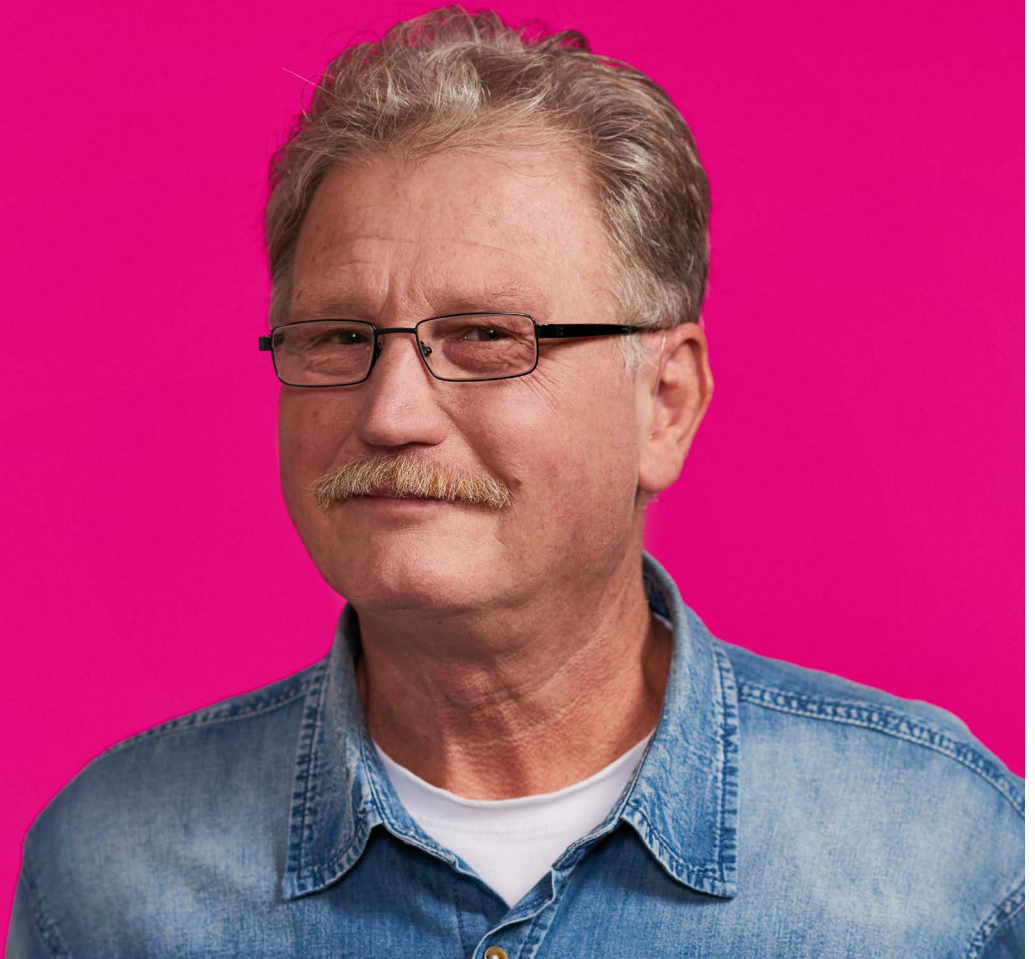




Strijd mee  
voor gezonde lucht  
en gezonde longen

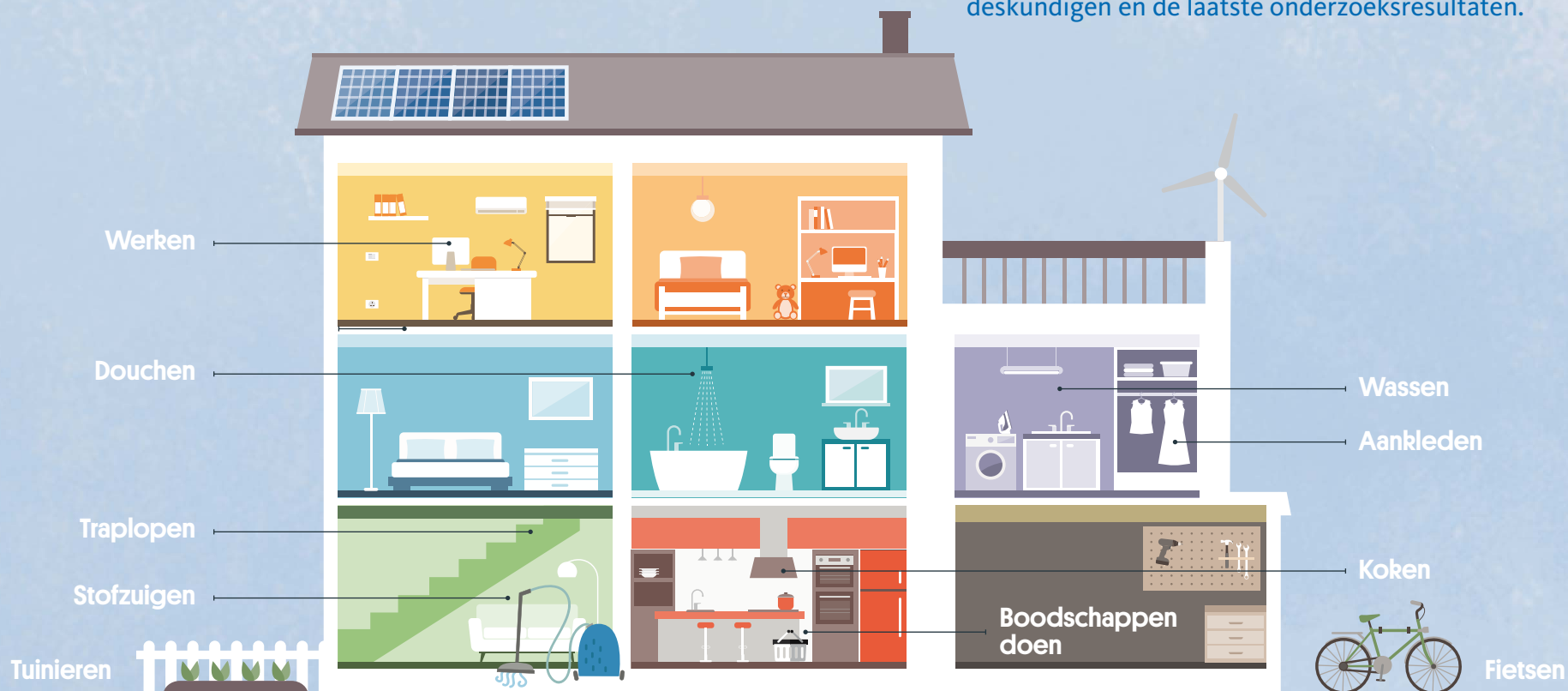
# Omgaan met energie



Het is misschien wel een van de moeilijkste dingen van het hebben van een longziekte: moe zijn en minder energie hebben. Niet meer kunnen wat u vroeger deed, en wat u graag zou willen doen. Veel mensen met een longziekte zullen dit herkennen.

Toch is er goed nieuws: wie zijn dagelijkse bezigheden slim inricht, houdt genoeg energie over voor leuke dingen. Hoe pakt u dat aan? Hoe zorgt u dat u niet over uw grenzen heen gaat? En helpt het om met anderen te praten over uw ervaringen?

U leest het in dit boekje. Samen met de beste tips van deskundigen en de laatste onderzoeksresultaten.



# Energie over voor leuke dingen

Voor veel mensen met een longziekte zal het herkenbaar zijn: na de dagelijkse klusjes blijft er nauwelijks 'puf' over om iets gezelligs te doen. Zonde! Een ergotherapeut geeft tips om uw energie goed te verdelen. Over de dag én over de week.

Hoeveel energie kost een activiteit of huishoudelijke taak? Best lastig om dat in algemene termen te zeggen. Het is namelijk heel persoonlijk. Iemand met sterke armspieren heeft minder moeite met het ophangen van de was dan iemand met zwakke spieren. De trap oplopen is voor veel mensen met een longziekte een belasting, maar ook dit is per persoon (en per trap!) anders. Heeft de trap hoge of smalle treden? En bent u zelf lang of juist klein? Heeft u sterke of zwakke bovenbeenspieren? Het speelt allemaal mee in hoeveel energie iets kost. 'Voor de een is wandelen heel zwaar, voor de ander fietsen', zegt ergotherapeut Marjolein Mouwen van Schoondonck Expertisecentrum voor Longrevalidatie in Breda. 'Wat energie kost, ligt aan lichaamsbouw, spieropbouw en zelfs of je een man of vrouw bent. Het is ook afhankelijk van voorkeur. Wie niet houdt van boodschappen doen, vindt dat vaak meer belastend dan iemand die het wel leuk vindt.'

