

Voorlichting aan groepen in Gelderland

door het Longfonds. Vraag het aan!



### Gezonde longen zijn van levensbelang

In Nederland hebben ruim 1 miljoen mensen een longziekte. Onze voorlichters geven voorlichting over longziekten aan (EHBO) verenigingen, stichtingen, scholen, ouderenbonden, beroepsverenigingen, et cetera.

De voorlichting kan gaan over astma, COPD, bijzondere longziekten, het Longfonds of een combinatie van deze onderwerpen. Wilt u meer informatie en/of een voorlichting aanvragen:

[publieksvoorlichting@gelderland.longfonds.nl](mailto:publieksvoorlichting@gelderland.longfonds.nl)

### Zelf voorlichter worden?

Vraag vrijblijvend informatie aan bij [publieksvoorlichting@gelderland.longfonds.nl](mailto:publieksvoorlichting@gelderland.longfonds.nl)

#### Wat bieden wij?

- ✓ Een boeiend interactief programma dat naar uw wensen kan worden aangepast
- ✓ Een 'begrijpelijk verhaal'
- ✓ Informatieve folders en brochures
- ✓ De gelegenheid om uw vragen over dit onderwerp te bespreken

#### Wat vragen wij?

- ✓ Een zaal gevuld met zoveel mogelijk belangstellenden
- ✓ De mogelijkheid om ongeveer 2 uur lang (inclusief een kleine pauze) voorlichting te geven
- ✓ Een rookvrije ruimte
- ✓ Geen geurtjes dragen en/of gebruiken tijdens de bijeenkomst omdat de sprekers daar benauwd van kunnen worden

#### Colofon:

Website: [www.gelderland.longfonds.nl](http://www.gelderland.longfonds.nl)

Vormgeving: [www.thesfactordesign.nl](http://www.thesfactordesign.nl)

# NIEUWSBRIEF

speciaal voor leden uit Gelderland

## 2015



Als longpatiënt heb je veel aan je arts of de verpleegkundige. Maar wat je van andere patiënten hoort, is minstens zo waardevol. In Gelderland organiseren vrijwilligers in maar liefst 14 gemeenten gezellige en leerzame



inloopbijeenkomsten, niet alleen voor patiënten zelf, maar ook voor hun partner of mantelzorger. Deze bijeenkomsten heten Longpunten.

Voor patiënten en hun omgeving is Longpunt de plek om ervaringen uit te wisselen, tips op te doen en zorgen te delen. Voor zorgverleners is Longpunt de plek waar zij patiënten in een groep ontmoeten en interactief kunnen informeren.

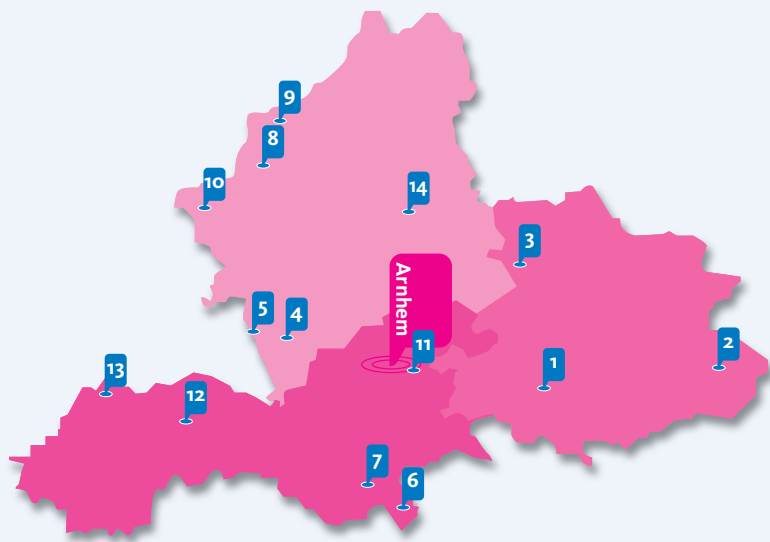
Voor vrijwilligers is Longpunt de plek waar zij het leven van andere longpatiënten enorm helpen verbeteren. In het schema aan de binnenzijde leest u op welke data er bijeenkomsten zijn en welke onderwerpen dan besproken worden. U kunt de gegevens ook vinden op onze website.

