



## **Astma & COPD Beweegvereniging West-Brabant - Nieuwsbrief -**

Beste mensen,

Hier is alweer de eerste uitvoering van editie 2012 van de nieuwsbrief, als het enigszins mogelijk is willen jullie dan copy aanleveren want hier staat of valt het mee. Persoonlijk vind ik het jammer dat er niet is gereageerd op de oproep voor het bedenken van een leuke naam, maar dit komt misschien nog wel wie weet. Graag wil ik jullie ook verzoeken om alle persoonlijke veranderingen die jullie hebben (telefoonnummer, verhuizing, e-mail adres) door te geven bij de secretaris de Hr. Mario Marijnissen tel 076-5933482. Dit is belangrijk ook voor de verzekering die wij hebben afgesloten voor jullie. Elke mutatie is belangrijk. Het is gebleken dat de laatste keer bij de controle die is uitgevoerd door de groepsvertegenwoordigers meer dan 50 leden de NAW gegevens niet meer klopten, dit kan niet, wij willen graag voor u, in onze vereniging alles duidelijk hebben o.a. voor de verzekering.

Verder wensen wij jullie een sportief en gezond sportjaar toe.

Namens het bestuur  
Huib Vrijhoeven

### **Badminton groep Oosterhout neemt afscheid van sportbegeleidster**

Op 16 januari heeft Simone Molenaar officieel afscheid genomen als sportbegeleidster bij de ACBWB Badmintongroep in Oosterhout.

Simone was sinds 2003 betrokken bij de sportgroep als invalkracht voor de toenmalige sportbegeleider Bjinse Bierma en heeft in 2006 de begeleiding volledig van Bjinse overgenomen. De leden van de sportgroep hebben bij Simone, die in het dagelijks leven eigenaresse is van afslankstudio "kwestie van gewicht" in Oosterhout, altijd een luisterend oor gehad en haar begeleiding en ondersteuning als het gaat om sporten met de beperkingen die een longaandoening nu eenmaal met zich meebrengt als zeer positief ervaren. Ondanks dat bij deze sportgroep de activiteiten voornamelijk op badminton gericht zijn, zag Simone toch kans om zo nu en dan uitstapjes te maken naar andere vormen van conditie oefeningen waarbij zelfs de buikspieren niet gespaard bleven.

Eind 2011 heeft Simone aangegeven de sportbegeleiding niet langer te kunnen combineren met haar dagelijkse werkzaamheden en heeft het bestuur gevraagd naar een vervanger uit te gaan kijken.

Onze sportgroep betreurt het vertrek van Simone maar toont alle begrip voor haar besluit. We kijken dan ook met een positief gevoel terug op de tijd met Simone en wensen haar veel succes toe in de toekomst. Tijdens het officiële afscheid werd namens de sportgroep een attentie en een bloemetje aan Simone overhandigt. (zie foto)

Maandag 21 november jl. heeft de sportgroep kennis gemaakt met Peter van Groesen, fysiotherapeut in opleiding, die de taken van Simone heeft overgenomen. Wij heten Peter welkom bij de groep en wensen hem uiteraard ook veel succes toe met zijn nieuwe uitdaging bij de badmintongroep in Oosterhout.



### **Op de HOOGTE een opname in het Nederlands Astmacentrum in Davos**

Na acht weken prachtig stabiel herfstweer is het dan eindelijk winter in Davos. Het sneeuwt flink en de wegen worden uit alle macht vrij gehouden. Eindelijk kunnen de steeds uitgestelde openingen

van de skiliften doorgaan. En meteen zie je het straatbeeld veranderen. Mensen in wintersportkledij maken nu de dienst uit.

11 weken geleden ben ik aangekomen in datzelfde winterse Davos. Er lag 20 centimeter sneeuw, maar dat was na enkele dagen al weer weg gedooid en daarna bleef de zon schijnen. Ik ben hier heengegaan omdat ik met de medicatie die ik kreeg niet meer normaal kon functioneren. Antibioticum en prednison in onderhoud naast allerlei pufs en tabletten hielden mijn longen niet stabiel en ik kon daardoor steeds minder. Kwam van de ene exacerbatie in de andere. In overleg met mijn longarts werd besloten een verwijzing voor behandeling in het NAD (Nederlands Astmacentrum Davos) aan te vragen. Heel snel kreeg ik van de verzekering toestemming en 4 weken later stond ik op Schiphol om samen met 3 andere patiënten de vlucht naar Zurich te nemen.

We werden opgevangen door een verpleegkundige en een zorgcoördinator van het NAD. Samen met hen hebben we de reis naar Davos gemaakt. Rond 20.00 uur kom je aan in de kliniek en na een maaltijd en een artsenbezoek plof je doodmoe op bed.

