

Terugblik Longpuntmiddag 16 februari 2017: Inhaleren voor beginners en gevorderden.

Voor de eerste keer is er in Leerdam een Longpuntbijeenkomst gehouden in verpleeghuis Lingesteyn.

Dagvoorzitter Annie Slob wenst iedereen van harte welkom, ook de landelijke Longfonds projectleider van de Longpunten: Larissa Exalto.

Larissa Exalto gaf (omdat dit een eerste bijeenkomst was) uitleg over wat een Longpunt inhoudt vanuit het thema: *Longpunt = samen wijzer worden!*

Bij de Longpuntbijeenkomsten is de rol van de bezoeker: het nieuwsgierig zijn en vragen stellen en de rol van de spreker is het onder de aandacht brengen van kennis en behandelmethoden.

Larissa kondigde de spreker aan: Theodora Vastenburger, longverpleegkundige van Rivas.

Theodora begint met de inhoud van de presentatie:

1. Waarom/wanneer inhalatiemedicatie?
Bij inhalatie is het medicijn direct op de plaats van bestemming.
2. Wat is er allemaal?
Ontstekingsremmers, luchtwegverwijders (kort- en langwerkend) of een combinatie.
3. Wat doet het?
Ontstekingsremmers remmen de ontsteking van het slijmvlies. Luchtwegverwijders werken bij kort 6 uur en bij lang 12-24 uur.
4. Hoe moet het!
Omdat nog steeds 70/75 % van de mensen niet op de juiste wijze hun (long)medicijnen innemen volgt een nadere uitleg.

Inhaleren via inademing (zonder voorzetkamer)

- 1) Inhalator gebruiksklaar maken
- 2) Juiste houding
- 3) Uitademen NAAST het apparaat
- 4) Tand op en lippen om het mondstuk
- 5) Rustig en zo lang mogelijk inademen
- 6) 5 tot 10 seconden adem inhouden

Inhaleren via inademing met een voorzetkamer (elke dosis-aerosol)

- 1) Schudden
- 2) Plaats dosis-aerosol op voorzetkamer (spuit 1 pufje)
- 3) Juiste houding
- 4) Tand op en om het mondstuk
- 5) Vijf keer rustig in en uit ademen in de voorzetkamer
- 6) Bij meerdere pufjes opnieuw met stap 1 beginnen
- 7) Na gebruik mond spoelen

BELANGRIJK bij het inhaleren:

- Volgorde (liefst eerst luchtwegverwijders, dan ontstekingsremmers)
- Spoel na het inhaleren de mond met water
- Juiste innametijden (spreiding)
- Hygiëne/vervangen voorzetkamers en inhalatoren met losse capsules
- Tellen/berekenen inhoud als inhoudsopgave ontbreekt
- Inhaleren is moeilijk: laat je instrueren www.inhalatorgebruik.nl (instructiefilmpjes)

Een (reis)tasje voor de voorzetkamer is gratis verkrijgbaar op www.mijnaerochamber.nl (als je je inschrijft voor de e-nieuwsbrief).

In de pauze werd er door Longfonds op taart getrakteerd om de opening van het Longpunt in Leerdam een feestelijk tintje te geven.

Na de pauze werd er nog over de vernevelaar gesproken. Voor inhaleren via een vernevelaar geldt dat dit alleen een optie is als andere medicijnen niet helpen.

Theodora gaf aan dat de longverpleegkundigen van Rivas op *werkdagen tussen 13.00 uur en 14.00 uur* bereikbaar zijn op 0183-644636.

Theodora werd door de dagvoorzitter bedankt voor haar presentatie met de bekende bon.

Onze verenigingsconsulent Clementien Dieffenbach bracht nog naar voren dat circa 400.000 mensen hebben meegedaan aan de campagne voor schone lucht en dat dat nog steeds kan via www.longfonds.nl

Sluiting door de dagvoorzitter met de melding dat volgende maand de bijeenkomst bij het Longpunt in Gorinchem is en ook hier is iedereen van harte welkom!

Volgende bijeenkomst: **Acceptatie, begrip en onbegrip in de omgeving.**

Locatie: Wijkcentrum PoGo, Grote Haarsekade 120, 4205 VL Gorinchem

Datum: **dinsdag 21 maart**

Tijd: van 14.00 uur tot 16.00 uur. De zaal is open vanaf 13.30 uur.

Gratis deelname en aanmelden is niet nodig!

Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken.

Voor het programma van 2017 kunt u kijken in de agenda op de regiowebsite:

<http://dordrechtgorinchem.longfonds.nl/actueel/agenda>