verschijnen in het kwartaalblad met als titel: Komt een man / vrouw bij de Dokter Ik wens u veel leesplezier.



Komt een man bij de dokter,

Op 4 mei jl tijdens mijn poliklinische patiëntenzorg word ik gebeld door de functie-assistente bij de fiets ergometrie. Zij heeft een patiënt op de fiets zitten die is verwezen door de longarts in verband met een per toeval gevonden trage hartslag. Via het bekende zorgdomein is voor de verdere analyse een 24 uurs holter en een ergometrie afgesproken. Zij belt mij omdat tijdens het fietsen de hartslag erg wisselend is en ze niet geheel begrijpt wat er aan de hand is en vraagt om mee te kijken. Dat laatste is gebruikelijk; iedere fietstest wordt beoordeeld om te zien of het verantwoord is dat de patiënt poliklinisch verder vervolgt kan worden of dat er een reden is om de patiënt adviezen te geven of zelf klinisch op te nemen.

Zo maak ik kennis met deze man van 61 jaar; een Westlander die flinke fysieke arbeid verricht, niet zo snel klaagt, en naar de longarts was verwezen in verband met verdenking slaap apnoe syndroom. Hij ervaart een redelijk goede slaap. Slaapt behoudens 1 a 2 x wakker met gevoel van hartkloppingen, hele nacht door. Wel wat langer nodig om weer in te slapen na hartkloppingen. Staat in de ochtend redelijk uitgerust op, en kan de dag goed aan. Bij bezig blijven voldoende energie. Bij weinig activiteit en in rust en autorijden meer moeite om wakker te blijven. Dan geregeld powernapjes. Snurkt licht, niet sociaal hinderlijk. Ademstops worden in de nacht waargenomen, zelf niet met benauwdheid wakker geworden, maar wel geregeld hartkloppingen. Hartslag regelmatig erg laag gemeten in rust overdag. In het verleden altijd veel gesport en momenteel ook nog fysiek zwaar werk. Incidenteel rusteloze benen, vooral bij weinig inspanning overdag. Bij aanvullend onderzoek blijkt een lichte OSAS, maar met name de lage hartslag is mogelijk de reden van de klachten.

Na beoordeling van de fiets ergometrie geef ik uitlag aan de functie assistente over mijn bevindingen: Op het uitgangs ECG heeft de patiënt een AV blok; dat wil zeggen dat om de 2 hartslagen er één geblokkeerd wordt.

Dus een hartslag van 80 in de boezem geeft een hartslag van 40 in de hartkamer. Tijdens inspanning komt adrenaline vrij waardoor de geleiding moet verbeteren en dus een hogere hartslag moet volgen. Maar de hartslag wordt in tegendeel niet verhoogd maar verlaagd omdat de geleiding bij hogere hartslagen alleen maar slechter wordt (1 op de 3 wordt doorgegeven). Ook ontstaan er hartritmestoornissen in de hartkamers welke meer risico in zich hebben om gevaarlijk te ontaarden.

Derhalve roep ik de patiënt op mijn poli binnen en leg hem de situatie uit dat ik hem liever klinisch wil observeren en een nadere analyse wil doen naar de geleidingsproblemen. Tijdens de opname meldt hij al 3 jaar lang toenemend last van kortademigheid bij inspanning; hartkloppingen; geen pijn op de borst; geen tekenen van hartfalen te hebben. Zes maanden terug wel sprake van 1 maal zwart voor de ogen waardoor meneer onderuit gegaan is, was zich hiervan bewust en geen sprake van geheugenverlies.

Bij aanvullend onderzoek behoudens de geleidingsproblemen geen afwijkingen. In de nachtelijke uren ontstaat wel een totaal blok met escape ritmes van rond de 33/minuut. De dagen die volgen geven geen verdere verklaring; het hartecho toont een goede pompfunctie en afwezigheid van belangrijk kleplijden. Om ischemie uit te sluiten als oorzaak volgt nog een hartkatheterisatie welke ook geen afwijkingen aan de kransslagaderen laat zien.

Concluderend dat er sprake is van geleidingsstoornissen zonder aanwijsbare oorzaak komt patiënt in aanmerking voor een pacemaker. Deze kon op 7 mei ongecompliceerd geplaatst worden waardoor de totale ziekenhuisopname inclusief Bevrijdingsdag 5 mei beperkt kon worden gehouden tot 4 dagen. En de patiënt was blij dat hij zijn energie weer terug gekregen had.

