

Longrevalidatie

Inleiding

De longaandoeningen COPD (chronische bronchitis en/of longemfyseem) en astma zijn beide chronische aandoeningen die vaak leiden tot kortademigheid en daardoor verminderde lichamelijke activiteit. Helaas zijn deze aandoeningen niet te genezen, maar de snelheid van het ziekteproces kunt u zelf beïnvloeden. Voor u kan longrevalidatie een kans zijn om beter met uw chronische longaandoening om te gaan en uw lichamelijke conditie te verbeteren. In deze folder vindt u informatie over het belang van revalidatie, informatie over revalideren in het Elkerliek ziekenhuis en het verloop van de revalidatie.

Longrevalidatie is alleen mogelijk als u gemotiveerd bent en u zich volledig wilt inzetten.

Met longrevalidatie kan het volgende worden bereikt:

- Het verhogen van de kwaliteit van leven.
- Het verminderen/voorkomen van luchtweginfecties.
- Het verminderen/voorkomen van ziekenhuisopnames.
- Het verbeteren van de conditie.
- Het verminderen van het gevoel van benauwdheid.
- Het versterken van het zelfvertrouwen.
- Het leren omgaan met angst en paniecreacties.
- Het leren kennen en accepteren van grenzen.
- Inzicht krijgen in uw mogelijkheden.

Wat vragen wij van u

De longrevalidatie is een intensieve periode voor u, waarin u veel tijd en energie gaat besteden aan uw gezondheid. Een goede motivatie is hiervoor zeer belangrijk. Het is de bedoeling dat u deelneemt aan het volledige programma en dat u zich voorbereidt op de voorlichtingsbijeenkomsten. In deze periode kunnen **geen** vakanties gepland worden. Afmelden is slechts bij uitzondering mogelijk. Indien u nog werkt, overleg dan vooraf met uw werkgever of u aan de revalidatie kunt deelnemen.

Voor het vervoer moet u zelf zorgdragen. Na afloop van de longrevalidatie ontvangt u een tegemoetkoming voor de reiskosten (op basis van reisafstand). Voor de duur van de longrevalidatie kunt u gebruik maken van een aangepast parkeertarief op het terrein van het Elkerliek.

Longrevalidatie wordt door de zorgverzekeraar altijd volledig vergoed.

Aanmelding longrevalidatie

De longarts geeft aan of u in aanmerking komt voor longrevalidatie. De longverpleegkundige geeft u daar inhoudelijke informatie over tijdens een afspraak op de polikliniek. Uw voorgeschiedenis en relevante omstandigheden van uw ziekte worden besproken. Samen met u wordt besloten of u wel/niet aangemeld wordt voor de longrevalidatie.

Samenwerkingspartner CIRO

Voor de longrevalidatie werkt het Elkerliek samen met het Expertisecentrum voor Chronisch Orgaanfalen (Ciro) te Horn. Na aanmelding door de longverpleegkundige, ontvangt u bevestiging van Ciro. Ook krijgt u een informatiebrochure, een persoonsgegevensformulier, een toestemmingsverklaring en antwoordenvolop toegestuurd. **Het persoonsgegevensformulier en de toestemmingsverklaring dient u ingevuld terug te sturen naar Ciro.** Vervolgens maakt Ciro telefonisch een afspraak met u voor een assessment van drie dagen in Horn. Het assessment houdt in dat u tijdens deze dagen verschillende gesprekken en onderzoeken krijgt. Deze dagen duren van 8.00 tot 17.00 uur. Omdat deze drie dagen erg vermoeiend kunnen zijn, slaapt u in **Horn**. Op de laatste dag worden de resultaten met u besproken, en volgt het advies voor een poliklinische revalidatie in het Elkerliek, of een klinische revalidatie in Ciro. U krijgt een schriftelijke bevestiging en informatie over het assessment toegestuurd.

Poliklinische longrevalidatie

Wanneer u in aanmerking komt voor de poliklinische longrevalidatie ontvangt u van Ciro een brief of telefonische bevestiging wanneer de revalidatie in het Elkerliek start. U meldt zich op afgesproken datum/tijdstip op de afdeling Revalidatie.