[www.gelderland.longfonds.nl](http://www.gelderland.longfonds.nl)

**'Met een longziekte sta je niet alleen'**

*Gezonde longen,  
van levensbelang*

Gratis deelname op alle Locaties  
Lidmaatschap Longfonds niet verplicht



**Aanmelden – informatie – aanvangstijden – locaties**

<b>Doetinchem</b>	longpuntdoetinchem@longfonds.nl of bel 06 - 156 518 85
<b>Winterswijk</b>	longpuntwinterswijk@longfonds.nl of bel 06 - 522 463 76
<b>Zutphen</b>	longpuntzutphen@longfonds.nl of bel 033 - 43 41 295 (Servicelijn Longfonds)
<b>Ede/Veenendaal</b>	longpunte@longfonds.nl of bel 033 - 43 41 295 (Servicelijn Longfonds)
<b>Nijmegen/Groesbeek</b>	longpuntnijmegen@longfonds.nl of bel 024 - 39 75 547
<b>Harderwijk/Ermelo/Nijkerk</b>	noordwestveluwe@longfonds.nl of bel 06 - 138 330 26
<b>Westervoort</b>	longpuntrijnijssel@longfonds.nl of bel 033 - 434 12 95 (Servicelijn Longfonds)
<b>Tiel/Culemborg</b>	longpuntrivierenland@longfonds.nl of bel 06 - 493 300 31
<b>Apeldoorn</b>	longpuntapeldoorn@longfonds.nl of bel 055- 54 23 019

**Doetinchem**

29 januari Leefstijl. Meer bewegen met minder energie  
23 april Goede zorg voor mensen met ernstig COPD  
27 augustus Zorgverzekeringen  
29 oktober Zorg rondom een longaanval

1

**Winterswijk**

12 februari Nieuwe ontwikkelingen omtrent astma en COPD  
21 mei Voeding bij Longziekten  
17 september Het verhaal achter de inhalatiemedicatie  
12 november Longrevalidatie Dekkerswald :  
'Had ik dit maar eerder geweten'

2

**Zutphen**

18 februari WMO. Zorg verandert!  
27 mei Logopedie en ademhaling  
16 september Medicijnen en het verhaal achter inhaleren  
16 december Longaandoeningen en adembenemende prikkels

3



**Ede**

21 januari Een zeldzame longziekte. En nu?  
17 februari Mantelzorg  
17 maart Gezonde lichaamsbeweging  
21 april WMO en een chronische ziekte  
16 juni Communiceren met je arts  
15 september Met je longziekte de winter door  
20 oktober Omgaan met je ziektelast  
17 november Voeding bij longziekten

4

**Veenendaal**

21 mei Zelfmanagement

5

**Groesbeek**

20 maart Anders kijken, anders doen  
 22 mei Vergroot je wereld. Probeer zelf een rollator, e-bike of scootmobiel  
 18 september Spetterend succes! Bewegen in het water  
 20 november Je zou wel willen maar durft niet

6

**Nijmegen**

17 april Je partner heeft een longziekte, En dan?  
 19 juni Inhalatie en medicijnen  
 16 oktober Wat te doen bij een longaanval?  
 18 december Voeding bij longziekten: bewust koken en eten

7

**Ermelo**

21 januari Hoe kan ik thuis trainen?  
 15 april Ergotherapie  
 16 september Ik heb vragen over..?

8

**Harderwijk**

18 februari Zuurstof  
 20 mei Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO )  
 18 november Ontwikkelingen bij medicatie

9

**Nijkerk**

18 maart Bewegen met COPD  
 28 oktober Nut van goede voeding

10

**Westervoort** (bij Arnhem)

4 februari Ik heb een longziekte. Wat nu?  
 11 maart Het dagelijks leven met een longziekte  
 8 april Bewegen en meedoen met een longziekte  
 13 mei Zuurstof thuis. Wat moet ik weten?  
 9 september Voeding bij Longziekten.  
 14 oktober Meer doen met minder energie  
 18 november Medicijnen bij Longziekten  
 9 december Feiten en fabels over Longziekten

11

**Tiel**

6 februari Ergotherapie  
 10 april Hoe verandert mijn zorg?  
 11 september Longziekten in huis  
 6 november Behandel mogelijkheden op een rij

12

**Culemborg**

18 maart Ergotherapie  
 20 mei Hoe verandert mijn zorg?  
 14 oktober Longziekten in huis  
 9 december Behandel mogelijkheden op een rij

13

**Apeldoorn**

20 januari De longverpleegkundige aan het woord  
 17 februari Voorlichting door het Longfonds  
 17 maart Met zuurstof op vakantie  
 21 april WMO. Uw zorg verandert!  
 16 juni Fysiotherapie  
 15 september De longarts aan het woord  
 20 oktober Meditatie en ontspanningsoefeningen  
 17 november Medicijnen  
 15 december Bijeenkomst in kerstsfeer