## Pieken en dalen

Er is geen algemene regel te geven voor

welk moment van de dag u het beste iets kunt doen. Marjolijn: 'Een ochtendmens is vaak vóór de middag actiever. Maar zelfs dan is het belangrijk om niet alles wat je moet doen in de ochtend te plannen. Vaak komen mensen met een longziekte moeilijk op gang. Het lijkt dan beter om 's avonds te douchen. Maar juist het verdelen van activiteiten over de dag is belangrijk. Zo verdeel je de energie die je hebt, het best.'

## Vermijd dagelijkse klusjes niet, ook al kosten ze energie. U bouwt er conditie mee op

Veel mensen profiteren optimaal van goede dagen, die ze moeten bekopen met een slechte dag. 'Zo blijf je pieken en dalen houden, waarbij op den duur de goede dagen afnemen en er steeds meer slechte dagen zijn. Beter is om de energie zo gelijk mogelijk over de week te verspreiden.'

## Maak afspraken met uzelf

Normaal gesproken beginnen veel mensen rond 17.30 uur met koken. Ga eens na of dit tijdstip nu nog steeds het beste moment van de dag is voor u. Is koken zwaar voor u? Tref in de loop van de dag al voorbereidingen. Ga zitten tijdens het schillen van de aardappelen en het snijden van de groenten. Of kook om de dag. Gaat u iets leuks doen, zoals winkelen? Plan vooraf hoelang u weg blijft en welke winkels u echt wilt zien. Maak met uzelf de afspraak om bijvoorbeeld ieder uur even op een bankje of terrasje te gaan zitten. Neem bijvoorbeeld een rollator mee om zittend de kleren te bekijken.

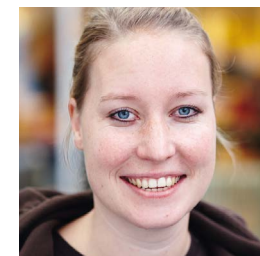
Maak bij taken in huis, zoals stofzuigen, een plan vooraf: hoeveel besluit u te doen in één keer? U kunt bijvoorbeeld een kamer per dag stofzuigen. Lukt dat niet, spreek dan met uzelf af dat u tot aan de bank stofzuigt. Let tijdens het stofzuigen op uw houding: ga zoveel mogelijk rechtop staan en buk vanuit de rug zodat u de borstkas zo open mogelijk houdt. Adem door als u kracht moet zetten.



Kijk voor filmpjes en praktische tips op [longfonds.nl/energie](https://longfonds.nl/energie).

## Tips & adviezen

- ... Zorg dat u zich prettig blijft voelen bij wat u doet. Als het niet meer goed voelt: stoppen!
- ... Maak bij alles wat u gaat doen vooraf een plan: hoe gaat u het aanpakken, wat is uw doel en op welk moment stopt u? Houd u aan dit plan, ook al denkt u dat u het nog wel even volhoudt.
- ... Probeer niet even snel iets af te maken als het eigenlijk niet meer gaat.
- ... Wissel de voor u zware en lichte activiteiten af. Gedurende de dag, maar ook gedurende de week. En wissel taken die u energie kosten af met bezigheden die u energie opleveren.
- ... Vermijd dagelijkse klusjes niet, ook al kosten ze energie. Juist door rustig te bewegen, bouwt u conditie op. De planten water geven en de was vouwen zijn milde vormen van bewegen.
- ... Bouw regelmatig rustmomenten in. Voor de een is dat in bad gaan, voor de ander computeren.



Wie is...  
Marjolein  
Mouwen?

'Mijn doel? Een positieve bijdrage leveren aan een fijner leven voor mensen met een longziekte. Het is mooi om mensen te leren hoe ze beter kunnen omgaan met hun ziekte: door te focussen op wat ze nog wél kunnen in plaats van wat ze niet kunnen. Ik word heel blij als ik merk dat mensen baat hebben bij mijn tips, zodat ze energie overhouden om leuke dingen te doen!' Ergotherapeut Marjolein Mouwen (27) werkt zes jaar bij Schoondonck Expertisecentrum voor Longrevalidatie. Ze is verloofd, woont in Alphen en doet in haar vrije tijd aan tennissen en paardrijden.

# Dagelijkse klussen = topsport

De trap oplopen is een flinke inspanning voor mensen met een longziekte.

