

HET LONGFONDS, VOORHEEN ASTMA FONDS JAARGANG 8, NUMMER 1 - 2016

Zomervakantie voorbij!



Vervolgprogramma's van onze Longpunten bekend!

Op maandag 19 september 2016 gaat het volgende seizoen van onze Longpunten van start. De programma's van Longpunt West en Longpunt Noord 2016-2017 zijn dit keer samengevoegd tot één programma. Diverse zorgverleners hebben weer hun medewerking toegezegd, waaronder deze keer ook een medewerker van het revalidatiecentrum Heideheuvel. Er zullen in totaal 4 bijeenkomsten bij Longpunt West en 3 bijeenkomsten bij Longpunt Noord gehouden worden. Bijgevoegd vindt u de flyers met alle verdere informatie. U kunt tevens de informatie terugvinden op de website van Longfonds rayon Amsterdam.

Maandag 17 oktober 2016 Longpunt in het OLVG (Amsterdam Oost).

Voor verdere informatie / aanmelden deelname, zie pag. 2

Inhoudsopgave

Pagina 1; Longpunten Noord en West / Dam tot Dam Fietsclassic

Pagina 2; Column Henny Boerhout / Longpunt in OLVG
Pagina 3; Verslag Longpunt Noord

Pagina 4; Algemene informatie / aanmelden nieuwsbrief per e-mail.

Zondag 18 september 2016

Dam tot Dam Fietsclassic voor Longfonds

Het officiële goede doel van de Dam tot Dam Fiets Classic is het Longfonds. Bij online inschrijving kunnen alle individuele deelnemers een vrijwillige bijdrage leveren aan dit goede doel.

Onze longen zijn van levensbelang, voor iedereen, maar zeker voor fietsers. Ze brengen zuurstof naar elke cel in ons lichaam. En dat heb je hard nodig wanneer je een sportieve prestatie op de fiets gaat leveren. Het Longfonds strijdt voor gezonde lucht en voor gezonde longen. De Dam tot Dam Fiets Classic helpt bij die strijd. Het Longfonds is daarom het goede doel van de Dam tot Dam Fiets Classic.

Fiets mee met het Longfondsteam!

Ook dit jaar kun je meefietsen met het Longfondsteam. Samen fietsen is niet alleen gezellig, je krijgt ook een leuk actiepakket! Zo word je o.a. speciaal ontvangen bij de start op de Dam, krijg je een speciaal stuurbordje en een drankje na afloop.

Het maakt niet uit met welke afstand je meedoet. Aanmelden voor het Longfondsteam is eenvoudig, je kunt deze optie aanvinken op het inschrijfformulier. Met jouw deelname aan het Longfondsteam help je mensen met een ongeneeslijke longziekte en steun je onderzoek om kapotte longen te repareren. Er is een beperkt aantal startplaatsen beschikbaar voor het Longfondsteam, vol is vol! Wil je meefietsen met het Longfonds team? Inschrijven kan via www.damtotdamfietsclassic.nl/tarieven



Zondag 18 september wordt op de Dam bekend gemaakt hoeveel dit jaar gedoneerd is aan het Longfonds.

En wat doet het Longfonds voor de fietsers?

In Nederland kun je ziek worden door de lucht die je inademt. Luchtvervuiling veroorzaakt longziekten als astma en COPD. Het Longfonds wil dat voorkomen, door luchtvervuiling terug te dringen en door kwetsbare groepen te beschermen. Lees meer op www.longfonds.nl/gezondelucht.

Longziekten de wereld uit!

Je bent van harte welkom op de Dam bij de stand van het Longfonds. Ook als je door een longziekte of andere reden niet mee kunt fietsen. Meer informatie over de behandeling van longziekten, ontwikkelingen in onderzoek en het werk van het Longfonds vind je op de website van het Longfonds. Daar vind je ook tips om je longen gezond te houden! Kijk op www.longfonds.nl.

