



## Informatieblad

**O.B.H.R.**  
**Over Betuwse Hart Recreanten**  
**Spel en sportgroep voor (ex)hartpatiënten**  
**Patiëntenvereniging aangesloten bij de Hart & Vaatgroep**

### WIE, WAT, WAAR, WAAROM, WANNEER, WEL EN WEE LIJST.

Heeft haar zetel in de gemeente Lingewaard en werkt met een dagelijks bestuur.

Voorzitter	:	Gerard Peters	0481- 421317
Secretaris	:	Ruud Vos	0481- 421850
	:	Markt 13, 6691BK, Gendt	
Penningmeester	:	Gerda Janssen-Peters	026 - 3253040
Banknummer	:	NL63 ABNA 0492 4697 84	

Contributie is € 8,50 /maand, = €102,- /jaar.

De vereniging is aangesloten bij: "De Hart & Vaatgroep" patiëntenorganisatie, welke vanaf 1 januari 2009 operationeel is geworden. Voorheen was dit het HIB ( Hart in Beweging ). Door deze aansluiting zijn de leden automatisch verzekerd tijdens de sporturen.

En heeft ten doel de leden op verantwoorde wijze gelegenheid te bieden tot spel, sport en onderling verkeer, met het oogmerk hun conditie gunstig te beïnvloeden.

Sport en spel gebeurd onder begeleiding van goed opgeleide en gediplomeerde sport- en of fysiobegeleiders.

Er wordt gesport op de woensdagavond van 18.30 uur tot 19.30 uur. Na de cooling-down wordt er gezamenlijk een kop koffie of thee gedronken.

De locatie is Sporthal Walburgen a/d Nijmeegsestraat 65C, 6691 CM te Gendt. Tel.nr.0481-420301  
Tijdens het sporten op woensdag hangt er een calamiteiten plan in de zaal, waarop staat aangegeven, wie, welke taken gaat uitvoeren bij calamiteiten. U kunt zich daarvoor vrijwillig opgeven. Er zal met regelmaat een calamiteitenoefening met de aanwezigen gehouden worden.

U kunt lid worden middels het invullen van een aanmeldingsformulier, waarbij later een lijst van de door u gebruikte medicijnen wordt toegevoegd, die bij eventuele calamiteiten met ambulance of behandelend arts kan worden geraadpleegd.

Er wordt ook gevraagd wie bij een calamiteit gewaarschuwd moet worden.

Er kan worden gesport na toestemming van cardioloog of fysiotherapeut.

De vereniging organiseert cursussen voor reanimeren en het toepassen van de defibrillator; tegen een geringe vergoeding kan hier aan worden deelgenomen.

In de sportzaal is een defibrillator aanwezig.

Jaarlijks wordt er in mei een fietstocht (rekening club) en in september een feestmiddag/avond (eigen rekening) georganiseerd.

Voor de liefhebbers wordt er jaarlijks deelgenomen aan enkele volleybaltoernooien.

Onderstaande punten worden/zijn besproken tijdens het intake gesprek met één van de sportleiders. Er wordt ten alle tijden gestreefd om zo spoedig mogelijk met nieuwe leden een intake gesprek te houden. Hieronder in het kort nog wat punten welke naar voren zijn gekomen.

### **Veiligheid**

- Aangeven wanneer de zaal verlaten wordt voor toiletgang of het drinken van water of iets dergelijks.
- U bent zelf verantwoordelijk voor het up-to-date houden van uw medicatie overzicht. Dus als er iets veranderd, laat dit dan weten.
- Mocht er tijdens het sporten gebruik worden gemaakt van nitrospray, meldt dit dan even bij de sportbegeleiding.
- Sport op uw eigen niveau!! Plezier is de valkuil om te ver/te veel te gaan doen, luister ten alle tijden naar uw eigen lichaam.
- Er wordt iedere les gestart met het calamiteitenbord, kijk hier zelf ook goed naar.
- Indien u langere tijd niet in staat bent om te komen sporten, graag even laten weten, zodat medesporters of in ieder geval begeleiding/bestuur op de hoogte zijn van uw afwezigheid (telefoonnummers bestuur, zie voorzijde).
- Graag voor de start van de sportles aangeven of er beperkingen/blessures zijn, zodat hier rekening meer gehouden kan worden. Dit mag persoonlijk, of tijdens het mededelingen rondje.

### **Conclusie en gevolg naar aanleiding van het intake gesprek:**

- Over 6 maanden – 1 jaar – en vervolgens ieder jaar, zullen we even kort dit gesprek en de ingevulde lijsten nalopen. Evt. kunnen er nieuwe doelen gesteld worden.
- Het is ten alle tijden mogelijk om eerder te vragen om een gesprek of ons om welke reden dan ook wat te vragen/te vertellen. Er kan altijd tijd gemaakt worden voor een één op één gesprek

Wanneer voldoe je aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): *“Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal vijf maar bij voorkeur alle dagen van de week”*. Voor 55+-ers geldt de norm: *“Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal vijf maar bij voorkeur alle dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, ongeacht duur, intensiteit, frequentie op type”* (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2007).

*“Regelmatig bewegen leidt (bij mensen met een verhoogd cardiovasculair risicoprofiel en patiënten die een cardiaal event hebben doorgemaakt) tot een toename van het inspanningsvermogen, psychisch en sociaal welbevinden, kwaliteit van leven, afname van mortaliteit, morbiditeit, risicoprofiel en het aantal heropnames”* (Taylor, Brown, Ebrahim, 2004; Blumenthal, Sherwood, Babyak, 2005).