

Longrevalidatie

Revalidatiecentrum Libra, Locatie Leijpark

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Longrevalidatie

Revalidatiecentrum Leijpark

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Wie organiseert de longrevalidatie?	1
Door wie wordt u verwezen?	1
Het revalidatieprogramma	2
Wie vormen het revalidatieteam?	2
Is mijn partner ook welkom?	4
Hoe eindigt de longrevalidatie?	4
Tot slot	4
Belangrijke telefoonnummers	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Langdurige longproblemen kunnen veel klachten en beperkingen geven. U kunt vervelende en onvoorspelbare benauwdheid meemaken, langdurig medicijnen moeten gebruiken met mogelijke bijwerkingen, voedingsproblemen hebben, u beperkt voelen in uw sociale omgeving en lichamelijke conditie verliezen, waardoor de beperkingen nog toenemen. Om op al deze vlakken beter met uw longziekte te kunnen leven, organiseert het ETZ in samenwerking met het Revalidatiecentrum Leijpark een programma longrevalidatie. In deze brochure leest u hier meer informatie over.

Wie organiseert de longrevalidatie?

De afdeling Longziekten van het ETZ en het Revalidatiecentrum Leijpark organiseren samen het programma longrevalidatie voor longpatiënten die onder behandeling zijn van één van de longartsen. Er wordt tevens samengewerkt met andere revalidatiecentra in de regio. Longrevalidatie is een poliklinisch programma; dit wil zeggen dat u niet wordt opgenomen. Soms is dit niet voldoende en is revalidatie met opname noodzakelijk. In dat geval wordt u verwezen naar een klinisch revalidatiecentrum elders. Dit staat los van een eventuele opname vanwege verergering van de longziekte op de longafdeling van het ETZ.

Door wie wordt u verwezen?

Uw eigen longarts bespreekt met u in grote lijnen de mogelijkheid van longrevalidatie. Hij zal een aantal vooronderzoeken uitvoeren, waaronder een inspanningstest op een hometrainer. Deze

onderzoeken zijn van belang om een persoonlijk op u gericht oefenprogramma te kunnen aanbieden. Nadien krijgt u achtereenvolgens een afspraak bij de revalidatielongsarts, de verpleegkundig specialist astma/COPD en de revalidatiearts van het Revalidatiecentrum Leijpark. Tot op heden kunnen deze poliklinische bezoeken nog niet op dezelfde dag gepland worden; wat inhoudt dat u hiervoor een paar keer terug moet komen.

Het revalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma bestaat uit een oefenprogramma en een lesprogramma. Driemaal per week gedurende ongeveer drie maanden komt u naar het revalidatiecentrum Leijpark. Er wordt van u verwacht dat u stipt en regelmatig aanwezig bent. U krijgt een individueel programma, maar de meeste activiteiten gebeuren wel in groepsverband met andere longpatiënten. Het programma bestaat onder andere uit: ademhalings- en ontspanningsoefeningen, conditieopbouw, krachttraining, bewegings-therapie, hoest oefeningen, informatie over longziekten en bespreking van de sociale omstandigheden en voedingsadviezen. Regelmatig wordt gepolst en gemeten hoe de vorderingen verlopen. Dit wordt ook in het revalidatieteam besproken. Aan het einde van het programma worden samen met u adviezen voor thuis besproken en wordt eventueel contact gelegd voor verdere nazorg.

Wie vormen het revalidatieteam?

Het revalidatieteam wordt gevormd door de ploeg van zorgverleners die u samen, ieder met zijn of haar eigen kennis, helpt tijdens de longrevalidatie. Hieronder wordt iedereen aan u voorgesteld en wordt een samenvatting van de verschillende taken gegeven.

De longarts

Als de vooronderzoeken zijn afgerond, krijgt u een afspraak op de polikliniek Longziekten met de longarts die zich specifiek bezig houdt met de organisatie van de longrevalidatie. Deze bespreekt met u de uitslagen van de vooronderzoeken en wat u van eventuele longrevalidatie kunt verwachten. Gedurende de longrevalidatie ziet u deze longarts eenmaal tijdens één van de lessen die in groepsverband gegeven worden over hoe de longen werken, wat een longziekte inhoudt en wat de medicijnen doen.

De verpleegkundig specialist astma/COPD

De verpleegkundig specialist astma/COPD is het eerste aanspreekpunt voor en na de longrevalidatie. Hij brengt samen met u uw problemen in kaart. U hoort hierbij praktische uitleg over de longrevalidatie en hij werkt met u een aantal plannen uit (bijvoorbeeld rookstop in afwachting van de start van de longrevalidatie). Ook vraagt hij u een vragenlijst in te vullen die van belang is bij het meten van de vorderingen van de longrevalidatie. Hij verzorgt ook, afwisselend met de longarts, het lesprogramma tijdens de longrevalidatie. Nadien organiseert hij mede het contact met andere patiënten.

