



Beleidsplan

Missie

Wat doet de ACBWB ?

Ongeveer één op de tien Nederlanders heeft luchtwegklachten (ongeveer 1,6 miljoen mensen). 1 op de 50 Nederlanders heeft ernstige beperkingen door luchtwegklachten. Dat zijn meer dan 500.000 mensen. Twintig tot veertig procent van het ziekteverzuim in Nederland komt door luchtwegklachten. Men voorspelt dat de komende jaren het aantal patiënten nog groter zal worden.

Ons doel

Luchtwegaandoeningen zijn ernstige ziekten. Het leven van veel mensen wordt (op den duur) ernstig beperkt. Daarom vindt de ACBWB het nodig dat de strijd tegen luchtwegaandoeningen veel aandacht krijgt.

De doelen van de ACBWB zijn:

- Faciliteren van sport/beweggroepen voor patiënten met Astma & COPD.
- Lotgenotencontact.
- Geven van voorlichting over Astma & COPD.
- Zorg voor verbeteringen in de zorg voor patiënten met Astma & COPD.

De ACBWB kan haar werk uitsluitend doen dankzij giften en de hulp van vrijwilligers. Leden betalen contributie aan de vereniging.

Het bestuur bestaat uit vrijwilligers die alleen – indien nodig – een onkostenvergoeding ontvangen.

Bewegen is voor iedereen belangrijk, maar zeker voor mensen met een luchtwegaandoening. Door de bewegingslessen verbetert de lichamelijke conditie, waardoor men beter bestand is tegen aandoening.

Bewegen bevordert op den duur de kwaliteit van leven. Bovendien ontmoeten de mensen in de bewegegroepen mensen die dezelfde ervaringen hebben. Het contact met lotgenoten is een grote steun om met de ziekte om te kunnen gaan.

Onze kerntaken

De ACBWB heeft 3 belangrijke taken±

- Stimuleren van bewegen voor patiënten met Astma & COPD.
- Lotgenotencontact
- Samenwerken met andere organisaties.

Toekomstvisie

Het aantal COPD patiënten zal de komende jaren toenemen.

Bij mannen wordt een stijging met 12% verwacht en bij vrouwen een stijging met ruim 30%. Met deze cijfers in het vooruitzicht wil de ACBWB nog nadrukkelijker bewegen stimuleren onder deze groep patiënten.

Door bewegen worden ademhalingsspieren sterker en dat leidt ertoe dat u de ademhaling en Astma & COPD beter kunt controleren.

De komende jaren moet Astma & COPD patiënten dan ook meer gaan bewegen en sporten, Hiervoor gaat de ACBWB zich dan ook met passie voor inzetten.

Speerpunten

Passie voor bewegen

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Ook voor mensen met Astma & COPD is het goed om meer te bewegen. Door regelmatig in beweging te komen en te blijven, zult u zich een stuk prettiger voelen.

Een actieve(re) leefstijl is het beste medicijn dat u uzelf kunt geven. Hierdoor heeft u minder last van benauwdheid, hoesten, een piepende ademhaling en een drukkend gevoel op uw borst.

Door bewegen worden uw ademhalingsspieren sterker en dat leidt ertoe dat uw ademhaling en astma beter kunt controleren. Door sport kan uw longinhoud toenemen. U krijgt een groter uithoudingsvermogen en wordt fitter.

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit kan al leiden tot een verbetering van uw uithoudingsvermogen, spierkracht en lichaamsgewicht. De kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en osteoporose (botontkalking) neemt door beweging af. Vooral als u samen met anderen beweegt, zult u zich prettiger voelen. Want bewegen is niet alleen goed voor uw lijf, het is nog gezellig ook.

Bewegen in groepsverband is leuk en stimulerend. De ACBWB heeft inmiddels in verschillende gemeenten (Breda, Oosterhout en Roosendaal) bewegingsactiviteiten (sporten, zwemmen en badminton) opgezet voor mensen met Astma & COPD. Een fysiotherapeut begeleidt de activiteiten. Deze is deskundig op het gebied van bewegen, Astma & COPD en andere chronische ziekten.

Bewegen is goed voor mensen met een chronische aandoening.