Verandering van diagnose

Mede door het Longfonds wordt er veel onderzoek gedaan naar longziekten. Dit is een goede zaak, want hoe meer we afweten van longaandoeningen, hoe beter de behandeling is die artsen ons longpatiënten kunnen bieden. Maar simpeler is het er wat betreft diagnose daardoor niet op geworden. Waren in eerste instantie alle longziekten bekend onder de naam astma, alras ging men daar genuanceerder over denken. De beschadiging in bronchiën en longen door externe oorzaken werd COPD genoemd en astma werd onderverdeeld in een allergische en niet-allergische vorm. Volgens de nieuwste inzichten heb je geen astma als je als patiënt negatief reageert op de histamine-intolerantietest, ook al lijken je klachten sprekend op astma. Ontstekingsremmers schijnen dan niet te werken, (wat trouwens ook voor COPD zou kunnen gelden). Natuurlijk, je bént je diagnose niet, maar als je zoals ik meer dan 20 jaar medicijnen hebt geïnhaleerd die achteraf gezien niets voor je deden, is dat toch een vreemde gewaarwording. Je wilt toch weten wat je hebt? Chronische bronchitis dan maar. Hé, hoorde dat niet onder COPD? Maar met een goede longfunctie als de mijne mag ik daar niet van spreken. Uiteraard doet mijn longarts er alles aan om mijn klachten onder controle te helpen krijgen en dat is nogal experimenteren. Er moet blijkbaar nog veel onderzoek gedaan worden....mede door het Longfonds!

Henny Boerhout schrijft over situaties waar luchtwegpatiënten regelmatig tegenaan lopen. Ze is vrijwilliger bij het Longfonds, verpleegkundige n.p. en heeft luchtwegklachten. Herkent u zich in haar columns? Reacties graag naar: h.boerhoutvandervegte@kpnmail.nl.

Longpunt in het OLVG (Onze Lieve Vrouwen Gasthuis) Oost!

Het Longfonds organiseert in samenwerking met het OLVG een bijeenkomst voor longpatiënten, hun omgeving en zorgverleners.



Datum: maandag 17 oktober 2016

Tijd: 14:00 uur tot 16:00 uur.

Onderwerp: Wat kunnen de longarts en longverpleegkundige vertellen over uw longziekte?

Sprekers: Dr. Saskia Oedjaghir, longarts en Ingrid Wegman, verpleegkundig specialist.

Locatie: OLVG Oost, Oosterpark 9, 1091 AC Amsterdam, Eindhovenzaal 1 afdeling K2

Deelname is gratis!

Informatie en aanmelden kunt u doen via amsterdamoost@longpunt.longfonds.nl of telefoonnummer 06 250 685 39

Komt u ook?

Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken. Longpatiënten hebben daar last van. Alvast hartelijk dank voor uw begrip en medewerking.

Longfonds rayon Amsterdam

Margot van Doesburg, vrijwilliger

Marga Verbeij, vrijwilliger

Babette Ketelaar, vrijwilliger

Rob Mulder, vrijwilliger



Verslagje Longpunt Amsterdam Noord 12 april 2016; Thema Acceptatie

Dagvoorzitter Henny Boerhout opent de middag en stelt de spreker van deze middag voor: Wilma Molenaar, GZ-psycholoog – BovenIJ ziekenhuis

Wilma begint haar presentatie met de vraag: "Hoe ga je om met een chronische beperking?"

Daarna werden diverse onderwerpen besproken, zoals bijvoorbeeld:

Zelf regulering:

Fase 1: Interpretatie – hoe kijk je tegen je klachten aan?

Fase 2: Coping – hoe ga je er mee om?

Fase 3: Evaluatie – doe ik het nu goed?

Fase 1 - Interpretatie

Hoe kijk je er tegenaan, geef het een identiteit, wat is de oorzaak, wat zijn de gevolgen.

