



Astma & COPD Bewegingvereniging West-Brabant

Ook voor mensen met een andere chronische aandoening

luchtpost

februari 2015

jaargang 5 uitgave 1

Beste mensen, hopelijk allemaal weer gezond aan het nieuwe jaar begonnen met bewegen. Tijdens het samenstellen van deze uitgave, was het wel zo dat er een griepgolf was. Waarvan ik hoop dat jullie hiervan verschoond zijn gebleven. Het doet mij weer bijzonder veel genoegen u namens het bestuur uit te nodigen voor de jaar vergadering. Deze wordt gehouden op **donderdag 19 maart bij Revant Brabantlaan 1 te Breda achter het bedrijfs restaurant. Aanvang 19.30 u.** ik doe jullie dan ook al de agenda erbij vermelden in deze luchtpost. Na de pauze hebben we weer een gespreksonderwerp "Grip op Energieverdeling " Tot dan.

Namens het bestuur,
Huib Vrijhoeven voorzitter.

Vlierbessensiroop is zeer efficiënt tegen griep



Klinische studies hebben aangetoond dat een extract van de zwarte vlierbessen, zoals Sambucol, een verhoging veroorzaakt van de productie van cytokinen, dat zijn ontstekingswerende stoffen die het lichaam zelf aanmaakt. Een cytokine is een proteïne die een belangrijke rol speelt bij de weerstand van iedere mens. De buitengewone kwaliteiten van de zwarte vlierbes, de Sambucus Nigra L., zijn al eeuwenlang bekend. Jarenlang is gezocht naar een procedé om de stoffen van de zwarte vlierbes te extraheren en te concentreren. Het resultaat is Sambucol, met het gepatenteerde extract Antivirin. Een dagelijkse inname van Sambucol is noodzakelijk teneinde het afweersysteem van het lichaam optimaal te houden. Sambucol is anders in vergelijking met andere voedingssupplementen of producten op basis van vlierbessen. Sambucol is door zijn gepatenteerde formule zo kwalitatief hoogstaand ontwikkeld dat alle antioxidanten voor het volle 100 procent in het product bewaard blijven.

Hoe het risico op artroseklachten verminderen?



Beweging is belangrijk om de klachten te verminderen. Ook kunt u daarmee het terugkomen of verergeren van de pijn helpen voorkómen. Een gewricht waaromheen geoefende spieren zitten, kan meer verdragen en doet minder pijn.

Wanneer u veel pijn heeft, kunt u het gewricht tijdelijk enigszins ontzien. Zorg er in zo'n rustperiode voor dat u het gevoelige gewricht regelmatig beweegt. Het aanbrengen van koude of warme kompressen kan soms wat verlichting geven. Zodra het iets beter gaat, moet u proberen uw dagelijkse bezigheden weer op te pakken. Bij artrose van de heup of knie kan een wandelstok uitkomst bieden. Bij overgewicht helpt afvallen de heup- en kniegewrichten te ontlasten. Soms kan het nodig zijn van hobby of beroep te veranderen om het pijnlijke gewricht te ontlasten.

Medicijnen kunnen artrose niet genezen, maar wel de pijn verminderen. Als pijnstillers kunt u paracetamol gebruiken, bijvoorbeeld als u door de pijn niet goed kunt bewegen of slapen. Als de pijn steeds terugkomt, kunt u dit voorkómen door de pijnstillers met een vaste regelmaat in te nemen. Neem zo nodig twee paracetamol om de vijf uur (maximaal vier keer per etmaal). Andere mogelijkheden zijn bij uw apotheker of natuurvoedingswinkel perskindol of MSM te bestellen. Uit wetenschappelijke studies blijkt dat deze middelen de ongemakken die door artrose ontstaan kunnen verminderen.

Als het lastig wordt bepaalde bewegingen uit te voeren, kan fysiotherapie helpen. Oefeningen voor de spieren rond het pijnlijke of stijve gewricht kunnen de klachten verminderen. De fysiotherapeut leert u oefeningen die u ook thuis kunt doen

Beter inhaleren met gebruiksaanwijzingen voor patiënten

Maar liefst 70% van de mensen met astma en COPD maakt fouten bij het inhaleren van medicatie. Bovendien is de medicatietrouw laag. Hierdoor profiteert de patiënt niet optimaal van de medicatie. Het Longfonds ontwikkelde samen met patiënten gebruiksaanwijzingen over inhaleren. Voor het eerst zijn er nu landelijk eenduidige gebruiksaanwijzingen voor patiënten die medicatietrouw stimuleren. Ze zijn te vinden op: www.inhalatorgebruik.nl.

Verhuizing Nederlands Astmacentrum Davos (NAD)

Geplaatst: 28-11-2014 door John

Het is zover het Nederlands Astmacentrum Davos (NAD) Zwitserland betreft op donderdag 4 december 2014 zijn nieuwe onderkomen.

Ze vertrekken na 10 jaar uit de Hochgebirgsklinik Davos Wolfgang en gaan naar een gloednieuw gebouw onderkomen naast de Davos Zürcher Höhenklinik in Clavadel. Met deze kliniek gaat zeer nauw mee worden samengewerkt. Het NAD zal een hele slanke gespecialiseerde behandel eenheid worden binnen Merem. Het Nederlands Astmacentrum Davos en behandelcentrum Heideheuvel werken intensief samen. Sinds 1 oktober 2010 vormen deze behandelcentra samen met revalidatiecentrum De Trappenberg een holding onder de naam Merem.

