



3<sup>e</sup> jaargang uitgave 1

## Astma & COPD Bewegingvereniging West-Brabant

### Luchtpost

Beste dames en heren van de ACBWB

Daar gaan we weer, het 2<sup>e</sup> jaar voor de nieuwe luchtpost het gaat vreselijke hard. Maar, des al niet te min, we gaan gewoon door. Het wordt als alles goed gaat het een belangrijk jaar voor de vereniging. Maar deze informatie krijgt u allen op de jaarvergadering te horen. Deze is op **Donderdag 21 maart in het Revalidatie Centrum Revant in Breda, aanvang 19.30 uur zaal open om 19.00 uur**. De agenda voor deze vergadering staat op onze website en is zeer eenvoudig te downloaden en dan uit te printen. ([www.acbwb.nl](http://www.acbwb.nl)) Graag zien wij u op onze jaarvergadering.

Namens het bestuur.

Huib Vrijhoeven

#### **Nieuwe aanpak Amphia werpt vruchten af**

Zorg op maat voor patiënten met astma en COPD

6 december 2012 - Longpatiënten en zorgverleners van het Amphia Ziekenhuis zijn enthousiast over de nieuwe aanpak van patiënten met astma en COPD. In één week tijd krijgen patiënten inzicht in de oorzaak van hun fysieke en psychologische klachten en krijgen zij direct na de tweede afspraak het behandelplan al mee naar huis. Door de nieuwe aanpak ontstaat een veel completer beeld van de klachten, waardoor gerichter kan worden behandeld. Met als gevolg dat patiënten over het algemeen sneller hun dagelijks leven weer op kunnen pakken. De nieuwe opzet leverde opmerkelijke resultaten op. Zo is 70% van de astma patiënten te zwaar en voldoet 60% van de astma patiënten niet aan de beweegnorm. Van de COPD patiënten is dit maar liefst 80%.

Nieuwe aanpak

R. Djamin, longarts: "Deze patiëntengroep vraagt om een maatwerk behandelplan waarbij volop aandacht is voor de klachten, de manier waarop klachten invloed hebben op het dagelijks functioneren en de wijze waarop de patiënt hiermee omgaat. Daarbij gaat het niet alleen om de kortademigheid en longfunctie, maar ook om vermoeidheid, beweggedrag, en acceptatie van de beperkingen. Door hoe we het nu georganiseerd hebben, kan de patiënt twee afspraken in een keer maken". A. van 't Hul, projectmanager expertisecentrum Astma & COPD: "Zo weet iemand direct waar hij of zij aan toe is en kan veel sneller worden begonnen met de behandeling". De afdeling Longgeneeskunde van Amphia is onlangs gestart met het expertisecentrum waar de patiënt tijdens de twee bezoeken alle onderzoeken ondergaat. Naast het standaard longfunctieonderzoek wordt er ook gebruik gemaakt van een nieuwe longfunctietest. Deze test meet hoeveel lucht de patiënt vasthoudt tijdens inspanning. Ook wordt een uitgebreide vragenlijst afgenomen via de computer. In de tussenliggende week draagt de patiënt dag en nacht een zogenaamde beweegmonitor. Hierdoor wordt een gedetailleerd beeld gekregen van de mate van lichaamsbeweging en slaapkwaliteit. Beide factoren hebben veel invloed op het ontstaan van klachten bij longpatiënten. Binnen twee weken na alle onderzoeken ontvangt de huisarts het behandelplan. Inmiddels hebben ongeveer 200 patiënten het expertisecentrum bezocht. Zowel de patiënt als de betrokken hulpverleners (longarts, longfunctielaborant, longverpleegkundige) zijn enthousiast.

#### **Nieuwe zorgstandaarden**

Long Alliantie Nederland (LAN) heeft in januari 2012 de Zorgstandaard COPD uitgebracht. Op basis hiervan heeft de afdeling Longgeneeskunde van het Amphia Ziekenhuis de nieuwe aanpak ontwikkeld. Het voornaamste doel van de zorgstandaard is het bevorderen van goede zorg bij COPD. De zorgstandaard geeft patiënten en zorgverleners duidelijkheid over wat mag worden verwacht van een COPD behandeling. Het biedt vernieuwing, doordat inhoud en organisatie van de zorg aan elkaar zijn gekoppeld. (bron BN de Stem)

#### **Fietsen**

In eerste instantie zou ik het hebben over de kersttocht van het fietsgilde v.d. Baronie.