Maar ook lichte taken zoals afwassen, handdoeken opvouwen en de vloer vegen blijken grote energievreters, ontdekte onderzoeker Anouk Vaes.



Voor veel mensen is het zo gepiept: jezelf 's ochtends aankleden is nou niet bepaald topsport. Als je tenminste gezond bent. Maar als je COPD hebt, is zo'n simpele taak een stuk vermoeiender. Voor mensen met COPD zijn alledaagse activiteiten een flinke lichamelijke opgave. 'Ik merk vaak dat de uitvoering van simpele taken COPD-patiënten heel veel moeite kost', vertelt fysiotherapeut en onderzoeker Anouk Vaes. 'Het gaat dan vooral om taken in het huishouden, zoals de was opvouwen en zelfverzorgende activiteiten zoals jezelf aankleden.' Anouk werkt bij Ciro+, een centrum voor patiënten met chronisch orgaanfalen. Daar deed ze de afgelopen jaren onderzoek naar het energieverbruik van COPD-patiënten tijdens dagelijkse bezigheden. 'Wat wij zagen in de praktijk was nog niet goed uitgezocht op een wetenschappelijke manier. We wilden weten hoeveel meer energie het een COPD-patiënt kost om dagelijkse taken uit te voeren in vergelijking met een gezond persoon. Ook waren we benieuwd of het energieverbruik verschillend is tussen personen met milde en ernstige COPD.'

## Sneller aan je max

Voor het onderzoek koos Anouk vijf alledaagse activiteiten: aankleden (aantrekken van sokken, schoenen en vest), handdoeken opvouwen, boodschappen opruimen, afwassen en vier minuten de vloer vegen. Ze gaf 97 mensen met COPD en 20 gezonde vrijwilligers de opdracht deze vijf bezigheden uit te voeren. Dat mochten ze doen in hun eigen tempo. Tussendoor kregen ze korte pauzes van vier minuten. Een speciaal mobiel apparaat mat ondertussen hun zuurstofopname en ademhaling. Ook werd hun hartslag

bijgehouden met een hartslagmeter. De patiënten en gezonde deelnemers gaven zelf aan hoe kortademig en vermoeid ze werden.

**Nieuw inzicht:  
COPD-patiënten  
presteren tijdens hun  
dagelijkse bezigheden  
al op hoog niveau**

De uitkomst verbaasde niet: tijdens deze alledaagse taken gebruiken COPD-patiënten relatief meer van hun maximale zuurstofopname. Met andere woorden: iemand met COPD gebruikt een grotere portie van zijn capaciteit dan een gezond persoon. Hij zit dan ook sneller aan zijn 'max'. Ook hebben de patiënten meer last van kortademigheid en vermoeidheid tijdens deze alledaagse activiteiten. Anouk: 'Wat we wel opvallend vonden: de alledaagse taken vergden ook veel meer energie van COPD-patiënten die maar weinig last hadden van kortademigheid. Dus ook zij gebruiken een grotere portie van hun energiec capaciteit dan iemand die gezond is.'



### Drie keer meer inspanning

Maar hoeveel inspanning kost zo'n alledaagse taak nu eigenlijk voor een COPD-patiënt? Eerst is het goed om te begrijpen hoe je die inspanning kunt meten. Anouk legt uit: 'Die mate van inspanning zie je terug in de hoeveelheid lucht die patiënten verbruiken tijdens het uitvoeren van de taken. Het gaat dan om het verbruik ten opzichte van de hoeveelheid lucht die iemand tot zijn beschikking heeft. Als je een grotere portie van je voorraad lucht nodig hebt om een taak uit te voeren, kost het je meer inspanning.' Even terug naar de hoeveelheid inspanning die een COPD-patiënt inzet om een huishoudelijke taak uit te voeren. Anouk geeft een voorbeeld: 'Neem het opruimen van de boodschappen. Een gezond persoon verbruikt dan ongeveer een kwart van de maximale hoeveelheid lucht die hij als voorraad heeft. Een COPD-patiënt die

maar weinig last heeft van kortademigheid verbruikt het dubbele: de helft van de hoeveelheid lucht die hij beschikbaar heeft. En een patiënt met ernstige COPD verbruikt zelfs nog meer: bijna drie keer zoveel als iemand die gezond is.'

En hoe zit het met jezelf 's ochtends aankleden? 'Het aantrekken van sokken, schoenen en een vest lijken lichte handelingen', vertelt Anouk, 'maar ze kosten een patiënt met ernstige COPD drie keer zoveel inspanning als een gezond persoon.'

