

Longpunt Haarlem, 12 oktober 2017

Wat kunt u bij een longaanval zelf doen om erger te voorkomen

Dit was het thema van het verhaal dat longverpleegkundige Madeleine Groetelaars en longarts-in-opleiding Marielle Blacha kwamen vertellen. Er waren deze zeer veel bezoekers aanwezig die aandachtig luisterden maar ook tussendoor de sprekers met hun vragen bestookten.

Bij binnenkomst had iedere bezoeker een wedstrijdformulier in handen gekregen met het verzoek de vragen naar beste vermogen te beantwoorden. Er was zelfs een prijs uitgelooft! Ik had als notulist een makkelijke middag, omdat Mw. Groetelaars en Mw. Blacha aan het einde van het verhaal een zeer praktische handleiding op papier uitreikten.

Daarom kan ik volstaan met het weergeven van enkele aandachtspunten die door de bezoekers ingebracht werden.

Een longaanval

mag u beslist nooit onderschatten. Het is een zeer zware belasting voor uw lichaam, vergelijkbaar met een hartinfarct. Tijdig ingrijpen *kan* een ziekenhuisopname voorkómen.

Startmoeilijkheden in de ochtend

Bij startmoeilijkheden kunt u het beste beginnen met uithoesten; dit kan bijvoorbeeld door te “huffen” (vraag de fysiotherapeut) of een flutterapparaat te gebruiken.

Ga in gesprek met

huisarts of longarts om af te spreken tot wie u zich het beste kunt wenden in noodgevallen.

Punten van discussie

Wat doe je als je in de buurt komt van mensen die verkouden zijn?

Grieprik toch maar gaan halen, wel in overleg met de arts.

Zijn probioticatabletjes nodig om je weerstand te verhogen? Tip vanuit de zaal: deze stoffen zitten ook in karnemelk, yoghurt en preparaten zoals Yakult.

Tijdens de zeer geanimeerde koffie- en theeronde na afloop kon Madeleine de prijswinnaars blij naar huis sturen met een heerlijke verrassing.

Bovenstaand verslag kwam tot stand zonder wetenschappelijke toetsing; er kunnen derhalve geen rechten aan worden ontleend.

Voor de complete tekst van de handleiding [kunt u hier klikken](#)