

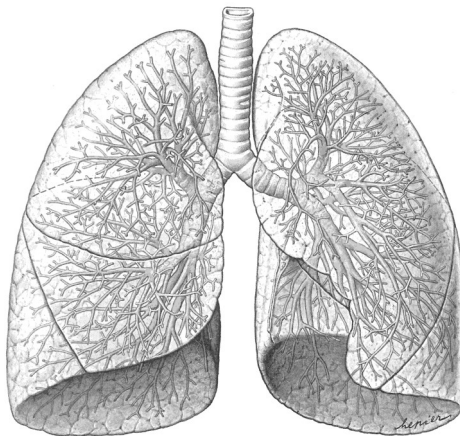
Luchtgenoten

Luchtgenoten

Met deze folder wil de patiëntenvereniging 'Luchtgenoten' zich aan u voorstellen: wie zijn wij en wat kunnen wij u bieden. Ook wordt vermeld waar u terecht kunt voor nadere informatie en hoe u zich aanmeldt.

Wie zijn wij

De patiëntenvereniging 'Luchtgenoten' bestaat uit een groep vrijwilligers met een longaandoening en is sinds 2009 actief. Wij organiseren contact- en themabijeenkomsten voor patiënten met een longaandoening, zoals astma- en/of COPD-klachten. In veel gevallen in samenwerking met de afdeling longziekten van het Anna Ziekenhuis.



Wat is astma en COPD

Astma en COPD zijn chronische aandoeningen. Dat betekent dat ze niet te genezen zijn. Astma en COPD leiden vaak tot kortademigheid en daardoor tot verminderde lichamelijke activiteit.

Astma bronchiale

Astma bronchiale is een chronische aandoening van de centrale en perifere luchtwegen. Gevoelige personen hebben periodes van piepende ademhaling, kortademigheid en hoesten, zowel overdag als 's nachts en 's morgens vroeg. Astma komt vaak voor en kan zich op alle leeftijden openbaren. De ernst ervan kan variëren van licht tot zeer ernstig.

COPD

COPD is de afkorting van het Engelstalige begrip "Chronic Obstructive Pulmonary Disease". Dit betekent chronisch obstructief longlijden. De luchtwegvernaauwing die hieraan ten grondslag ligt, is meestal langzaam progressief (wordt langzaam erger) en wordt niet meer beter.

COPD komt veel voor: 10 tot 20 % van de Nederlandse bevolking heeft terugkerende en/of chronische klachten van longen en luchtwegen. In de helft van de gevallen ontstaat COPD door het roken.

COPD veroorzaakt klachten zoals kortademigheid in rust of tijdens inspanning, hoesten, al dan niet met opgeven van slijm, en een verminderde inspanningstolerantie. Roken is de belangrijkste risicofactor voor het ontstaan van COPD.

De patiënt met een longaandoening

Leven met een chronische aandoening o.a. astma en/of COPD, sarcoidose, longfibrose e.d. beïnvloed je leven in wat je bent en wie je wilt zijn, zowel fysiek als mentaal. Een chronische ziekte waarmee je dagelijks geconfronteerd wordt. Aan de buitenkant is het niet te zien, want de

schade aan de longen kun je immers niet zien. Maar van binnen voel je de pijn. U als patiënt met een longaandoening ervaart soms onbegrip van uw omgeving. Vaak heeft u het werk moeten beëindigen of kunt u hobby's niet meer verrichten. U kunt last krijgen van schaamte en verlegenheid of zelfs schuldgevoel, bijvoorbeeld als u er nog niet in geslaagd bent met roken te stoppen. Ook kan de angst voor benauwdheid of stikken u parten spelen. Dat alles kan u boos maken en zelfs leiden tot een depressie.

Wat biedt Luchtgenoten u

Het is belangrijk dat u voorlichting krijgt en lotgenoten ontmoet, zodat u meer kennis over uw ziekte krijgt en zich lichamelijk en emotioneel sterker voelt. Hierdoor kunt u beter omgaan met het aanwezige longprobleem. U kunt met elkaar uw kennis en vaardigheden vergroten en ervaringen rondom uw eigen longproblematiek uitwisselen.

Onder andere aan de volgende onderwerpen wordt aandacht besteed:

- ademhalingstechnieken
- ontspanningstechnieken
- nieuwe medicijnen
- slaapstoornissen
- werk en de mogelijkheden of beperkingen daarbij
- sportmogelijkheden
- hulp en hulpmiddelen
- voeding
- allergieën
- goede zorg, hoe regel ik dat

Maar naast het leren van elkaar, is ook gezelligheid en sfeer belangrijk. Veel van onze activiteiten zijn gericht op ontspanning en vermaak. Zo organiseren wij een jeu de boules-wedstrijd, een barbecue, een kerstborrel, een paasbrunch, excursies etc.

Betrokkenheid van uw partner of mantelzorger is van groot belang. Bij alle

bijeenkomsten is uw partner of mantelzorger dan ook van harte welkom.

Wat kunt u met Luchtgenoten bereiken

Lotgenotencontact is een van de hoofdactiviteiten van 'Luchtgenoten'. Iedereen verwerkt het hebben van een longaandoening op zijn eigen manier en iedereen heeft zijn eigen oplossing voor bepaalde problemen. Door het contact met lotgenoten kunt u de (h)erkenning vinden die in de directe omgeving vaak ontbreekt. U komt actiever in het leven te staan. Door beter om te gaan met uw beperkingen maakt u meer deel uit van de samenleving en doorbreekt u het isolement. U neemt het leven en de ziekte in eigen hand, daarbij gesteund door partner of mantelzorger. Door dit alles wordt de kwaliteit van leven verhoogd. Reden genoeg om lid te worden van deze patiëntenvereniging

Website

Met onze fantastische website www.luchtgenoten.nl houden wij onze leden op de hoogte van de laatste updates, foto's en het laatste nieuws van de vereniging.

Mensen met een longprobleem en hun partners kunnen via onze site alle informatie vinden om lid te worden van 'Luchtgenoten'.

Contact

Als u interesse heeft om lid te worden van 'Luchtgenoten' en deel te nemen aan onze activiteiten dan kunt u contact opnemen met:

Marian Vonk, secretaresse van de patiëntenvereniging

T: 040 - 285 5588

E: info@luchtgenoten.nl

Nelly Klerx, adviseur/ex-longverpleegkundige

T: 06-38765926

E: nellyklerx@yahoo.com

Bij de patiëntenvereniging zijn namens het Anna Ziekenhuis betrokken:

longverpleegkundige(n)

Anke van Laarhoven

Angelique van Dalen

Adviserend longarts

Dr. Michels

Bereikbaar via het klantenservice centrum T: 040 - 286 40 05.

Heeft u nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met de:

polikliniek longgeneeskunde, telefoon 040 - 286 48 71.

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.

Samen staan we sterk





Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop



Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**PUL025
02-20**