### Presteren op hoog niveau

Het onderzoek van Anouk levert een ander beeld op over het energieverbruik van COPD-patiënten. 'Wanneer een patiënt klaagde over kortademigheid bij het aankleden en een boterham smeren, dan begreep men vaak niet hoe hij dan al zo moe kon zijn', legt Anouk uit. 'Nu weten we dat patiënten tijdens hun dagelijkse bezigheden al op hoog niveau presteren. Dit kunnen we mee-nemen in de bewegingsadviezen die we aan hen geven. De dagelijkse taken in het huishouden kun je immers ook als training zien. Een half uur stofzuigen is voor een COPD-patiënt een intensieve activiteit, die te vergelijken is met een half uur flink doorfietsen. Een patiënt kan dus op een andere manier aan zijn 'huiswerk' komen.'

Dat huiswerk is meestal: een half uur matig intensief bewegen op minimaal vijf dagen, maar het liefst zeven dagen per week. Want het is belangrijk dat COPD-patiënten lichamelijk actief blijven, benadrukt Anouk.

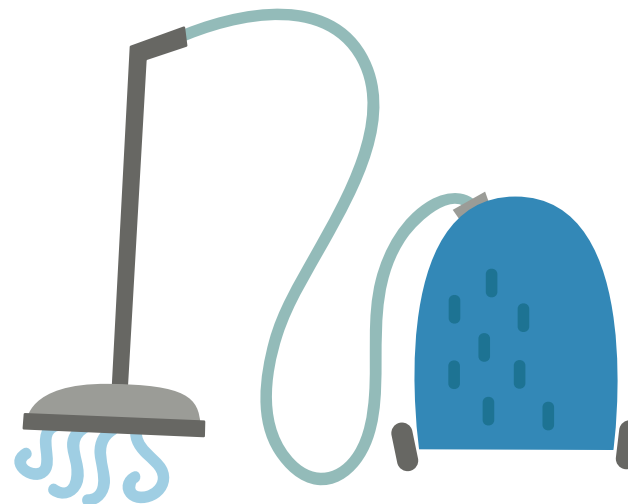
### Beter uithoudingsvermogen

Overigens is dit onderzoek niet alleen belangrijk voor patiënten met COPD. Anouk: 'In ons revalidatie-centrum zien wij ook

mensen met andere longziekten, zoals astma, longfibrose en sarcoïdose. Hun klachten komen vaak overeen met die van COPD-patiënten. Het energieverbruik precies uitzoeken voor andere longpatiënten is wel lastig omdat we per longziekte niet genoeg patiënten hebben. Wel kunnen we de maatregelen en adviezen over energieverbruik bij hen toepassen en kijken hoe dat in de praktijk werkt.'

En dat is ook meteen de volgende stap in het onderzoek. 'We willen kijken wat het effect is van een trainingsprogramma samen met onze aangepaste adviezen. We meten dan voor en na revalidatie hoeveel zuurstof en lucht de patiënten verbruiken en hoeveel last ze hebben van kortademigheid en vermoeidheid. We hopen dat ze na afloop van het revalidatieprogramma minder klachten hebben tijdens het doen van hun dagelijkse taken. Of juist dat ze door een beter uithoudingsvermogen meer aan kunnen.'

**Voor een COPD-patiënt geldt:  
een half uur stofzuigen =  
een half uur flink doorfietsen**



Tekst: Chréttienne Vuijst



**Wie is...  
Anouk  
Vaes?**

'Het bewegen van de mens heeft mij altijd geïnteresseerd. Na mijn studie bewegingswetenschappen ging ik werken in een revalidatiecentrum. Daar ontdekte ik hoe leuk het is om de dagelijkse praktijk van fysiotherapie te combineren met onderzoek. Ik ben echt bezig met patiënten én onderzoek hoe ik hun situatie kan verbeteren.' Anouk Vaes (31) is bewegingswetenschapper én fysiotherapeut. Ook in haar vrije tijd is ze bezig met beweging. Ze doet aan wielrennen en hardlopen, soms samen met haar vriend. En wekelijks maakt ze samen met haar moeder een wandeltocht van vijftien kilometer.



# Moeilijk maar een must: Accepteren dat u ziek bent



Mensen met een longziekte gaan nogal eens over hun grenzen heen. Willen krampachtig op de oude manier door. Dus lopen ze steeds tegen hun beperkingen aan. Maar ja, accepteren dat je ziek bent – dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Psycholoog Jan Vercoulen geeft tips.

'Acceptatie is eigenlijk een ongelukkig woord', vindt dr. Jan Vercoulen, klinisch psycholoog. 'Alsof je het niet meer erg mag vinden. Terwijl je door een ziekte dingen verliest die belangrijk zijn: je onafhankelijkheid, je toekomstplannen, activiteiten waar je plezier in had. Dat kun je niet zomaar 'even' accepteren. Wie iets verliest, gaat door een rouwproces. Het gaat er vooral om dat je dat proces op een goede manier doorloopt.'

## Ontkenning, verzet en verdriet

Een rouwproces bestaat uit een aantal fasen: ontkenning, verzet, verdriet en acceptatie. Jan Vercoulen: 'Een ziekte als COPD ontwikkelt zich vaak geleidelijk. De klachten sluipen erin, waardoor je ze in de eerste instantie nog wel kunt negeren.'

Als je steeds benauwder raakt, wordt ontkennen onmogelijk en begint het verzet. Je raakt gefrustreerd omdat je allerlei dingen niet meer zo makkelijk kunt. Vaak blijf je krampachtig op de oude manier doorgaan, waardoor je je grenzen steeds overschrijdt. 'Wie in deze fase zit, past zich niet aan zijn ziekte aan. Meestal doe je dan 's morgens heel veel en ben je 's middags helemaal uitgeput.' Astma heb je meestal al van jongs af, je weet niet beter. Maar als de klachten ernstiger worden, negeren mensen deze in eerste instantie nogal eens. Of ze verzetten zich ertegen. Jan Vercoulen: 'Met name in de puberteit, want dan verzet je je hoe dan ook tegen je ouders en artsen en wil je absoluut niet anders zijn dan je leeftijdgenoten.

Maar ook later gaan veel astmapatiënten nog regelmatig over hun grenzen heen.' In de verdrietfase voel je je somber en mismoedig. 'In deze fase verbruiken mensen juist vaak te weinig energie. Ze zitten de hele dag op de bank of liggen veel op bed. Terwijl het voor je gezondheid juist belangrijk is om zo actief mogelijk te zijn.

**Praat erover!  
Al pratend  
verwerkt u  
gevoelens van  
boosheid,  
frustratie  
en verdriet**

Steeds boos  
of verdrietig  
blijven,  
kost veel energie.  
Die kunt u veel  
beter gebruiken

### Blijf erover praten

Bij ziekte spelen al deze fasen een rol. Je kunt ze eigenlijk niet overslaan. Hoe snel het proces verloopt verschilt sterk per persoon, maar zeker een paar maanden of langer. En telkens als je achteruit gaat en minder kunt dan voorheen, begint het rouwproces opnieuw. Jan Vercoulen: 'Ook lopen de fasen vaak door elkaar heen: de ene dag ben je vooral verdrietig, de dag erna denk je 'bekijk het maar' en hol je jezelf voorbij. Waar je voor moet waken, is dat je in een van de fasen blijft hangen en nooit tot acceptatie komt. Als je maar boos of verdrietig blijft, word je op den duur ongelukkig. Bovendien kosten negatieve emoties veel energie. En die kun je veel beter gebruiken.'

Maar hoe voorkom je dat dit gebeurt? Daar is eigenlijk maar een manier voor: erover praten. 'Praten met mensen die belangrijk voor je zijn, is echt cruciaal. Al pratend verwerk je gevoelens van boosheid, frustratie en verdriet. Een keer je hart luchten is hierbij niet genoeg. Zorg dat er ruimte is om er regelmatig over te praten. Dan kweek je meteen ook meer begrip bij je omgeving.'

### Goed omgaan met uw energie

Soms is er hulp van een psycholoog nodig om door het rouwproces heen te komen. Jan Vercoulen: 'Met een vragenlijst wordt zichtbaar of iemand sterk in de ontken-

ningsfase zit of juist heel verdrietig is. Dat is behoorlijk confronterend, maar we horen ook heel vaak: 'Eindelijk is er aandacht voor mij.' Bij acceptatie hoort ook dat je leert omgaan met de energie die je hebt. Niet te veel achter elkaar doen, maar ook niet te passief zijn. En daarmee win je veel, want zo blijft er ook ruimte voor leuke dingen. 'Als je je bezigheden goed plant, word je niet steeds overvallen door moeheid. Zo houd je de regie over je leven. Acceptatie betekent niet dat je je ziekte maar moet omarmen, dat is een onmenselijke eis. Maar het betekent wel dat je er zo goed mogelijk mee leert omgaan.'

### f Hoe gaan zij om met hun longziekte?

**Willem van Hemmen:** Ik probeer veel te bewegen, te fietsen, te lopen en naar de sportschool te gaan. Natuurlijk alleen binnen mijn mogelijkheden. Luister naar je lichaam. En blijf positief.

**Deborah Hempenius:** Mijn ervaring is dat hoe harder ik me verzet, hoe meer stress dat geeft en hoe zieker ik word.

**Katinka Kat:** Ik ben nog bezig om te accepteren dat ik sarcoïdose heb.

**Lotte Boerma:** De omschakeling van negatief naar positief blijft moeilijk, maar is heel belangrijk.

**Patricia Bemelen:** Ik zie mijn longziekte niet als een ziekte maar als een beperking van mijn dagelijks leven.

**Dick van Roekel:** Ik doe alles op mijn manier en in mijn tempo.

**Els de Zwart:** Ik ben postbode en blijf steeds vaker staan om een praatje te maken – even uitrusten.

**Dyanne Verpaalen:** Kijk naar je mogelijkheden en geniet van alles wat wél kan.

### Tips & adviezen

- ... Geef uzelf de tijd en ruimte om alle fasen van het rouwproces te doorlopen.
- ... Verwerken doet u door erover te praten. Blijf dat vooral doen en verzamel mensen om u heen die echt naar u luisteren.
- ... Geef hierbij aan dat u vooral een luisterend oor nodig heeft en geen adviezen of troostende woorden.
- ... Zoek professionele hulp als het niet goed lukt om het rouwproces te doorlopen.
- ... Leer uw energie te verdelen, zodat u dingen kunt blijven doen waaraan u plezier beleeft.



Wie is...  
Jan  
Vercoulen?

'Als je ziek bent, komen er allerlei psychologische mechanismen op gang, zoals verdriet en boosheid. Daar is vaak weinig aandacht voor. Mijn doel is niet alleen om patiënten hierbij te ondersteunen, maar ook om medische professionals zoals longartsen daar meer bewust van te maken.'  
Klinisch psycholoog/psychotherapeut Jan Vercoulen (52) specialiseerde zich na zijn promotie in de psychologische factoren van longziekten. Hij werkt bij het Universitair Centrum voor Chronische Ziekten Dekkerswald van het Radboud UMC. Jan is getrouwd en heeft twee kinderen. In zijn vrije tijd zoekt hij het graag hogerop als piloot in een tweemotorig vliegtuigje.

# Advieslijn denkt mee

**(0900) 227 25 96**



Soms moet u als longpatiënt veel regelen. Hoe gaat u om met de vermoeidheid die dat met zich meebrengt? Onze Advieslijn krijgt er dagelijks vragen over.

## Ik voel me zo moe. Hoe kan dat?

Een longziekte hebben kan heel ingrijpend zijn. Lichamelijk voelt u zich al niet goed en dan moet u het ook nog geestelijk verwerken. Als u veel piekert, versterkt dat de vermoeidheid. Daarnaast moet er vaak van alles worden geregeld, doordat u misschien minder kunt werken dan u zou willen, doordat u in een huis woont dat niet meer geschikt is of doordat u niet meer zelf een huishouden kunt runnen. En dan moet u vaak ook nog zaken uit handen geven. Voor al dat regelwerk mist u de energie. Het is dus verstandig om op zoek te gaan naar een manier om uw energie te verdelen.

## Tips

Loopt uw hoofd soms over van alles wat u moet regelen door uw longziekte? Hoe moeilijk ook: probeer optimistisch te blijven. Als u denkt dat het nooit goed komt, is de kans op een goede oplossing ook minder groot. Schakel alle hulp in die u kunt krijgen. Vraag ernaar bij uw huisarts of longarts.

Als u beter wilt omgaan met vermoeidheid, overleg dan met uw huisarts welke factoren uw vermoeidheid in stand houden en hoe u hier anders mee om kunt gaan, bijvoorbeeld met psychologische hulp.

