



# Nieuwsbrief april 2011

## Astma Fonds Hollands Midden

---

### VOORWOORD

Beste leden,

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die mee willen werken aan de organisatie van een 'Longpunt' in de omgeving van Leiden. Een 'Longpunt' is een laagdrempelige maandelijkse ontmoetingsplaats voor mensen met een chronische longziekte en hun partners/mantelzorgers. Tijdens iedere bijeenkomst ontvangen de deelnemers van een deskundige informatie over een belangrijk aspect van het leven met een longziekte en kunnen zij onderling ervaringen uitwisselen.

Op 8 maart heeft het Astma Fonds reeds een informatiebijeenkomst gehouden voor zorgverleners over het opzetten van een Longpunt. Over de taken van de vrijwilligers kunt u lezen in het artikel van onze verenigingsconsulent, Ineke van Eenennaam.

In deze Nieuwsbrief vindt u twee artikelen over het Rijnlands Revalidatie Centrum (RRC) in Leiden. Ton van Houten vertelt in een persoonlijk verhaal hoe hij is opgeknapt door het volgen van het longrevalidatie-programma. Hij beschrijft het verloop van de revalidatie en bedankt het longrevalidatie-team voor hun inzet. Dankzij de longrevalidatie kan hij weer fietstochten maken samen met zijn vrouw.

Om in aanmerking te komen voor de minimaal drie maanden durende longrevalidatie dient uw longarts

een aanvraag in te dienen en zijn er enkele vooronderzoeken noodzakelijk.

Het Rijnlands Revalidatie Centrum biedt tevens het sportprogramma 'Move 2 live' aan. Uit onderzoek blijkt dat het belangrijk is om na de revalidatie te blijven bewegen. In deze Nieuwsbrief vindt u informatie over de verschillende sportgroepen. Indien u niet bij het RCC heeft gerevalideerd, kunt u zich ook aanmelden voor Move 2 live. Een bewegingsagoog bepaalt of u aan de criteria van de groep voldoet.

Ons rayoncommissielid, Joke Bruinenberg, organiseert twee wandelingen voor leden van het Astma Fonds en hun mantelzorgers. Op 24 mei kunt u mee wandelen in het duingebied Meijendel in Wassenaar. Onder begeleiding van een duinwachter gaat de wandeling over geasfalteerde paden zodat mensen met een rollator of rolstoel ook aan deze wandeling kunnen deelnemen.

Op 28 juni wandelen we in de heemtuin in het Goudse Hout. In de heemtuin wordt de natuurlijke rijkdom van het oorspronkelijke veengebied zoveel mogelijk in ere hersteld.

Na afloop van de wandelingen is er gelegenheid gezamenlijk nog wat te drinken.

Met vriendelijke groet,  
Magda Venhuizen  
Anneke de Swart  
José van der Pijl

---

## Er komt een Longpunt in Hollands-Midden!

In de vorige nieuwsbrief van het rayon Hollands-Midden van het Astma Fonds heeft u al kunnen lezen over de plannen om ook in Hollands-Midden een Longpunt op te richten.

### Wat is Longpunt

Longpunt is een laagdrempelige maandelijkse ontmoetingsplaats voor mensen met een chronische longziekte, hun partners/mantelzorgers en zorgverleners. Het doel van Longpunt is dat deelnemers door het krijgen van informatie van professionals én het uitwisselen van ervaringen onderling, meer de regie nemen over hun ziekte en hierdoor de kwaliteit van leven verhogen.

### Bijeenkomst 8 maart jl.

Op 8 maart jl. heeft rayon Hollands-Midden van het

Astma Fonds een informatiebijeenkomst georganiseerd voor zorgverleners uit de Bollenstreek over het opzetten van een Longpunt in Hollands-Midden. Ongeveer 35 zorgverleners (longartsen, longverpleegkundigen, huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, apothekers) en andere relaties zijn naar de bijeenkomst gekomen.

De aanwezigen ontvingen informatie over het opzetten van een Longpunt, de ervaringen van Longpunt Groningen tot dusver en over deelname aan de werkgroep Longpunt.