Kwaliteit van leven

Het doel van de ACBWB is de kwaliteit van leven van longpatiënten en hun naasten te verbeteren. Hoe? Door het realiseren van integrale zorg.

Integrale zorg

Integrale zorg betekent zowel aandacht voor medische als psychologische aspecten van ziekte. Psychosociale aspecten en het hanteren van longziekten op de langere termijn behoeven extra aandacht. Integrale zorg is alleen mogelijk in samenwerking met patiënten en naasten, medische en psychosociale behandelaars en onderzoekers op dit gebied.

Verschillende disciplines werken samen om de zorg optimaal te organiseren. Zo overleven patiënten niet alleen longziekten, maar leren ze ook leven met de nieuwe situatie.

Veel mensen met Astma & COPD ondervinden problemen in het dagelijks leven. Wanneer mensen samen met hun arts alles geprobeerd hebben om deze problemen op te lossen, maar nog

steeds problemen ondervinden, kunnen zij baat hebben bij longrevalidatie. Longrevalidatie is een intensieve behandeling door een team van verschillende behandelaars.

Bij longrevalidatie wordt u geholpen bij het verminderen van uw klachten en het verbeteren van uw kwaliteit van leven. U leert tijdens longrevalidatie beter leven met uw luchtwegaandoening. Na deze revalidatie is het zaak dat de verworven kwaliteit van leven behouden blijft. Hierbij speelt bewegen een belangrijke rol. Hiermee fysieke gesteldheid op pijn houden. De ACBWB werkt dan ook nauw samen met het revalidatiecentrum, artsen en longverpleegkundigen.

Vanuit revalidatiecentrum en ziekenhuizen worden met regelmaat patiënten door verwezen naar de ACBWB. De ACBWB vormt hiermee een van de laatste, maar zeker niet minder belangrijke, schakel in deze keten.

Lotgenotencontact

Lotgenotencontact is één van de hoofdactiviteiten van het ACBWB. Iedereen verwerkt het hebben van een longaandoening op zijn eigen manier en ook iedereen heeft zijn eigen oplossingen voor bepaalde problemen. Door het contact met lotgenoten kan men de (h)erkenning vinden die men in de directe omgeving vaak ontbeert. Velen ervaren dit dan ook als een flinke oppepper. Er is begrip en er wordt naar hun verhaal geluisterd. Met lotgenoten kan men ervaring uitwisselen, gemeenschappelijke problemen bespreken en over nieuwe behandelwijzen praten. Lotgenotencontact rust dan ook op twee pijlers:

- het uitwisselen van ervaringen
- kennis en sociaal contact tussen lotgenoten.

Waarom ?

De ACBWB vindt het belangrijk om te voorkomen dat mensen met een luchtwegaandoening in een isolement terechtkomen. Het doel van lotgenoten is dan ook het inzicht, de kennis en het vertrouwen van mensen met een luchtwegaandoening te vergroten. Zo krijgen zij meer grip op hun eigen situatie. Dit leidt tot minder onzekerheid over symptomen van de ziekte, het verloop van luchtwegaandoening en de consequenties en behandelingsmogelijkheden van luchtwegaandoeningen.

Hoe en wat ?

Het lotgenotencontact vindt plaats in de beweeggroepen. De groepsleden geven elkaar informatie en ondersteuning op basis van zelf opgedane kennis en ervaring. Niet iedereen is op dezelfde manier met astma of COPD bezig. Naast lotgenotencontact via de beweeggroepen, is het ook mogelijk om virtueel contact te hebben met lotgenoten op de website. Dat kan via de online discussieforum van de ACBWB.

Naam vereniging: A.C.B.W.B. (Astma & COPD Bewegvereniging West Brabant).

Vestigingsplaats: Nieuw Zwartenberg 7, 4823 GE BREDA.

Contactadres: Brouwerijstraat 1H, 4845 CL WAGENBERG.

Website: www.acbwb.nl

Het fiscaal/RSIN nummer: 819938877

K.v.K. nummer: 20144882.

Beweeggroepen:

- *Breda Revalidatiecentrum (bewegen, zwemmen en badminton).*
- *Breda Amphia ziekenhuis (bewegen)*
- *Oosterhout (badminton).*
- *Oosterhout Amphia ziekenhuis (bewegen)*
- *Roosendaal Bravis ziekenhuis (bewegen).*