Gevolgen, wat zijn de consequenties?

Persoonlijke verzorging, dagbesteding, relaties.

Tijdspad, is de ziekte acuut of chronisch, is het stabiel of wordt het erger.

Controle, wat helpt mij, wat kan ik doen, wat zijn de opvattingen over hoe de ziekte door behandeling gecontroleerd kan worden, de mate waarin je zelf een rol speelt.

Fase 2 - Coping

Hoe ga je met de ziekte om? Proberen het probleem op te lossen, alle zaken op een rijtje zetten, afleiding zoeken, troost en begrip zoeken bij anderen, doelen en ambities bijstellen.

Accepteren, je er bij neerleggen, acceptatie is een actieve houding ten aanzien van het probleem, chronische ziekte valt niet te veranderen, wel de manier waarop je met je ziekte omgaat.

Aanpassen = gedrag veranderen, aanpassen is heel moeilijk.

Gedragsverandering, een probleem zelf ervaren, inzien dat nieuw gedrag een persoonlijk voordeel oplevert, dat voordeel als heel belangrijk beschouwen.

Als het niet lukt gun uzelf tijd, raadpleeg de arts, deelname longrevalidatie programma en bezoek psycholoog.

Revalidatieprogramma: meer kennis over de ziekte, bijvoorbeeld.

Leren omgaan met uw longziekte binnen het gezin, werk of in de vrije tijd.

Ook werd besproken wat de rol van de psycholoog is, zoals het bekijken van het verwerkingsproces, nagaan van ideeën over de ziekte, omgaan met grenzen, behandelen sombere stemming, eerdere psychische problemen die weer opspelen.

Het was weer een interessante en leerzame middag, met een uitstekende presentatie. Met dank aan Wilma Molenaar.

Wenda Hetem, vrijwilliger Longfonds rayon Amsterdam



Contactgegevens voor deze nieuwsbrief:

Longfonds Rayon Amsterdam/
Diemen

secretariaat/redactie:

Lien Chu Tsai

E-mail:

secretariaatamsterdam@
longfonds.nl

Column:

Henny Boerhout-van der Veg-
te

Algemene informatie:

Longfonds

Mw. S. de Graaf

(verenigingsconsulent)

Telefoon: 06-51007072

E-mail:

sandradegraaf@longfonds.nl

Website Amsterdam:

[http://
amsterdam.longfonds.nl](http://amsterdam.longfonds.nl)

Of via: www.longfonds.nl/
zoeken in uw buurt/dan rayon
Amsterdam aanklikken of uw
postcode intikken.

Contactgegevens Longfonds
(hoofdkantoor) voor:

Vragen over lidmaatschap,
doneren en bestellingen:

servicelijn@longfonds.nl

Informatie, advies, coaching:
advieslijn@longfonds.nl

Giften:

Rekening 55055

t.n.v. Longfonds

Postadres: Postbus 672
3800 AP Amersfoort

Onze nieuwsbrief per e-mail ontvangen?

Wij willen graag de bereikbaarheid van onze leden en iedereen die onze nieuwsbrief leest verbeteren en tevens zo veel mogelijk milieubesparend werken. Indien u in de toekomst de nieuwsbrief per e-mail wilt ontvangen, vragen wij u dit middels onderstaand formulier aan ons door te geven. Het voordeel van deze versie is dat de foto's en illustraties in kleur te zien zijn, wat niet het geval is bij de gedrukte versie (=kostenbesparend).

Uw gegevens zullen uiteraard met zorg en zeer vertrouwelijk worden behandeld.

Bij voorbaat hartelijk dank.

Lien Chu Tsai

Secretaris Longfonds rayon Amsterdam / Diemen

Lidmaatschapnummer:

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoon (optioneel):

E-mailadres:

Opsturen aan:

**Longfonds rayon Amsterdam / secretariaat
Het Breed 527
1025 HT Amsterdam**