### Werkgroep Longpunt

De werkgroep Longpunt gaat het opzetten van Longpunt verder uitwerken zoals het vinden van een geschikte locatie voor de bijeenkomsten, het opstellen van het jaarprogramma sprekers, de fees-

telijke openingsbijeenkomst van het Longpunt. In een werkgroep Longpunt zitten 2-4 zorgverleners en 4-6 vrijwilligers (ervaringsdeskundigen). Drie zorgverleners hebben zich al opgegeven voor de werkgroep. Nu zijn we nog op zoek naar vrijwilligers (longpatiënten en partners, mantelzorgers) voor de werkgroep.

Vrijwilligers zijn vanwege hun ervaringsdeskundigheid belangrijk binnen de werkgroep Longpunt in de startfase én daarna voor het mee-organiseren van de bijeenkomsten van Longpunt.

Taken van de vrijwilligers zijn:

- Longpunt mede voorbereiden en uitvoeren (8-10 keer per jaar) wat betreft coördinatie, secretariaat, financiën, publiciteit
- gastvrouw/gastheer,
- ervaringsdeskundigheid als patiënt, partner, ouder inzetten

Tijdsbesteding is ongeveer 5 uur per maand, dit is inclusief de bijeenkomst.

De vrijwilligers worden ondersteund en krijgen voor

de start van Longpunt een training op maat van twee dagdelen bij hen in de buurt. Onderwerpen van de training zijn: de inzet van ervaringsdeskundigheid en presenteren.

De vrijwilligers van andere Longpunten zijn enthousiast over deze vorm van vrijwilligerswerk.

Lijkt het u wat om als vrijwilliger mee te werken aan Longpunt?

Neem dan contact op met Ineke van Eenennaam, [ineke.van.eenennaam@astmafonds.nl](mailto:ineke.van.eenennaam@astmafonds.nl), telefoon 06-51007074



## ‘Bedankt, RRC!’

‘Toen ik laatst met mijn vrouw na een lange fietsroute in het zonnetje op het terras zat, dacht ik aan het Rijnlands Revalidatie Centrum. Ik heb het aan jullie te danken dat het weer zo goed met me gaat. En dat ik er weer heerlijk op uit kan met mijn vrouw. Toen ik aan de revalidatie begon dacht ik dat er aan mij niets te redden viel. Maar daar dachten jullie heel anders over.

Het fysio team zette me aan het werk. Fietsen, lopen en ook nog krachtsport. Alles op mijn niveau.

De waarde van het zuurstofgehalte in het bloed bepaalde steeds het tempo van het programma. Maar revalidatie was niet alleen trainen. Ik leerde ook ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Had gesprekken met de diëtiste. Ik viel 6 kg af en mijn



buikontrek nam ook 6 centimeter af. Maatschappelijk werk en de psycholoog had ik niet nodig, maar ook dat was mogelijk.

Een flink programma kwam er op me af. In het begin kwam ik doodmoe thuis. Na een paar weken kwam ik minder moe thuis. En nog wat later voelde ik me goed wanneer ik van het sporten thuiskwam. Ik zag het ook aan de metertjes: mijn fietsniveau ging omhoog, loopafstanden werden langer, ik begon weer praatjes te krijgen. Ik zag het weer zitten, want mijn

lichaam werkte weer mee. Dat er een organisatie is met mensen die mij met mijn handicap willen helpen, die zich zeer gemotiveerd inzetten om mijn leven weer een zet in de goede richting te geven, is hartverwarmend. Het is grandioos, fantastisch om dat te ervaren. Bedankt, RRC!

Ton van Houten

## Move 2 Live, Sporten na revalidatie

***Uit onderzoek blijkt dat het belangrijk is om ook na de revalidatie in beweging te blijven. U kunt zelf gaan wandelen, fietsen, zwemmen of sporten. Maar wilt u liever gezamenlijk sporten en is een "gewone" sportvereniging voor u nog net even een te grote stap dan is er Move 2 Live.***

Move 2 Live wordt georganiseerd door het Rijnlands Revalidatie Centrum (RRC) in Leiden en is bedoeld voor volwassenen met een lichamelijke beperking of een chronische ziekte die gerevalideerd hebben bij het RRC.

Hebt u niet bij het RRC gerevalideerd dan kunt u zich ook aanmelden voor Move 2 Live, u hebt dan wel de schriftelijke toestemming nodig van uw arts.

