



Strijd mee
voor gezonde lucht
en gezonde longen

We zitten alweer in februari 2018 en op dinsdag de 20e van die maand was het tijd voor onze tweede Longpuntbijeenkomst van dit jaar. Dit keer gehouden te Gorinchem in wijkcentrum PoGo.

Het was de dag waarop het thema: "Is het mijn hart of zijn het mijn longen?" gepresenteerd zou worden. Er rust niet echt een zegen op dit onderwerp. Vorig jaar ging de middag niet door en nu bleek de usb-stick niet te communiceren met de aanwezige laptop. Nadat met spoed een laptop uit het ziekenhuis was opgehaald bleek deze alleen op het Rivas netwerk aansluitbaar. Om kwart over twee was het eerste gemor hoorbaar. Kordaat optreden van de presentatrices Hubertine Schoep (hartfalenverpleegkundige) en Theodora Vastenborg (longverpleegkundige), beiden van het Rivas-Beatrixziekenhuis, redden de middag. Ze hadden een papieren kopie en konden daarmee, en met behulp van handen en voeten, de presentatie vorm geven. Met medewerking van Podium Gorinchem werd een kopie rondgedeeld van een deel van de sheets.

Hubertine beet het spits af. Wat is hartfalen? De pomp van het lichaam heeft problemen! Het hart heeft twee boezems en twee kamers, daartussen schotten. De rechterzijde geeft bloeddorloop naar boezem – kamer – longen. De linkerzijde stuwt het bloed door het hele lichaam. Bij hartfalen wordt in eerste instantie gekeken naar wat er links mis kan zijn. Oorzaken (een opsomming): Ischemische hartziekte(=zuurstoftekort), Hypertensie(=hoge bloeddruk), Kleplijden(=hartklep falen), Ritmestoornis, Cardiomyopathie(=zieke hartspier), Infecties, Roken, alcohol, medicatie, schildklier, diabetes, overgewicht, COPD, OSAS(=slaapapneu) en anemie(=bloedarmoede). Vaak is er verminderde pompkracht, dat geeft vaak vocht in de benen, 'achter de longen', hier is medicatie een hulpmiddel. Vele (veelal persoonlijke) vragen volgden en verder nam Theodora (de longverpleegkundige) het woord.

Ze begon met aan te geven dat de longen eigenlijk een omgekeerde boom voorstelt. Stam, takken, vertakking en lover (longblaasjes) Bij COPD zijn er obstructieve luchtwegen. Bij COPD 'slomt' de zuurstof naar de blaasjes. Bij uitademing hebben slappe longblaasjes niet de kracht om alle lucht uit het lichaam te verwijderen en blijft er koolzuur achter. Bij COPD heeft men dan ook een uitademingsprobleem. Er zijn overeenkomsten tussen hartfalen en COPD: hoesten, kortademig, minder eetlust en meer. Maar wat hoort daarbij? Bezie de klachten en hoelang ze bestaan.

Bijvoorbeeld:

- ziek geweest?
- kleur van het opgehoeste slijm?
- welk medicijn gebruikt?
- Doe (al of niet i.s.m. een fysiotherapeut) ademhalingsoefeningen.

Mocht dit niet het probleem verhelpen ga dan naar de POH-er, huisarts, hartfalenverpleegkundige of longverpleegkundige.

Eén ding is zeker: Het gaat NIET vanzelf over!

Tijdens de pauze hebben de aanwezige sprekers/zorgverleners de volledige tijd nodig gehad om de aanwezigen van persoonlijk advies te voorzien. Het onderwerp van deze dag leeft dus zonder meer!

Na de pauze werden de vele bij de aanwezigen nog levende vragen gesteld en beantwoord.

Enkele voorbeelden: Hoe komt er vocht achter de longen? Hoe kun je energie doseren? Wat als ik vocht vasthoud in mijn benen? Hoe om te gaan als de saturatie tussen de 88 en de 92 is? Wat gebeurt er bij kortademigheid? Wat gebeurt er bij het 'jumpen' van de hartslag? 150 of zelfs hoger en dan even later 80. (Hier werd aangegeven dat de vuistregel: MAXIMAAL een hartslag van 210 minus de eigen leeftijd word aangehouden.) Deze vragen brachten ons naar het einde van een alsnog zeer geslaagde middag. Ook vanuit de zaal werden de sprekers ontzettend bedankt voor een geweldige prestatie met zo weinig hulpmiddelen en een welverdiend applaus werd dan ook hun deel.

Daar waar er geen dagvoorzitter aanwezig was bedankte Annemart namens de werkgroep de spreeksters voor hun inspirerende inbreng.
Met de oproep om volgende maand de bijeenkomst bij te wonen met het thema:

Ik ga op vakantie en neem mee??

Locatie: Verpleeghuis Lingesteyn (Grote zaal, bewegwijzering B1), Lingesteynplantsoen 20, 4141 GH Leerdam

Datum: donderdag 15 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 dringend om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken.