

Zelfhulp

Bij deze bijeenkomsten gaat het er om u te ondersteunen bij het verbeteren van uw kennis en vaardigheden. Doel hierbij is te leren (nog) beter met uw ziekte om te gaan. Er zijn verschillende zelfhulpgroepen in 's-Hertogenbosch die u na onze lotgenotengroep verder kunnen helpen. Onze bijeenkomsten kunt u zien als een opstapje om zelf en met anderen op een positieve en actieve wijze met COPD om te gaan. Het Astmafonds (0800 -2272596) en de Zelfhulpgroep 's-Hertogenbosch helpen u graag verder.

Inschrijven

Ik wil mij graag inschrijven voor de Lotgenotengroep Gezondheidscentrum Noord 2012 (data: 30 mei, 6, 13 en 20 juni van 14.00 tot 16.00 uur).

Naam :

Adres :

Geb.datum :

Tel: :

Huisarts :

Praktijk onderst. :

Meer informatie

Meer informatie kunt u opvragen aan de balie van Gezondheidscentrum Noord.

Op het internet: www.huisartsendenboschnoord.praktijkinfo.nl

Overige disciplines

www.juvans.nl

www.apotheeknoord.nl

www.fysiorompert.nl

www.psynoord.nl

www.fysiocompany.nl

<http://zelfhulpdenbosch.nl>

Deelnemende disciplines



Rompert Centrum 19
5233 RG Den Bosch

LOTGENOTEN COPD 2012

Herkent u zich in één van de volgende uitspraken?

- *“ik heb steeds meer last van Benauwdheid”*
- *“mijn partner begrijpt mij niet”*
- *“ik heb soms last van somberheid of een angstig gevoel”*
- *“ik heb er behoefte aan met lotgenoten te praten”*
- *“ik wil het ook wel eens over iets anders hebben”*

Dan is onze lotgenotengroep wellicht iets voor u!

INLEIDING

Met deze folder informeren wij u over onze lotgenotengroep COPD binnen Gezondheidscentrum Noord.

Deze groep is opgezet u als COPD patiënt en eventueel uw partner ervaringen te laten delen en kennis op te doen met behulp van aanwezige deskundigen.

INHOUD

De opzet van de bijeenkomsten is als volgt:

1. Het delen van lotgenoten ervaringen.
Opdoen van kennis wat COPD voor u betekent op de volgende gebieden:
2. Medisch
3. Sociaal
4. Psychologisch
5. Communicatie:
Beter leren praten over COPD

De groep kiest zelf de gewenste onderwerpen en worden de volgende vakinhoudelijke onderwerpen bespro-

1e bijeenkomst: Medisch

Op de eerste bijeenkomst kunt u vragen stellen aan de praktijk-ondersteuner van de huisarts.

Bij de onderwerpen die besproken kunnen worden kunt u denken aan:

- Wat is de longaandoening COPD?
- Klachten
- Behandeling en medicatie
- Wat kunt u zelf doen?

2e bijeenkomst: Sociaal

Bij de tweede bijeenkomst kunt u al uw vragen stellen aan de maatschappelijk werkende over:

- De Acceptatie en verwerking van het hebben van COPD. De invloed van COPD op uw welzijn en sociaal functioneren en hoe uw relaties met anderen hierdoor veranderen.
- Hoe houdt u uw sociaal leven gezond?
- Hoe geef ik mijn COPD een plek in mijn leven?
- Hoe nu verder?

3e bijeenkomst: Psychologisch

Tijdens de derde bijeenkomst kan de groep vragen stellen aan een psycholoog die u meer kan vertellen over:

- **Depressie**
Pessimisme, moeite met concentratie, sociaal isoleren.
- **Angst**
Hartkloppingen, zweten, benauwdheid, angst voor inspanning, concentratieproblemen en benauwdheid
- **Lichamelijke achteruitgang en acceptatie**
- **Leefstijl en Houding**
Wat kan ik zelf hieraan doen?

4e bijeenkomst: Communicatie

De vierde bijeenkomst is er voor om de communicatie met de partners, familie en verzorgenden te bespreken. Hierbij komen onder meer aan bod; Hoe goed voelt u zich begrepen, hoe legt u aan een ander uit wat COPD is? Waar loopt u verder tegen aan? Ook in deze bijeenkomst bepaalt u wat er besproken zal worden en komt ook uw omgeving aan bod.