De revalidatiearts

De revalidatiearts is verantwoordelijk voor het zo goed mogelijk verlopen van het revalidatieproces. Hij stelt met u het revalidatieplan op en volgt uw vooruitgang en/of bijkomende problemen, tijdens regelmatige bezoeken op zijn polikliniek. Daarbij stuurt hij bij met het team waar nodig. Na de longrevalidatie volgt een afrondend gesprek.

De fysiotherapeut

De fysiotherapeut leert u door lichaamsoefeningen en ademhalingsinstructie een manier van bewegen

die het beste past bij uw aandoening. De nadruk ligt op wat u kunt en wilt in het dagelijks leven. Samen met u wordt naar de beste manier gezocht. Er wordt aandacht besteed aan beweeglijkheidsoefeningen, oefeningen voor de spieren, ontspanning en conditie. U leert manieren om op te hoesten en de ademhaling onder controle te houden. U neemt driemaal per week deel aan een programma met een aantal vaste onderdelen, zoals lopen en fietsen. Eens in de 14 dagen is het mogelijk in het zwembad te oefenen.

De maatschappelijk werkende

In de eerste fase van uw longrevalidatie maakt ook de maatschappelijk werkende een afspraak met u. De maatschappelijk werkende kan u ondersteunen en begeleiden bij het verwerken van de beperkingen die u ervaart in het dagelijks leven, als gevolg van uw longaandoening. Deze beperkingen kunnen gevolgen hebben voor uw werk, uw dagbesteding, uw relatie en/of uw gezin, uw financiële situatie, uw hobby's, uw woonsituatie of uw sociale contacten. Gevolgen die behoorlijk ingrijpend kunnen zijn en die van u en uw directe omgeving de nodige aanpassingen vragen. In een kennismakingsgesprek bespreekt de maatschappelijk werkende samen met u of en, zo ja, op welk gebied, u ondersteuning wenst. Afhankelijk van uw vraag worden vervolgspraken gemaakt. Uw partner of andere direct betrokkenen kunnen (mede op uw verzoek) eveneens bij deze gesprekken betrokken worden. Revalideren doe je immers niet alleen.

De ergotherapeut

De ergotherapeut kijkt naar het dagelijks handelen van mensen en welke problemen tijdens dit handelen voor kunnen komen. Samen met de revaliderende wordt naar een oplossing gezocht om het handelen zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Dit kan zijn door adviezen betreffende houding, ademhaling en dergelijke, of door middel van aanpassingen en/of voorzieningen. Tijdens de longrevalidatie zijn er zes groepsbijeenkomsten die verzorgd worden door de ergotherapeut. Bij elke bijeenkomst staat een thema centraal dat uitgebreid besproken wordt. De volgende thema's komen aan bod:

- ◆ ademhaling;
- ◆ houding en houdingsveranderingen;
- ◆ zitten en zithouding;
- ◆ dag- en weekplanning;
- ◆ ergonomie;
- ◆ zelfverzorging.

Indien nodig kunt u altijd een persoonlijke afspraak met de ergotherapeut maken.

De diëtist

Indien de arts, in overleg met u, vindt dat er een aanpassing in uw dagelijkse voeding nodig is, zal hij u doorverwijzen naar de diëtist.

Zij zal aan de hand van uw voedingspatroon, uw gewichtsverloop en uw thuissituatie een voedingstherapie opstellen en u gedurende de revalidatieperiode verder begeleiden. Doel is om tot een voor u gezonde voeding en een goed gewicht te komen. Een goede voedingstoestand en lichamelijke conditie zijn immers essentieel voor de ademhaling.

De psycholoog en de logopedist

Als het nodig is, kan een beroep gedaan worden op een psycholoog of een logopedist van het revalidatiecentrum.

Is mijn partner ook welkom?

Het is goed dat uw eventuele partner of een familielid wordt betrokken bij de longrevalidatie. Bij alle gesprekken met de artsen is uw partner of familielid welkom; dit geldt ook voor de groepslessen. Tijdens de longrevalidatie wordt hij/zij ook uitgenodigd om één keer mee te komen kijken.

Hoe eindigt de longrevalidatie?

Na ongeveer drie maanden loopt het longrevalidatieprogramma, in overleg met het revalidatieteam, ten einde. Geleidelijk wordt het programma afgebouwd. U heeft een afsluitend gesprek met de revalidatiearts. Met u worden de vorderingen besproken en gekeken of er in de thuissituatie nog nazorg of verdere begeleiding nodig is. U wordt tijdens of na de longrevalidatie nog éénmaal op de polikliniek gezien door de longarts die zich met revalidatie bezighoudt. Nadien wordt u verder door uw eigen longarts en door de verpleegkundig specialist astma/COPD gevolgd. Na de revalidatie is het nog mogelijk het lesprogramma vrijblijvend verder te volgen.

[\(terug naar de inhoudsopgave\)](#)

Tot slot

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de hieronder vermelde telefoonnummers.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 22 100 00
Polikliniek Longgeneeskunde	(013) 221 02 60
Revalidatiecentrum Libra locatie Leijpark:	(088) 31 32 000

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

Longziekten, 1.305 01-19