

De eerste bijeenkomst van 2018 was donderdag 18 januari te Leerdam.

Ondanks het slechte weer waarbij zelfs een negatief verkeersadvies was afgegeven hebben toch nog 16 mensen de weg naar het Longpunt gevonden. Vier werkgroepleden en vier sprekers lieten de zaalbezetting oplopen tot 23 personen. (Eén spreekster is ook werkgroep lid)

Tina opende de middag en legde uit dat vandaag 3 workshops gegeven gingen worden aan drie verschillende tafelopstellingen. Het thema was **Vitaal** met als onderliggende delen: eten, bewegen en ontspannen.

De bedoeling was 20 minuten per workshop en daarna draaien met ergens tussenin een pauze.

Eten: Dit onderdeel werd gepresenteerd door Mw. M. Bouma (diëtist Rivas). De leidraad voor vandaag was eiwitten! Longspieren hebben eiwit nodig. Waar normaal iemand met 55 á 60 gram eiwit per dag uit kan behoeft een COPD-patiënt er 90 tot 100. Het tot zich nemen daarvan dient over de dag verdeeld te worden d.m.v. drie maaltijden (zo'n 20 á 30 gram). Ze had voorbeelden van eiwitrijke voedingsmiddelen meegenomen (o.a. vlees, kaas, kwark en petitfours) om de hoeveelheid op het gewenste gewicht te krijgen waarbij werd aangegeven dat ook eiwitpoeder in de vorm van wei-eiwitten een goede aanvulling is. "De neus ruikt beter dan de tong proeft" dus moet het supplement wel een beetje aantrekkelijk ruiken. Ook voor mensen met slikproblemen werden alternatieven aangedragen. Tevens werd benadrukt om vooral na het sporten (of eigenlijk elke bewegingsinspanning) iets met eiwitten te nuttigen. *Daarbij werd aangegeven dat Diëtik en Fysio elkaar zeer goed aanvullen.*

Bewegen: Als vervanger voor Annie was gestrikt: Mw. F. Buurman (fysiotherapeut bij Efflux) die zich voorstelde. Vitaal: Spieropbouw om de dagelijkse 'werkzaamheden' uit te voeren was de rode draad van het verhaal. Training helpt om de spierkracht op peil te houden. Elke dag, 30 minuten matig intensief, bewegen is een sleutelwoord. 5 maar liefst 7 dagen per week, zo functioneel mogelijk. Opstaan uit de stoel zonder steun te zoeken helpt bij het naar het toilet gaan, 's morgens opstaan omdat de beenspierkracht toeneemt. Met behulp van gekleurde elastische banden werd uitleg gegeven over armoefeningen. Hierna waren de thorax, de borst en buikspieren aan de beurt. *Ook hier werd benadrukt dat Fysio en Diëtik elkaar zeer goed aanvullen.*

Ontspannen: Mw. B. Scholtens heeft samen met Mw. M. Storm (beiden medisch maatschappelijk werker bij Rivas) dit onderwerp onder hun hoede genomen. Thema was "Omgaan met energie". Ze hadden bij Longfonds de bijbehorende folderboekjes opgevraagd en rondgedeeld om thuis het besprokene nogmaals op het gemak door te lezen. Hoe ga je om met energie en stress. Dagelijkse klussen = **topsport**. De trap oplopen en andere huishoudelijke taken blijken grote energievreters. Een voorgelezen verhaal over een niet te verplaatsen rotsblok in de tuin werd als een hulpmiddel gebruikt om te discussiëren over hoe de acceptatie van de longziekte en het omgaan met de consequenties van een longziekte in de praktijk kan verlopen. Ook acceptatie door de omgeving is hierbij van belang. Weten wat je kan en je zegeningen tellen is een positieve instelling.

Tenslotte werd de levensles: "**Leren is nuttig maar afleren kan nog nuttiger zijn**" als slotinbreng in de groep geslingerd door een bezoeker.

Tina sloot deze zeer geslaagde middag ruim na vieren af, waarbij mede door de vele discussies zelfs geen pauze ingelast kon worden. Zij bedankte de zeer gewaardeerde spreeksters.

Er was heel veel interactie en het was een mooie en heel leerzame middag!

Volgende maand 20 februari Longpunt in Gorinchem met het onderwerp: [Is het mijn hart of zijn het mijn longen.](#)