## Collega's vragen vaak waarom ik minder werk of op andere tijden. Hoe leg ik dat uit?

U kunt er doodmoe van worden: telkens weer moeten uitleggen waarom u niet aan alles mee kunt doen. Onbegrip van anderen kan veel energie kosten. Wees kort en bondig in uw uitleg aan anderen. Geef uzelf de vrijheid soms gewoon te handelen zonder uitleg te geven. Hoe u omgaat met uw ziekte, heeft veel invloed op uw welzijn. Wie leert zoveel mogelijk de touwtjes in handen te nemen en de ziekte te 'managen', staat sterker in z'n schoenen. Kwetsende opmerkingen hebben dan veel minder impact. Om meer de regie te nemen in het vormgeven van uw werksituatie, kunt u de Werkwijzer raadplegen. Hierin vindt u al uw rechten en mogelijkheden die de wet biedt om uw werk aan te passen. De Werkwijzers gebruiken ervaringen van andere werknemers met astma of COPD om goede ideeën te geven. Ook spoort de Werkwijzer aan om het gesprek met uw werkgever en bedrijfsarts aan te gaan. Deze zijn vaak niet goed bekend met longziekten, maar samen met u kunnen ze een plan maken om zo goed mogelijk uw werksituatie te organiseren. Meer informatie hierover leest u in de Werkwijzer astma en Werkwijzer COPD, gratis te bestellen via [longfonds.nl](http://longfonds.nl).

## Ik zou graag eens met iemand praten die me begrijpt en kan helpen...

Soms lukt het niet om op eigen kracht met de situatie om te gaan. Zoek dan ondersteuning. Misschien praat u graag met iemand die hetzelfde meemaakt. Door contact met lotgenoten leert u van anderen hoe zij bepaalde zaken aanpakken. Ze begrijpen waar u tegenaan loopt, hebben meestal aan één woord genoeg en komen vaak met goede tips. Via Longpunt van het Longfonds ontmoet u makkelijk andere mensen met een longziekte. Er is er vast ook één bij u in de buurt, zie [longfonds.nl/uw-buurt/over-de-vereniging](http://longfonds.nl/uw-buurt/over-de-vereniging). Uiteraard kunt u ook terecht op het Longforum en bij de Advieslijn van het Longfonds.

## Hulp bij het regelen van praktische dingen

- U heeft een minimum inkomen, maar er moeten wel aanpassingen in huis worden gedaan. Via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) kunt u een bijdrage vragen in de kosten. Vraag ernaar bij uw gemeente.
- Voor informatie en advies over rechten, plichten en mogelijkheden bij het verkrijgen en behouden van een baan en bij het afsluiten van verzekeringen: Breed Platform Verzekeren en Werk, [weldergroep.nl](http://weldergroep.nl).
- Sommige zorgkosten kunt u aftrekken van de belasting: [wijzeringeldzaken.nl](http://wijzeringeldzaken.nl) en [meerkosten.nl](http://meerkosten.nl).
- U woont in een te vochtig huis dat uw ziekte geen goed doet. Hoe komt u in aanmerking voor andere woonruimte? Vraag een urgentieverklaring aan via de gemeente.
- Het klikt niet met uw behandelend arts, hoe nu verder? Hoe regelt u een second opinion, hoe pakt u het aan om over te stappen naar een andere arts of hoe maakt u het probleem bespreekbaar? Op [longfonds.nl/bestellen](http://longfonds.nl/bestellen) kunt u de folder 'Een goed gesprek met uw arts' bestellen. Wilt u een second opinion, neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.
- Gewoon doen: iemand in uw directe omgeving om hulp vragen. Misschien kan diegene iets voor u uitzoeken of op een andere manier iets betekenen.

 **Wilt u verder praten over een onderwerp? Ga dan naar [longforum.nl](http://longforum.nl)**



Strijd mee  
voor gezonde lucht  
en gezonde longen

# feiten & cijfers

'Bewegen is voor mij extra belangrijk omdat ik ziek ben, daarom probeer ik elke dag genoeg te bewegen' zegt 80% van de mensen met een longziekte (NIVEL, 2012)

Een gezond persoon zet zo'n 10.000 stappen per dag, iemand met ernstige COPD maar 2500 stappen

Hoe kunt u slim omgaan met energie?  
Bekijk de filmpjes met praktische tips.

[longfonds.nl/energie](http://longfonds.nl/energie)



## advieslijn denkt mee

Heeft u een vraag over uw longziekte, dan kunt u ons bellen  
(0900) 227 25 96 (€ 0,50 per gesprek) (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur).  
Of mail naar [advieslijn@longfonds.nl](mailto:advieslijn@longfonds.nl).

Volg ons op:



[longfonds.nl](http://longfonds.nl)