De kamer waar ik verblijf is prima. Ik heb mijn eigen badkamer, goed bed, veel opbergruimte, een bureau, een luie stoel, internetaansluiting, televisie en telefoon. Het uitzicht is geweldig en als ik op mijn balkon zit kijk ik uit over de Davosersee. Door de internetaansluiting is het contact met het thuisfront makkelijk te onderhouden. We skypen veel en dankzij Ziggo zijn de telefoonkosten van thuis naar hier gratis.

Na een paar dagen hoefde ik 's nachts geen medicatie meer in te nemen. Wat een opluchting en in de weken die volgde had ik het geen moment benauwd. Wel was ik verschrikkelijk moe en ik kreeg de mededeling dat ik eerst maar eens moest uitrusten.

Het NAD is gevestigd in de Hochgebirge Kliniek Davos. Een Duitse kliniek waar het NAD enkele afdelingen heeft. De kliniek is behoorlijk groot en de afstanden binnenshuis zijn dat ook. Omdat lopen een zware inspanning is voor me, kan ik op een scootmobiel naar al mijn afspraken.

Ik ben al vrij snel begonnen met het afbouwen van prednison. En dat ging voorspoedig. Mijn bijniereën weigeren dienst dus bleef ik hangen op 7,5 mg. Ondertussen was ik met trainingen voor mijn beenspieren begonnen en dat ging niet zo goed. Ik kon niet aanvoelen wanneer het te zwaar werd en ben enkele keren letterlijk door mijn benen gezakt. Dat was confronterend. Ondanks het trainen krijg ik niet voldoende kracht in mijn beenspieren terug. Waarschijnlijk een bijwerking van langdurig prednison in onderhoud. Dus ga ik ook thuis gebruik maken van een scootmobiel. En als ik wandel zal ik voor de stabiliteit een rollator nodig hebben. Dat is allemaal nieuw voor me en ik moet er nog aan wennen.

De opvang en verzorging hier is geweldig. De verschillende disciplines werken goed samen en er hangt een fijne sfeer. Ik ervaar ook een enorme deskundigheid en betrokkenheid. Daardoor is het geen eenzame plek zo ver van huis. Er is voortdurend overleg met mij over de te volgen behandeling. Ik leer hier weer veel over grenzen respecteren, omdat deze weer wat opgeschoven zijn was dat nodig. En omdat mijn longen af en toe protesteren (dan gaat de prednison weer omhoog) en mijn benen langere tijd nodig hebben om toch iets sterker te worden loopt mijn verblijf hier wat verder uit dan de bedoeling was.

Voor vragen of reacties over het verblijf in het NAD kun je mailen naar: [erikdekort@hotmail.com](mailto:erikdekort@hotmail.com)  
Nb. Ondertussen is Erik weer terug in Nederland!

### Surprise !!!



Op 30 januari 2012 werd ik verrast door "mijn" sporters van 2 maandag avondgroepen. Ik werd onder valse voorwendselen meegenomen naar de koffie door de enige 3 deelnemers die er waren (tenminste dat dacht ik). Terwijl ik mijn spullen even pakte was iedereen alweer weg ! Wel kwam ik "toevallig" "Huib Vrijhoeven tegen. "O, loop maar even met mij mee", zei hij nonchalant (toen had ik onraad moeten ruiken!). Toen ik een voet over de drempel zette werd ik ontvangen door alle sporters, waaronder ook mijn vriend Ad, en ze hebben mij een onvergetelijke avond bezorgd. Verwend werd ik met de grootste bos bloemen die ik ooit van mijn leven heb gekregen, met cadeaubonnen en een lekkere fles wijn.

Wat ging aan deze avond vooraf? 25 jaar eerder ,ik was toen 23 en net afgestudeerd, begon ik met 1 sportgroep (toen nog in de sportzaal aan de Galderse weg). In die jaren die daarop volgden zijn het 3

groepen geworden en verhuisden we naar het Revalidatie Centrum. Als mensen mij weleens vragen : "Waar haal je de energie vandaan om er altijd weer te zijn op maandagavond "? Dan is mijn antwoord heel simpel : "Met deze leuke groepen werken kost geen energie, daar krijg je energie van"! En daarom wil ik het nog een hele tijd volhouden.

Renée Berting

Tot de volgende uitgave, groetjes Ellen en Marco

email: [e.bakhuis@acbw.nl](mailto:e.bakhuis@acbw.nl)  
[vingerhoedjes@casema.nl](mailto:vingerhoedjes@casema.nl)