

Terugblik Longpuntmiddag 20 april 2017: Doe meer met minder energie.

De Longpuntbijeenkomst werd gehouden in verpleeghuis Lingesteyn in Leerdam.

Dagvoorzitter Annie Slob wenst iedereen van harte welkom en kondigt de spreekster van vandaag aan: Mw. C. Troost, ergotherapeut bij Rivas Zorggroep, locatie Lingepolikliniek.

De invulling van de middag zal er als volgt uit zien:

- * Ergotherapie
- * Belasting/belastbaarheid
- * Tips voor het vinden van een goede balans

* **Ergotherapie** is voor iedereen die problemen heeft met de dagelijkse activiteit(en) en gaat daarbij uit van de wensen van de klant.

* **Belasting** is alles wat je **doet** op een dag en **belastbaarheid** is alles wat je **aan kan** op een dag. Het één heeft grote invloed op het ander. Hierdoor krijg je inzicht in je dagelijks functioneren.

Als de belasting hoger is dan de belastbaarheid heb je:

- minder energie
- minder weerstand
- de klachten verergeren

Doseren is hierbij de oplossing.

Wanneer de belasting minder is dan de belastbaarheid heeft dat gevolgen voor:

- vermindering van de belastbaarheid
- vermindering van de conditie
- heeft vaak emotionele gevolgen (negatieve gevoelens die in een neerwaartse spiraal kunnen gaan)

Belangrijke **tips**:

- ⇒ Maak een verdeling van de activiteiten
- ⇒ Let op de duur van de taak
- ⇒ Voer taken op een andere manier uit
- ⇒ Gebruik hulpmiddelen (indien nodig)
- ⇒ Laat taken over aan een ander (vraag hulp)

Als laatste gaf mevrouw Troost aan wat ergotherapie bij longaandoeningen kan betekenen.

- a: inventariseren van de impact op dagelijkse activiteiten
- b: op gestructureerde wijze inzicht geven in de dagbesteding
- c: begeleiden en adviseren bij balans belasting/belastbaarheid
- d: advies bij gebruik van hulpmiddelen
- e: waar nodig advies m.b.t. aanpassingen/voorzieningen.

Vergoeding ergotherapie

Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle zorgverzekeraars.

Iedereen heeft recht op 10 uur ergotherapie per kalenderjaar.

Sommige verzekeraars vergoeden meer uit de aanvullende zorgverzekering. De polis van uw zorgverzekeraar biedt daarover meer inzicht.

Sluiting door de dagvoorzitter met nog wat opmerkingen voor de bezoekers. Veel mensen in een zaal geeft ook veel warmte, meldt het als u ergens last van heeft, we willen graag feedback bij problemen.

In ieder geval **geen geurtjes** opdoen bij bijeenkomsten.

Tot slot nog de melding dat volgende maand de bijeenkomst bij het Longpunt in Gorinchem is en ook hier is iedereen van harte welkom!

Volgende bijeenkomst in **Gorinchem: Adembenemende prikkels – allergie en overgevoeligheid.**

Locatie: Wijkcentrum PoGo, Grote Haarsekade 120, 4205 VL Gorinchem

Datum: **dinsdag 16 mei**

Tijd: van 14.00 uur tot 16.00 uur. De zaal is open vanaf 13.30 uur.

Gratis deelname en aanmelden is niet nodig!

Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken.

Eerstvolgende bijeenkomst in **Leerdam: Opname, wat staat me te wachten?**

Locatie: Verpleeghuis Lingesteyn, Lingesteynplantsoen 20, 4141 GH Leerdam
(de grote zaal, bewegwijzering etage B1)

Datum: **donderdag 21 september**

Tijd: van 14.00 uur tot 16.00 uur. De zaal is open vanaf 13.30 uur.

Gratis deelname en aanmelden is niet nodig!

Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken.

Voor het programma van 2017 kunt u kijken in de agenda op de regiowebsite:

<http://dordrechtgorinchem.longfonds.nl/actueel/agenda>