14

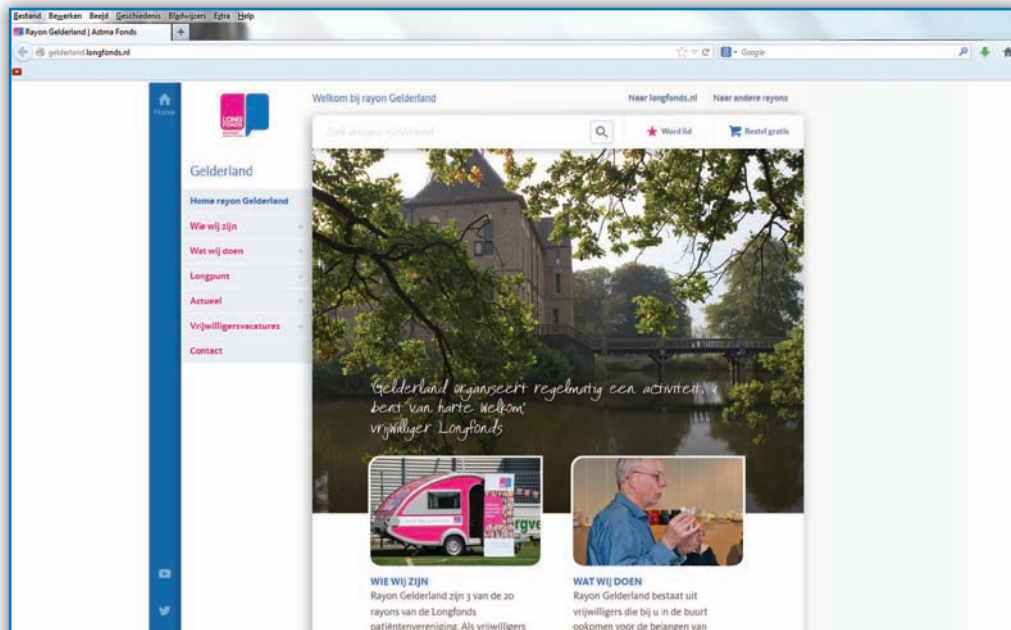
## Vrijwilliger worden?

Als vrijwilliger kunt u een belangrijke bijdrage leveren in onze strijd voor gezonde longen. Helpt u mee?

Meld u aan als vrijwilliger en zet uw talenten in voor mensen met een longziekte. Bel 033 43 41 277 of mail [vrijwilliger@longfonds.nl](mailto:vrijwilliger@longfonds.nl) en vraag vrijblijvend een kennismakingsgesprek aan. Of kijk vast op [www.gelderland.longfonds.nl/vrijwilligersvacatures](http://www.gelderland.longfonds.nl/vrijwilligersvacatures).



Onze 'secundaire voorwaarden' zijn goed geregeld. Het Longfonds vergoedt alle noodzakelijke onkosten, zoals reis- en verblijfkosten. Wij hebben een collectieve WA- en ongevallenverzekering voor vrijwilligers afgesloten. Daarnaast bieden we, daar waar nodig, scholing, begeleiding en ondersteuning door deskundige consultants.



Kijk voor verslagen van activiteiten in Gelderland, nieuws en agendaberichten op [www.gelderland.longfonds.nl](http://www.gelderland.longfonds.nl)



## Ervaringsdeskundigen sparren met wandeltrainers in opleiding

Een groep van 20 ervaringsdeskundige longpatiënten uit de Achterhoek fungeerde als sparringgroep voor 30 gecertificeerde wandeltrainers die meer wilden weten over verantwoord bewegen met longpatiënten. Sporthal De Pol te Gaanderen (bij Doetinchem) vormde het decor voor een prachtige dag waarin longpatiënten en wandeltrainers hun uiterste best deden om elkaars ervaringen en ideeën over wandelen te scher-

pen. Dankzij deze ervaringsdeskundigen hebben de wandeltrainers meer kennis en inzicht verkregen in longaandoeningen, de noodzakelijke aanpassingen om verantwoord te kunnen bewegen, medicijngebruik et cetera. Tijdens twee buiten-sessies bracht men samen het geleerde in praktijk en in de speciale workshop 'ademhaling' kon ieder zelf ervaren wat inspanning en spanning met ademhaling kan doen.

## Anderen overtuigen met de juiste argumenten

Niemand kent de problemen van longziekten zo goed als longpatiënten zelf. Zij komen vanuit eigen ervaringen tot nieuwe inzichten en aanbevelingen. Gemeenten, patiëntenplatforms, zorgverzekeraars, WMO-raden, beleidsmakers en zorgverleners: zij horen graag van het Longfonds hoe de kwaliteit van hun werk verbeterd kan worden. Loopt u daar warm voor en kunt u goed aan anderen uitleggen op welke manier men rekening kan houden met de belangen van longpatiënten? Neem contact met ons op en we komen met u praten: 033 43 41 240 of [marcelbos@longfonds.nl](mailto:marcelbos@longfonds.nl)

## Longpanel

Wat vindt u van de gezondheidszorg? Wat zijn uw ervaringen met bijvoorbeeld zorgverzekeringen, vergoedingen of medicijnen? Het Longfonds zoekt mensen met een longziekte die hun mening willen geven.

- Gemiddeld 6x per jaar een vragenlijst per e-mail
- Eigen profiel waardoor u alleen vragenlijsten krijgt die voor u relevant zijn
- Privacy gewaarborgd

Aanmelden via [www.dezorgvraag.nl/longfonds](http://www.dezorgvraag.nl/longfonds)