



**Harteraad**  
voor mensen  
met hart- en  
vaataandoeningen



## REGIONIEUWS SEPTEMBER 2020

Beste lezers en belangstellenden,

In deze nieuwsbrief hebben wij na een lange onvoorspelbare en bizarre periode weer een goed bericht voor u. Vanuit het Dijklander Ziekenhuis hebben wij groen licht gekregen om onze Hart&Vaotpuntmiddagen weer op te starten. Velen van u hebben elkaar in februari jl. voor het laatst gezien. Hoe mooi kan het zijn om elkaar op donderdagmiddag 24 september a.s. weer op gepaste afstand te ontmoeten.

**Het thema van die middag:** Hartpatiënten en voeding.

**Spreker:** mw. Ryanne Verbraak. Dieet Compleet is dé specialist op het gebied van voeding en diëten voor Cardiopatiënten in West-Friesland. Het uitgangspunt van Dieet Compleet is na te gaan wat de patiënt wél mag en kan eten.

**Dit wordt vooral een praktische middag waarbij wij u nu al willen vragen om:**

Verpakkingen van levensmiddelen te bewaren en deze mee te nemen. Gewoon van de pakjes / wikkels boter die u gebruikt, broodzakken met vermeldingen van grondstoffen, kaas verpakkingen, potjes van jams of salades, verpakkingen van kant en klare warme maaltijden ed. die u bij de supermarkt kan kopen. Verpakkingen wel even afwassen. U kunt uw meegenomen verpakkingen plaatsen op een tafel die wij als winkel gaan etaleren. Wij hebben aan de spreekster gevraagd om in te gaan op bv. producten van de ALDI, LIDL, DEEN, DEKA, VOMAR, AH en JUMBO. Winkels waar wij onze dagelijkse boodschappen doen.

Wij begroeten u op deze middagen graag met uw partner of als belangstellende.

**Inloop bij het personeelsrestaurant in het Dijklander Ziekenhuis locatie Hoorn vanaf 14.15 uur. Start programma 14.30 uur.** Einde van deze middag ca. 16.30 uur.

**Aanmelden is verplicht** i.v.m. de aangepaste ruimte in het restaurant. Vrij entree.

**Greet Hoffman-Weijtze in Spierdijk,**

telefoon 0229-561591 e-mail; [greethoffman-weijtze@ziggo.nl](mailto:greethoffman-weijtze@ziggo.nl)

**Trees van Dam-Hof in Bovenkarspel,**

telefoon 0228-52 16 56 e-mail: [jjm.vandam@quicknet.nl](mailto:jjm.vandam@quicknet.nl)

**Deelname:**

- \* Kom alleen als u geen verkoudheid of corona klachten heeft.
- \* Uitsluitend na opgave met vermelding van woonplaats en telefoonnummer.
- \* Mondlapjes NIET verplicht.
- \* Maximaal 40 belangstellenden i.v.m. de aangepaste afstand.

## Wat is het HART&VAATPUNT?

Het is een laagdrempelig lotgenotencontact dat sinds september 2014 thema-middagen verzorgt. Vier keer per jaar wordt er een spreker uitgenodigd en een 'hart of vaatthema' besproken. Ook mensen die meer willen weten over hartproblemen in bijvoorbeeld de eigen familie zijn van harte welkom. U kunt tijdens deze middagen vragen stellen en er is uiteraard voldoende tijd om tussen een kopje koffie of thee een mede hartpatiënt te spreken.

## Wie verzorgen deze middagen?

Veel mensen denken dat de Hart&Vaatpuntmiddagen in Hoorn worden georganiseerd door het ziekenhuis. Helaas is dit een klein misverstand. Elders in Nederland is dit vaak wel zo. Het Dijklander Ziekenhuis stelt wel de ruimte van het restaurant ter beschikking en neemt de kosten van de koffie en thee voor haar rekening, waar wij uiteraard heel blij mee zijn. Wij zorgen voor een lekker koekje.

Vele disciplines, artsen en verpleegkundigen, willen graag als gastspreker meewerken aan deze middagen en tijd vrijmaken voor u als belangstellende.

## Over HARTERAAD -partner van de Hartstichting:

Harteraad is hét expertisecentrum voor patiënten met hart- en vaataandoeningen. Wij helpen mensen met een hart- of vaataandoening en hun naasten met praktische, sociale en emotionele steun. Samen met vrijwilligers, vaak ook ervarings-deskundigen. In heel Nederland biedt Harteraad een veilige plek voor het uitwisselen van kennis, ontmoetingen en ervaringsverhalen waardoor je je leven weer zo optimaal mogelijk kan leven, ondanks je aandoening.

Kijk voor meer informatie op [www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl)



## Als u vragen heeft over:

- \* hoe nu thuis na uw ontslag uit het ziekenhuis of Informatie over medicatie,
- \* Informatie over facebook groepen met een zelfde problematiek als u heeft.
- \* gewoon meer wilt weten of bepaalde klachten gewoon zijn.
- \* **De Harteraadlijn** is bereikbaar op telefoonnummer: **088- 11 11 661**



Joke, Herma, Nico, Harry, Trees, Peter, Els, Afke

Metty, Nancy en Greet

Vrijwilligers van de **CARDIOBEZOEK GROEP**

en de **HART&VAATPUNTmiddagen**

## Nieuwsbrief afmelden

Wanneer u geen prijs meer stelt op de nieuwsbrief geeft u dit dan even door aan Nancy Evers of Greet Hoffman-Weijtze. Wij zullen uw NAW dan uit ons bestand verwijderen.

E-mail: [njevers@me.com](mailto:njevers@me.com) of [greethoffman-weijtze@ziggo.nl](mailto:greethoffman-weijtze@ziggo.nl)