Kerstmis is inmiddels voorbij, dus een verhaaltje over de jaarlijkse fietstochten.

In januari 2002 ben ik in Breda komen wonen, waar ik eigenlijk niemand kende.

Ben de kranten na gaan kijken tot ik in april bij een berichtje uit kwam van het fietsgilde

De Baronie van Breda, fietstochten van ongeveer 35 km in de omgeving van Breda, met cultuur. d.w.z. uitleg over wat we onderweg zien, het bezoek aan diverse bedrijven.

Daar ben ik naar toe gefietst en ik was gelijk verkocht, iedereen praat met iedereen, 'n leuke band wordt gelijk gemaakt. In het begin was het niet zo druk maar in de loop v.d. jaren werd de afstand groter, het gezelschap fietsers werd groter en maken we nu tochten van 35, 50, 60 of 80 km. Het aantal deelnemers is afhankelijk v.d. afstand. Ik zelf hou het meest v.d. lange tochten omdat ik een 3 jr. geleden een E-bike heb aangeschaft i.v.m. met de erger wordende astma en de darmziekte die me nogal wat vermoeidheid bezorgt. Het gaat fantastisch.

We fietsen t/m begin november, gevolgd door een Kersttocht en in het nieuwe jaar, ong. februari/maart een Snerttocht. Gezelligheid verzekerd.

In wens iedereen een goed 2013 en tot ziens. Annie Roelen

## Zorgkosten terug via uw belastingaangifte

**Chronisch zieken en gehandicapten maken jaarlijks veel extra kosten voor bijvoorbeeld medische hulp. Gelukkig zijn die kosten voor een groot deel aftrekbaar via de belastingen. Op de website [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl) van de CG-Raad kunt u precies zien, hoe u dat aan moet pakken. U kunt ook de brochure Belastingvoordeel 2012 bestellen.**

Voor mensen met hoge zorgkosten geeft deze site een praktische handleiding bij de aangifte inkomstenbelasting over het jaar 2012, die vóór 1 april ingediend moet zijn bij de Belastingdienst. Met behulp van de site kunt u honderden euro's terugverdienen. De aftrek geldt voor zogenaamde 'specifieke zorgkosten', zoals medische hulp, voorgeschreven medicijnen, dieet op doktersadvies en vervoer van en naar het ziekenhuis. Deze informatie is ook gebundeld in de brochure Belastingvoordeel 2012. U kunt deze publicatie bestellen bij de webwinkel van de CG-Raad.

[Webwinkel CG-Raad](#)

### Praktisch

In begrijpelijke taal geeft de site uitleg over het invullen van de belastingaangifte 2012. De site volgt de opbouw van het elektronische aangifteformulier van de Belastingdienst, waardoor het gelijktijdig en stapsgewijs te gebruiken is. Rekenvoorbeelden verduidelijken hoe gemaakte kosten terug te verdienen zijn. Hoe hoog dat bedrag is, hangt af van het inkomen en dat van de eventuele fiscale partner.

### Andere tegemoetkomingen

De site geeft ook informatie over andere tegemoetkomingen en financiële regelingen voor chronisch zieken en gehandicapten. Zoals de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtvcg).

### Geen internet

Voor mensen die geen internet hebben, heeft de CG-Raad de brochure Belastingvoordeel 2012 uitgebracht. Die kunt u bestellen door € 5,80 over te maken op rekeningnummer 3188522 ten name van de CG-Raad te Utrecht. Daarbij moet u vermelden: Belastingbrochure 2012, uw naam, adres, postcode en woonplaats.