Onder begeleiding van een bewegingsagoog/fysiotherapeut kunt u bij Move 2 Live sporten in een aangepaste omgeving. U kunt kiezen uit de volgende groepen

### **Tafeltennis**

Staan of in een rolstoel een balletje slaan. Voor deze groep moet u zelfstandig en zonder steun, veilig kunnen staan.

### **Loopgroep C**

Een gevarieerd aanbod van bewegen in een groep. U moet hiervoor lopend zonder steun, versneld wandelend en/of hardlopend bewegingsactiviteiten kunnen uitvoeren met inschakelen van één of beide armen.

### **Zwemmen/hydrotherapie\***

U gaat in het zwembad van 1.35 diepte, banen zwemmen om uw uithoudingsvermogen te verbeteren of te behouden. Bent u afhankelijk van een rolstoel dan kunt u zich ook aanmelden voor deze groep.

\* Voor deze groep is er een wachtlijst. Om iedereen een kans te geven zult u, als uw knipkaart op is, weer onderaan de wachtlijst komen. Zodra u weer aan de beurt bent krijgt u bericht.

### **Badminton**

Staan of in een rolstoel badminton spelen. U

moet wel zelfstandig, zonder steun, veilig kunnen staan.

### **Rolstoelbasketbal**

U kunt deelnemen als u tijdelijk of definitief van een (handbewogen) rolstoel gebruik maakt. U bent al vaardig en snel in het voortbewegen van de rolstoel.

Net als bij een "gewone" sportvereniging zijn er kosten verbonden aan Move 2 Live:

- een knipkaart voor 13 trainingen (1 training per week) kost € 97,50
- een knipkaart voor 26 trainingen (2 trainingen per week) kost € 156,-.

Voor alle groepen geldt dat u eerst meedoet aan een gratis proefles.

De bewegingsagoog/fysiotherapeut bepaalt dan of u aan de criteria van de groep voldoet.

Na zijn of haar toestemming kunt u een strippenkaart aanschaffen en gaan sporten.

U kunt zich inschrijven voor de volgende groepen:

|                   |           |                   |
|-------------------|-----------|-------------------|
| Tafeltennis       | maandag   | 13.45 - 14.45 uur |
| Loopgroep C       | dinsdag   | 10.15 - 11.15 uur |
|                   | donderdag | 10.15 - 11.15 uur |
| Zwemmen           | dinsdag   | 16.00 - 17.00 uur |
| Badminton         | woensdag  | 10.15 - 11.15 uur |
| Rolstoelbasketbal | donderdag | 13.45 - 14.45 uur |

Met specifieke vragen kunt u bellen naar de afdeling Bewegingsagogie, iedere woensdag tussen 15.30 - 16.00 uur op tel. 071-5195195 tst. 231/206.

Een folder met aanmeldformulier kunt u aanvragen bij RRC, mevr. Ineke Buijs, tel. 071-5195366. Op internet vindt u het formulier via de verkorte link: <http://bit.ly/fi8eH3> of via [rrc.nl](http://rrc.nl) > diensten > folders en publicaties > patiëntenfolders.

*Move 2 Live biedt gezelligheid en sportplezier, deskundige begeleiding, contact met lotgenoten en informatie en advies.*

## TOERIST IN EIGEN REGIO

### Wandeling Meijendel op 24 mei 2011

Op 24 mei willen we een wandeling maken in het duingebied van Meijendel.

Meijendel ligt op ongeveer 10 minuten rijden van het Prins Clausplein, dichtbij Den Haag. Het is een prachtig natuurgebied en het is eigendom van het Duinwaterbedrijf Zuid-Holland. Het wordt gebruikt voor het zuiveren van water ten behoeve van drinkwater.

Het landschap is zeer gevarieerd van jonge duinen met een overgang naar oude duinen met een grote verscheidenheid aan flora en fauna. Het terrein van Meijendel is relatief vlak met veel grote en kleine valleien en natuurlijk aandoende infiltratieplassen. We maken deze wandeling onder begeleiding van een duinwachter en gaan over geasfalteerde paden zodat **mensen met een rollator of rolstoel ook aan deze wandeling kunnen deelnemen.**

Na afloop drinken we gezamenlijk wat in de boerderij voor eigen rekening.

