

# Ontmoet elkaar bij Longpunt. nu ook in Utrecht

‘Met een  
longziekte  
staat u  
niet  
alleen.’

Longpunt. voor longpatiënten en hun omgeving

## Programma 2012 14.00 - 16.00 uur

**12 januari** Feestelijke opening. Wat zijn longziekten? De longarts legt uit en geeft antwoord op vragen.

*Dr. R. van Snippenburg, longarts Diakonessenhuis.*

**9 februari** Hoe werken medicijnen? Hoe gebruik je ze goed? Wat zijn bijwerkingen? Longverpleegkundige Inez Reinalda van Aveant.

**8 maart** Adembenemende geuren en andere prikkels, hoe ga je ermee om? Longverpleegkundige Moniek van Bokhoven van Aveant.

**12 april** Bewegen is goed voor je, maar hoe beweeg je goed? Roy Schaij en Catharina Colli, gespecialiseerde fysiotherapeuten.

**10 mei** Financiële hulp en ondersteuning. Het V-team van gemeente, Agis, belastingdienst en sociale verzekeringsbank.

**14 juni** Wat heeft voeding te maken met longziekten? Gespecialiseerd diëtiste Brigitte Wieman, Aveant.

**13 september** Minder energie? Tips en adviezen van ergotherapeute Binke van Seumeren (Praktijk Ergotherapie Houten).

**11 oktober** Een longziekte brengt veel veranderingen in je leven. Hoe ga je daarmee om? Een psycholoog van het Helen Dowlinginstituut helpt.

**8 november** Adviezen voor mantelzorgers: zorgen voor een familielid met een longziekte. Door Jos Verbeij van het Steunpunt Mantelzorg Utrecht.

**13 december** Door beter ademen meer zelfvertrouwen én weerstand. Bert Weijdema geeft les.



# De ontmoetingsplek over longziekten

**Als longpatiënt heeft u veel aan uw arts of verpleegkundige, maar wat u van andere patiënten hoort, is minstens zo waardevol. U leert van andermans ervaring. Dat kan voortaan bij Longpunt, de maandelijkse ontmoeting die het Astma Fonds organiseert voor longpatiënten, hun omgeving en zorgverleners.**

Voor u als patiënt en uw omgeving is Longpunt de plek om ervaringen uit te wisselen, tips op te doen en zorgen te delen. U kunt hier zorgverleners ontmoeten en met hen in gesprek gaan. Daarnaast ontmoet u vrijwilligers van het Astma Fonds. Longpunt Utrecht is elke tweede donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur. Zaal open om 13.30 uur.

**Locatie:**

Ontmoetingscentrum De Dame, Prinses Irenelaan 18, ingang Zwanevechtlaan.

**Gratis deelname!**

Meer informatie via [longpuntutrecht@astmafonds.nl](mailto:longpuntutrecht@astmafonds.nl) of bij uw huisarts en apotheker.

Mede mogelijk gemaakt door Innovatiefonds Zorgverzekeraars en VSBfonds

[www.gooiensticht.astmafonds.nl](http://www.gooiensticht.astmafonds.nl)

**Longpunt.** voor longpatiënten en hun omgeving