Bron: CG-Raad

## Jaarlijks etentje

Hallo beste mede sporters,

Op 27 november gingen de groep 2 en de badminton op de maandagavond in het revalidatie centrum gezellig onder elkaar weer uit eten. Ik was verrast was er nog nooit geweest en vond het er gezellig, schoon en een gezellige zaak. We kwamen binnen en er stond al een heel groepje te borrelen, dus we sloten ons daar bij aan Henk Anneke en mijn persoontje Lenneke. Henk en Anneke hadden voor mijn vervoer gezorgd, wat ze overigens altijd doen ook als ik ga sporten op maandag. Dat alleen vind ik al super en daar ben ik ze ook dankbaar voor. Wij kwamen dus binnen bij IRODION het Griekse restaurant in Oosterhout en bestelde een drankje wat we overigens kregen aan geboden. Zo kwamen we al in de stemming we kregen ieder een bon waar we de consumpties op konden laten schrijven die we die avond zouden nuttigen. Rond half acht werden we naar de tafel gebracht gezellig allemaal bij elkaar, al waren met 22 personen. Begonnen weer met iets te drinken en kregen de menukaart, waar we uit de rode gerechten konden kiezen alla carte er was genoeg keus. De menukaart is ook te zien op [www.iodion.nl](http://www.iodion.nl) als je nog is in de buurt bent ik kan het aanbevelen. We kregen allemaal nog een ouzo ijskoud toen kwam de stemming erin de ene lusten er wel 2 of 3 of 4 je moest het drankje in een keer achterover slaan in je keel. Lekker warm werd je er wel van en er werden al wat meer grappen gemaakt onderling. De mandjes met stokbrood kwamen op tafel en de voorgerechten kwamen even later ook op tafel iedereen keek naar elkaar wat heb jij en wat heb jij er was genoeg variatie. Zelf had ik Tonno Thessaloníki, delicate plakjes tonijn 60 gram lekker op smaak gebracht je kon er zelf nog balsamicoazijn aan toevoegen indien gewenst. het smaakte voortreffelijk mijn buurvrouw Marij had tomatensoep en er was Tarama vismousse en Piet had Keftedes warme gehaktballetjes met heerlijke saus. Dus het was smullen ieder had wat hij of zij had besteld. We bestelde nog een drankje en kregen er nog wat stokbrood bij en de sfeer werd al wat losser er werd al vaker gelachen al wist de ene hoek van de tafel vaak niet waarom de andere hoek van de tafel zo'n lol had. Het was gewoon gezellig. Na een tijdje kwamen de hoofdgerechten dat was ook weer kijken naar elkaar wat heb jij en wat heb jij het zag er allemaal goed uit en het smaakte ook goed. Voor mij was het nieuw Grieks eten maar ik vond het lekker. Er werden nog foto's gemaakt en ik had de indruk dat het er een gemoedelijke sfeer was we hebben er de tijd voor genomen. Ben al een aantal jaren mee gaan eten met de groepen maar vond dit lekker ontspannen en gezellig, en ieder had gelijktijdig het eten en dat is ook heel wat waard. Alles werd bij je gebracht en we hoefde niet in de rook te staan met je bordje net als bij het wokken hoewel dat ook zijn charme heeft Ik zelf vond het een geslaagde avond en wat anderen van vonden???? Dat horen we nog wel.

Organisatie hartelijk dank en mede sporters bedankt voor de ontspannen sfeer en gezelligheid.

## Afscheid groepsvertegenwoordiger

Ad Saarloos heeft aangegeven dat hij stopt met het zwemmen, dus ook met zijn functie als groep vertegenwoordiger. Dit alles i.v.m. met een verslechtering van zijn gezondheid, en dat hij op de lijst staat voor een nieuwe heup. Hij zou vragen aan Bart v. Malsen of deze dit wil gaan doen voor de zwemgroep. Ad wordt bedankt voor zijn inzet in deze, en hopen dat hij het bewegen blijft volhouden, op de maandag.

Wij wensen U veel leesplezier en zien uiteraard nieuwe copy, foto's, carnavals en voorjaars verhalen en andere leuke of interessante gebeurtenissen graag tegemoet.

Tot ziens op de jaarvergadering.

Ellen Bakhuis

email: [e.bakhuis@acwbw.nl](mailto:e.bakhuis@acwbw.nl)

Marco Voesenek-Janse

email: [hetvingerhoedje@gmail.com](mailto:hetvingerhoedje@gmail.com)