

Opgevlucht

omgaan met
ademhalingsproblemen

Huub Buijssen
Anneke van der Putte
met medewerking van:
Johan Molema
Maryanne Schlösser



**Astma
Fonds**

TELEAC  NOT

Er zijn, alleen in Nederland al, meer dan anderhalf miljoen volwassenen met ademhalingsproblemen. Als u een van hen bent, weet u hoezeer astma, chronische bronchitis of longemfyseem uw leven kan beïnvloeden. Niet alleen weet u dat het uw leven verandert, of heeft veranderd, dat u bepaalde dingen niet meer kunt. Het betekent ook dat u moet leven met de onberekenbaarheid en onvoorspelbaarheid van de ziekte.

Opgelucht, omgaan met ademhalingsproblemen laat u zien dat het mogelijk is de gevolgen van uw ziekte op te vangen. Sleutelbegrippen zijn 'zelfmanagement' en 'coping'.

Via zelfmanagement leert u actief en zelf-verantwoordelijk omgaan met het vermijden van prikkels, het gebruik van medicijnen, uw leefstijl en leefomgeving.

Coping geeft u een aantal methoden om te leren omgaan met de problemen, de gedachten en gevoelens die een chronische ziekte met zich meebrengt. U leert hoe u meer controle kunt krijgen over uw klachten en meer controle over uw leven.

Opgelucht, omgaan met ademhalingsproblemen is geschreven voor mensen met astma, chronische bronchitis of longemfyseem, die de kwaliteit van hun leven met de ziekte willen verbeteren. En tevens voor hun omgeving en voor iedereen die meer wil weten over ademhalingsproblemen.

Opgelucht, omgaan met ademhalingsproblemen, kwam tot stand in samenwerking met en dankzij een subsidie van het Astma fonds

ISBN 90 6533 544 7



9 789065 335449