Blijf gezond met gepaste afstand,

Dr. SHJ Monnink, cardioloog RdGG



Heel wat huwelijken hebben het moeilijk doordat een van de partners snurkt. We zien nog wel eens foto's in de krant van echtparen die 55 of 60 jaar getrouwd zijn en het valt ons op dat die mensen slechts zelden vrolijk kijken. Over het algemeen staan of zitten ze er bij met een neerslachtig omlaag wijzende mondhoeken. Of dat verband houdt met het bovenstaande weten we niet, maar we vermoeden van wel. Snurken is een ziekte waartegen tot voor kort geen kruid gewassen was. Maar er daagt licht. Een bedrijf in Enschede verkoopt een elektrisch apparaatje, dat het snurkeuvel uit de weg heet te helpen. Er zit een ontvangertje op dat bij optredend gesnurk via een band op de arm de snurker zodanig prikkelt, dat hij zonder wakker te worden van houding veranderd. Nu worden op de manier wel de symptomen bestreden, maar het zou beter zijn de oorzaken weg te nemen, waardoor men met de snurk ziekte behept is. Die oorzaken zijn volgens deskundigen overgewicht, alcohol, slaapmiddelen en hoge bloeddruk. Men zou een slogan verzinnen, zoiets als "glaasje op houd je kop". Overigens komt het euvel meer voor bij mannen dan bij vrouwen, wat heel goed uitkomt, want een beproefd middel tegen snurken is, een tennisbal in de rug van het pyjama jasje en dat lijkt ons nogal moeilijk te realiseren bij een baby doll.

Een boomkweker in Veendam, die nogal last ondervond van konijnen meent een probaat afweermiddel gevonden te hebben. Hij heeft van het Noorder Dierenpark twintig kilo tijgermest betrokken en die tussen de jonge fruitboompjes uitgestrooid. Of het helpt, betwijfelen we, want wat weet een Nederlands konijn nou van een tijger. Het beest zal op zijn hoogst denken: "wat stinkt het hier". Welnu, de kweker is ook niet helemaal zeker van zijn zaak, want hij heeft bovendien fretten uitgezet en jagers gecharterd.

Ik lees hier in de dagvaarding dat u uw tandarts hebt betaald met een bankbiljet van vijfhonderd euro, zegt de politierechter. Inderdaad, edelachtbare, geeft de beklaagde toe. Maar dat biljet was vals. Wist u dat niet. Jazeker, edelachtbare, maar het gebit ook.

We zijn een volk van polyglotten. Bijna iedereen kent meerder vreemde talen en vooral Engels is gemeengoed. Toch maken sommige mensen wel eens fouten. Zo was er een omroepster op Schiphol, u weet wel; "ding-dong" en die wilde zeggen; "this is the last call for your flight" maar ze vergiste zich en zei: "This is the call for your last flight". Enkele passagiers die ook Engels kenden, werden wit om de neus.

JOVA



IETS OVER DE HARTTRIMCLUB DELFT E.O.

De Harttrimclub Delft en omstreken is een vereniging van mensen met een hart- of vaatziekte, die sport bedrijven onder medische begeleiding, waarbij het sociaal contact zeker niet onbelangrijk is, Het lidmaatschap staat open voor iedereen met een hart- of vaatziekte, mits de behandelend cardioloog toestemming verleent. Deze vereniging, die statutair geen winst mag maken, is opgericht op 30 november 1977.

Op vele manieren proberen wij de kosten zo laag mogelijk te houden, zodat er financieel geen belemmering is voor de leden. Zo bestaat het bestuur alsmede de materiaalcommissie uit onbezoldigde vrijwilligers en wordt gebruik gemaakt van subsidies en giften. U kunt ons op 2 manieren helpen de contributie betaalbaar te houden:



➔ Als donateur van de vereniging Harttrimclub Delft en omstreken met minimaal € 25,00 per jaar. U ontvangt dan de digitale versie van het blad Vida en dit blad 4 maal per jaar.

➔ Met een eenmalige gift op onze bankrekeningnummer:

INGB NL87 INGB 065 93 38 300 t.n.v. Harttrimclub Delft e.o. te Delft

Hieronder treft u een invulformulier voor donateurs



AANMELDEN ALS DONATEUR

De ondergetekende,

naam :

adres :

postcode : woonplaats :

telefoon :

meldt zich hierbij aan als donateur van de "Harttrimclub Delft en omstreken" en verbindt zich met ingang van tot een jaarlijkse bijdrage van €
(de minimum bijdrage - vanwege administratiekosten - is gesteld op € 25,00)

datum..... handtekening.....

Bon ingevuld opsturen naar:

Harttrimclub Delft en omstreken, Postbus 44, 2600 AA Delft

E-mail: ledenadministratie@harttrimclubdelft.nl

of penningmeester@harttrimclubdelft.nl