Manager (a.i.) Roderick Janssens stelt: "Naar mijn mening zullen we in februari 2015 bij de officiële opening in Davos en Nederland kunnen laten zien dat het NAD weer voor vele jaren een bestaansrecht heeft opgebouwd en met een super kwaliteit. Maar met minder kosten, wat prima past in het zorgconcept van deze tijd".

Bron: NAD

Bijna 2 miljoen Nederlanders hebben eenvorm van reuma.

Iedereen kan reumakrijgen, op elke leeftijd. 'Het is geen ziekte van oude mensen: twee-derde van de mensen met reuma is jonger dan 65 jaar. En er zijn in ons land zo'n 3000 kinderen met reuma',

zegt Lodewijk Ridderbos, directeur van het Reumafonds. Reuma omvat meer dan 100 chronische aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen. De meeste mensen met reuma hebben last van pijn, stijfheid en vermoeidheid. Daardoor is bewegen vaak moeilijk en dat kan beperkingen geven in het dagelijks leven. Reuma is grillig. Klachten kunnen een tijdje weg zijn en ineens weer de kop opsteken.

Gevolgen voor het dagelijks leven Reuma is een chronische aandoening die vaak voor lichamelijke beperkingen zorgt. 'Maar reuma heeft ook sociale gevolgen', legt Lodewijk Ridderbos, directeur van het Reumafonds uit: 'Mensen met reuma (en ook hun omgeving) moeten continu omgaan met hun aandoening en de invloeden van op hun leven. Door de grilligheid van de ziekte lukt de ene dag alles, maande volgende dag is het optillen van een kopje al te pijnlijk of moet je onverwachts een afspraak afzeggen. Dat zorgt in de omgeving vaak voor onbegrip

Vitamine D en COPD

Effect op longaanvallen?

Er is nog een groep met een vitamine D-tekort: ongeveer de helft van de mensen met een ernstig COPD. Behalve voor sterke botten, zorgt deze vitamine ook voor sterke spieren, waaronder de ademhalingspijpen. Een tekort kan leiden tot minder spierkracht. Artsen vermoeden bovendien dat vitamine D onze afweer sterkt. 'Een tekort lijkt slecht te zijn voor de werking van ons immuunsysteem. En dat immuunsysteem is zo belangrijk bij opvlammingen van COPD. Daarom gaan wij nu een groot onderzoek doen onder mensen met COPD', vertelt Renate de Jongh van het VU Medisch Centrum (VUMC). 'Wij willen weten of extra vitamine D slikken bij hen een gunstig effect heeft op het ontstaan van longaanvallen.'

De vraag of vitamine D het immuunsysteem kan versterken, hing al een tijdje in de lucht. Steeds meer laboratoriumonderzoeken wezen er de afgelopen jaren op dat vitamine D-tekort slecht is voor het immuunsysteem. Maar hard wetenschappelijk bewijs bij mensen ontbrak nog. Omdat mensen met ernstig COPD vaak een vitamine D-tekort hebben en hun immuunsysteem wel een steuntje in de rug kan gebruiken bij het strijden tegen al die ontstekingen, was dat extra reden om juist in die groep eens echt goed te testen of extra vitamine D helpt. Als het zou werken, zou dat super zijn vooral omdat het zo'n goedkoop en makkelijk middel is.

Wij kunnen nog steeds copy gebruiken voor onze "luchtpost"

Onze emailadressen :

Ellen Bakhuis: e.bakhuis@acbwb.nl

Marco Voeselek: hetvingerhoedje@gmail.com

Agenda jaar vergadering

- 1. Ingekomen stukken en mededelingen.**
- 2. Goedkeuring notulen van het jaarvergadering 2014.**
De notulen van het jaarverslag 2014 zijn te vinden op onze website (WWW.ACBWB.NL).
Onder het hoofdstuk "De organisatie", "verslagen", verslag 2014. Het verslag is ook in te zien voor aanvang van de vergadering.
- 3. Jaarverslag van de secretaris.**
- 4. Toestemming voor een verandering in het Huishoudelijk Reglement.**
- 5. Financieel verslag door de penningmeester.**
- 6. Verslag kascontrolecommissie.**
- 7. Bestuursverkiezing, volgens rooster van aftreden:**
Dhr. K. Willemen is aftredend en verkiesbaar.
Bestuurskandidaten dienen 2 weken voor aanvang van de vergadering zich schriftelijk aan te melden bij het secretariaat.
- 8. Rondvraag.**
In te brengen stukken, mededelingen of vragen dienen uiterlijk een half uur voor aanvang van de vergadering ingediend te worden bij de secretaris

20.15 uur	Sluiting van de jaarvergadering door de voorzitter.
20.15 uur	Pauze.
20.30 uur	Presentatie " Grip op energieverdeling " door mevrouw Marjolijn Mouwen.
21.30 uur	Sluiting.

U bent allen van harte welkom.