U kunt zich voor deze wandeling opgeven voor 18 mei bij:

Joke Bruinenberg telefoon: 0172-421137 of via de mail: [h.bruinenberg@hccnet.nl](mailto:h.bruinenberg@hccnet.nl)

We starten bij de boerderij Meijendel, Meijendelseweg 36 te Wassenaar om 14.00 uur, de wandeling duurt tot 15.30. We hopen op mooi weer .

### Wandeling Heemtuin Goudse Hout op 28 juni 2011

Op 28 juni willen we gaan wandelen in de Heemtuin Goudse Hout.

De heemtuin is een op oorspronkelijke wijze ingericht terrein in het midden van het recreatiegebied de Goudse Hout. De heemtuin bestaat uit verschillende landschapsoorten, die samen een indruk geven van hoe het Zuid-Hollands veenweidegebied eruit ziet of gezien heeft. Door verstedelijking, andere landbouwmethoden en ontwatering zijn veel van deze landschapsoorten verdwenen. In de heemtuin Goudse Hout wordt de natuurlijke rijkdom en verscheidenheid van het oorspronkelijke veenweidegebied zoveel mogelijk in ere hersteld. Het gebied is een mooie overgang tussen stad en platteland.

Het doel van de heemtuin Goudse Hout is om bezoekers kennis te laten maken met de kenmerken van het Zuid-Hollandse veenweide gebied. De tuin ligt midden in het rustige recreatiegebied en is dagelijks open. Er is een leuke wandeling uitgezet.

### De wandeling is toegankelijk voor rollator en rolstoel.

We starten om 14.00 uur op het parkeerterrein aan de Goudse Hout, de wandeling duurt tot 15.30. na afloop van de wandeling kunnen we gezamenlijk nog wat drinken voor eigen rekening.

U kunt zich voor deze wandeling opgeven voor 22 juni bij:

Joke Bruinenberg, Telefoon 0172-421137 of via de mail: [h.bruinenberg@hccnet.nl](mailto:h.bruinenberg@hccnet.nl)

### Hebt u ideeën of suggesties voor een uitje wilt u het mij laten weten

*Foto Maria Steijns,  
Kampinase Heide  
Oisterwijk*



## NIEUWSBRIEF VIA EMAIL

U ontvangt nu één à tweemaal per jaar onze Nieuwsbrief. Het hoofdkantoor van het Astma Fonds verzorgt de kosten van het drukken van dit blad. Wij willen graag deze kosten verminderen zodat het Astma Fonds dit geld kan besteden aan verder onderzoek ten behoeve van patiënten met longproblemen.

### Want gezonde longen zijn van levensbelang!

Natuurlijk blijven wij de Nieuwsbrief voor u maken, maar u kunt helpen de kosten te verminderen door te kiezen om de Nieuwsbrief voortaan digitaal (via e-mail) te ontvangen. (Nieuwsbrief Longbelang). We doen sinds eind oktober 2010 mee aan een proef waarbij behalve landelijk nieuws ook informatie per Rayon per email wordt verstuurd. Vanwege de test krijgt u een deel van de informatie uit deze Nieuwsbrief daardoor dubbel.

Doet u mee? Stuur dan een email met vermelding van huidige naam en postadres naar: [magda.venhuizen@telfort.nl](mailto:magda.venhuizen@telfort.nl) dan hebben we direct uw e-mailadres waarnaar we de nieuwsbrief in het vervolg kunnen toesturen.

Anneke de Swart

### Colofon

Astma Fonds Hollands Midden  
Heeft u zelf iets voor de Nieuwsbrief of website stuur het naar het secretariaat :  
J.Gast, Bateweg 38, 2481 AN Woubrugge;  
[jgst1953@gmail.com](mailto:jgst1953@gmail.com), tel: 0712 51 88 87

De Nieuwsbrief is ook te lezen op onze website [www.astmafondshollandsmidden.nl](http://www.astmafondshollandsmidden.nl).  
Rabobank: 10 13 68 933  
Voorzitter: Magda Venhuizen:  
tel: 071 517 46 79;  
[magda.venhuizen@telfort.nl](mailto:magda.venhuizen@telfort.nl)

Astma Fonds advieslijn:  
0900 227 25 96 [advieslijn@astmafonds.nl](mailto:advieslijn@astmafonds.nl)