

Op 20 september, de derde dinsdag van september (Prinsjesdag), zijn we voortgegaan met het tweede gedeelte van de Longpuntbijeenkomsten in *Podium Gorcum te Gorinchem*.

Voor degenen die 20 september hierbij helaas niet aanwezig konden zijn, zoals bekend, alsnog een sfeerimpressie.

Een tiental bekenden bezochten de bijeenkomst. (helaas konden een aantal vaste "klanten" ons niet met hun aanwezigheid verblijden)

Deze keer hadden we tevens een oproep gedaan aan bezoekers die enige tijd niet meer waren geweest. Hierop hebben enkelen gereageerd.

Vier mensen waren voor de eerste keer aanwezig. Dit leverde tezamen met vijf werkgroepleden een totaal van 20 aanwezigen.

Onze 'huis'-dagvoorzitter Chris is met vakantie op Rhodos (voor hem heel plezierig) en daarom nam Annie de honneurs als dagvoorzitter voor deze keer waar.

Ze verwelkomde de aanwezigen en kondigde het onderwerp van deze middag aan: **"Door beter ademen meer zelfvertrouwen en weerstand"**

De spreekster die dit onderwerp onder haar hoede zou nemen was: Mevrouw Z.C. Vos-Gelderloos. Zij is fysiotherapeut verbonden aan het Beatrixziekenhuis.

De middag zou worden opgedeeld door A: een theoretisch verhaal over lichamelijke en psychische longproblematiek en B: praktische oefeningen. (niet na maar door elkaar)

Lichamelijke aspecten bij COPD/astma problematiek zijn vaak Kortademigheid bij inspanning zowel als in rust. Depressiviteit (het minder kunnen van het lichaam heeft veel impact op de psyche) Angst en paniek bij benauwdheid. Dus de inspanning aanpassen. A: medicatie B: lichamenlijk, door ademen het hart, de spieren en de longen ontspannen en C: het piekeren van de geest beter leren hanteren en proberen te scheiden van emoties.

Kortom: **Mindfulness**

Dit heeft onmiddellijk invloed op de kwaliteit van leven.

Beperking van lichamenlijk functioneren, op het psychische welbevinden en sociaal functioneren (dit laatste hangt niet direct samen met de ernst van de ziekte)

De partner wordt dagelijks geconfronteerd met de zieke en ervaart (bijna door iedereen) toch een mentale spanning. Het is goed (maar dat geldt voor elk mens) om 'liefst' dagelijks adem ontspannende oefeningen te doen.

Hierna kregen de aanwezigen ongeveer 20 minuten de tijd om een oefening mentale ontspanning te ondergaan.

Uiteraard onder leiding van de spreekster.

Na de pauze kregen we uitleg over de theorie achter de mentale ontspanning. Want hoe goed men zich ook op een onderwerp concentreert zal zijn/haar gedachten altijd wel eens afdwalen. Gedachten komen spontaan op, zelfs zonder te denken. Een gedachte komt en gaat maar kan een bron van stress zijn want ze triggeren andere gedachten en emoties.

Mindfull: (Even kort door de bocht:) STRESS.

Lichaam,

Gedachte en Emotie reageren altijd op elkaar!

Mindful : (ook in het kort:) Indachtig, oplettend, aandachtig.

Hierna werd ter afsluiting de oefening lichamelijke ontspanning gehouden (bronvermelding: Mitchell) Daaropvolgend Adem- en ontspanningstherapie (bronvermelding: v Dixhoorn)

De oefeningen van voor en na de pauze waren op papier gezet en aan een ieder uitgereikt.

Men was bijzonder onder de indruk van de totale presentatie wat te merken was aan de intense aandacht. Daardoor werden er ook niet veel vragen gesteld. Iedereen deed aan alle oefeningen mee. De spreekwoordelijke speld zou hoorbaar geweest zijn!

Wat ik u niet wil onthouden is wat mij in elk geval bij bleef! ***door beter ademen krijgt je meer zelfvertrouwen en met meer zelfvertrouwen adem je beter!!***

Annie bedankte de spreekster voor haar inspirerende voordracht maar kon helaas niet de bijbehorende bon(vergeten)uitreiken. (maar die houdt ze echt wel tegoed!)

Annie kondigde (vanzelfsprekend) ook het onderwerp van de volgende bijeenkomst aan: **Is het mijn hart of zijn het mijn longen?** Deze wordt gehouden dinsdag 18 oktober met als spreekster(s) Mw. M Boes en/of mw. H. Schoep. Beiden zijn hartfalenverpleegkundigen verbonden aan het Beatrixziekenhuis.