

Terugblik Longpuntmiddag 15 november 2016: **Logopedie bij longpatiënten.**

Voor de laatste keer in 2016 zijn we dinsdag 15 november in wijkcentrum "PoGo" bijeengekomen om de Longpuntmiddag te beleven.
Volgend jaar dinsdag 17 januari 2017 gaan we gewoon weer verder.

De presentatie van deze middag was in handen van de dames Mw. P. Mulder-van Toorn, logopedist in de Lingekliniek in Leerdam en Mw. T. Methorst, logopedist in het Beatrixziekenhuis in Gorinchem, beiden werkzaam bij Rivas zorggroep. Zoals bijna altijd was de eerste sheet van de P.P.-presentatie gewijd aan de middagindeling.
Eerst theorie, daarna pauze en na de pauze enkele praktijkoefeningen.

Er werd begonnen met een ademhalingsherkenningsoefening. Men ademt 24.000 à 30.000 keer per dag.
Een aanbeveling van de logopedisten: broccoli eten, want dat is erg goed voor de longen, het geeft een stofje af tegen ontsteking.
Uitademen is vaak het probleem bij COPD-ers vanwege het restvolume.
Het beste is door de neus te ademen, want dat maakt een mens rustiger, meer ontspannen en is schoner, maar lastiger voor COPD-patiënten.
Er zijn drie mogelijkheden bij ademen: hoog (vaak bij met name COPD-ers) midden en laag (het beste).

Logopedische therapie is er op gericht om het adempatroon te verbeteren! Door middel van onderzoek naar en uitleg over onder meer: ademhaling, stemgebruik, slikfunctie en stemhygiëne. Spreken gebeurt op uitademing en mensen met lage stemmen zijn het meest ontspannen.
Logopedisten geven adviezen over bijvoorbeeld communicatie bij ademen, slikproblemen en reflux, stemtechnieken en adem ontspanningsoefeningen.

In de pauze kon men een tevredenheidsenquête invullen betreffende de Longpuntbijeekomsten, zodat (indien aanwezig) mindere punten kunnen worden verbeterd.

Na de pauze de praktijk, dit bestond uit:

- ⇒ invullen COPD-vragenlijst
- ⇒ LaxVox oefening
- ⇒ resonans-oefening

Er werd begonnen met het invullen van een COPD-vragenlijst. (eventueel te gebruiken bij bezoek aan huisarts of longarts)

LaxVox (betekenis: ontspannen stem) oefening. Het doel hiervan is het verbeteren van de coördinatie tussen houding, adem en stem.

We kregen een flesje bronwater en een plastic slangetje. Inademen door de neus en uitblazen door het slangetje. Dit bevordert de beweging van de stemplooien.

De resonans-oefening (het trillen) bestond uit een liedje (water)blazen met 'oe' geluid maken. Het geheel stond op papier die men mee mocht nemen om thuis te oefenen.

Wilt u de verslagen van de Longpuntbijeekomsten nog eens nalezen, ga dan naar de rayonwebsite www.dordrechtgorinchem.longfonds.nl/over-rayon-dordrecht-gorinchem/bijeekomst-verslag-0

Volgend jaar worden er in Gorinchem en Leerdam om en om Longpuntbijeenkomsten verzorgd.

Het nieuwe Longpuntjaar gaat op 17 januari 2017 in Gorinchem van start met het thema: **Gezonder eten met een longziekte.**

Voor het **programma van 2017** kunt u kijken in de agenda op de regiowebsite: <http://dordrechtgorinchem.longfonds.nl/actueel/agenda>