



Strijd mee
voor gezonde lucht
en gezonde longen

Dinsdag 20 november vond de 8e en laatste Longpuntbijeenkomst van 2018 plaats in Gorinchem en het was tevens de laatste keer dat we in PoGo huisvesting vonden.

Er hadden 3 werkgroepleden en 15 andere personen de snijdend koude wind getrotseerd en waren aanwezig om het thema van de dag "**Hobby's, maar hoe dan? en een gezellige jaarafsluiting**". bij te wonen. Annie opende de bijeenkomst en verwelkomde Karin Klaassen van het Longfonds, die gelijk van de gelegenheid gebruik maakte om zichzelf en haar nieuwe collega Marieke Barendrecht voor te stellen en meteen daarna ook de flyer van 'Ademnoot 2019' te promoten waarvan de bedoeling is om geld op te halen voor noodzakelijk longonderzoek!

Bij Hobby's, maar hoe dan? lag de presentatie in handen van Marlies Bouwman. Zij is ergotherapeut bij Rivas-zorggroep. Ergotherapie is voor iedereen met een beperking op de dagelijkse activiteiten. Ergotherapie vindt plaats op de plek van de problemen. Dus ook gewoon thuis.

Belasting is alles wat je *doet* op een dag en belastbaarheid is alles wat je *aankan* op een dag. Het één heeft grote invloed op het ander. Hierdoor krijg je meer inzicht in je dagelijks functioneren. Hierna ging ze de dialoog aan met de zaal door middel van vraagstellingen en daarmee kwamen de tongen in de zaal lekker los, wat de discussie zeer ten goede kwam.

Als tips bracht ze aan:

- Maak een verdeling van de activiteiten over de dag
- Let op de duur van de taak
- Taken op een andere manier uitvoeren
- Gebruik hulpmiddelen (indien nodig)
- Laat taken over aan een ander

Met een goede verdeling van de energie over een dag houdt je tijd en energie over voor leuke dingen zoals hobby's.

Daarmee beëindigde Marlies haar voordracht en werd de pauze aangekondigd.

Na die pauze werd ze onder applaus bedankt door Annie voor het gebodene met de bekende VVV-bon.

Elk jaar wordt er een waarderingsenquête gehouden onder de bezoekers van Longpunt. Op de vraag waarom dit jaar niet? vroeg Karin opnieuw het woord om uitleg te geven over een eerder dit jaar gedane uitvraag. (*overgenomen uit het sfeerimpressie van mei 2018: "Omdat Longfonds een andere aanpak voorstaat wordt er een landelijke uitvraag gedaan om te weten of na jaren van investeren er ook een meerwaarde is ontstaan door de Longpunten en of er verbeterpunten nodig zijn. De enquête wordt via de mail verspreid."*)

De uitvraag leverde landelijk onder de 2000!!! bezoekers van Longpunt een respons van 800 ingeleverde (digitale) formulieren op. Dat wordt als veel ervaren en maakt de conclusies krachtiger. Wat is de impact? Mensen met een longziekte beoordelen hun kwaliteit van leven op alle aspecten als minder goed dan mensen uit de algemene bevolking!

Longpunt is er voor lotgenotencontact en overdracht van kennis! Toename van kennis is bewustwording, wat leidt tot beter zelfmanagement en dat weer doorgetrokken maakt dat mensen die Longpunt frequent bezoeken, met de opgedane kennis, er meer energie aan overhouden en een betere kwaliteit van leven hebben. (Gorinchem had schijnbaar de primeur want de uitgebreidere resultaten zullen verder ook landelijk worden verspreid)

Annie besloot de bijeenkomst met de beste wensen voor iedereen met kerst en nieuwjaar en hoopt een ieder weer te zien in januari in de Bannehof. De uitdaging is dan aan Dhr. M.D. Saboerali (longarts Beatrixziekenhuis) om "**Nieuwe ontwikkelingen in medicatie en behandeling**" voor u aantrekkelijk te maken. Voor info zie [agenda](#).