Het programma duurt 13 weken en bestaat uit 40 bijeenkomsten van 13.00 tot 17.00 uur. Naast het trainingsgedeelte en de voorlichtingsbijeenkomsten is er ruimte voor persoonlijke gesprekken. De revalidatie vindt plaats op maandag, woensdag en vrijdag. Het programma wordt uitgevoerd in een groep van maximaal acht personen. Tussentijds en aan het einde van de longrevalidatie wordt een evaluatiegesprek gepland met de longverpleegkundige. Indien nodig kunnen er extra gesprekken worden gepland. Als het volledige revalidatieprogramma is afgerond, zal er een tweedaags assessment plaatsvinden in Ciro te Horn. Door middel van gesprekken en testen worden daar de behaalde resultaten gemeten. Tijdens deze twee dagen slaapt u **thuis**. Dit eindassessment maakt ook deel uit van het totale revalidatieprogramma. De uitslagen worden door de arts met u besproken aan het einde van deze twee dagen.

Twee maanden na het afsluiten van het revalidatieprogramma heeft u een afspraak bij de longarts en longverpleegkundige in het Elkerliek. Zo mogelijk worden deze afspraken gecombineerd.

Lichamelijk trainingsprogramma

Het grootste deel van de revalidatie bestaat uit een op u persoonlijk afgestemd lichamelijk trainingsprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut. Krachttraining en duurtraining worden in het programma afgewisseld. Duurtraining gebeurt op een hometrainer en loopband. Deze trainingen worden in de loop van de weken opgebouwd in zwaarte. Daarnaast worden de hulpademhalingsspieren getraind en is er tijd voor een sport- en spelactiviteit. Ook wordt er tijd besteed aan ontspanning en lichaamsbewustwording. De gebruikte trainingsapparatuur in Helmond komt overeen met de gebruikte apparatuur in Ciro Horn. Wij adviseren u om makkelijk zittende kleding en schoenen te dragen. Neem eventueel wat te eten mee. U kunt in de ruimte gebruik maken van koffie, thee, water.

Belangrijk

Breng indien nodig uw (inhalatie)medicijnen mee!

Voorlichting

Een belangrijk onderdeel van de revalidatie zijn de voorlichtingsbijeenkomsten. Hier worden verschillende onderwerpen besproken, vaardigheden aangeleerd en ervaringen uitgewisseld. U ontvangt een educatieboek bij aanvang van de longrevalidatie. Wij verwachten van u dat u dit boek gebruikt om zich voor te bereiden op de voorlichtingsbijeenkomsten.

De voorlichtingsbijeenkomsten worden door de volgende disciplines verzorgd:

- **Longarts**

De longarts geeft uitleg over het ziektebeeld, de gevolgen hiervan en het verwachte verloop.

- **Longverpleegkundige**

De longverpleegkundige geeft uitleg over diverse onderwerpen waarmee u in aanraking komt door de gevolgen van de longaandoening. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- ziektebeeld;
- medicatie;
- inhalatie instructie;
- luchtweginfecties;
- leefregels;
- stoppen met roken;
- zuurstofgebruik (op indicatie);
- hoe om te gaan met de longaandoening.

Ook is er ruimte voor individuele gesprekken. De longverpleegkundige is uw **aanspreekpunt** binnen de longrevalidatie en heeft een coördinerende taak.

- **Ergotherapeut**

Ergotherapie richt zich op de zelfstandigheid tijdens de uitvoering van alle dagelijkse activiteiten die voor u belangrijk zijn en niet meer gaan zoals u zou willen. Activiteiten kunnen liggen op het gebied van zelfzorg, huishouden, hobby en werk. Het uitvoeren van dagelijkse activiteiten staat centraal tijdens de therapie, waarbij er gelet wordt op uw belasting en belastbaarheid tijdens het handelen. U leert omgaan met inspanningsgrenzen en leert uw energie te verdelen over de dag. De gevolgen van de longaandoening op uw zelfstandigheid tijdens diverse dagelijkse activiteiten wordt geoefend. Zo nodig bezoekt de ergotherapeut u thuis.

- **Fysiotherapeut**

De fysiotherapeut is **altijd** aanwezig tijdens de revalidatiebijeenkomsten en geeft advies over gezond bewegen en het onderhouden van de lichamelijke fitheid na de revalidatie. Daarnaast ligt het accent op:

- het aanleren van vaardigheden betreffende kortademigheid en het verwijderen van slijm uit de longen.
- het aanleren van ontspanningsoefeningen.
- het werken aan lichaamsbewustwording.

- **Diëtiste**

De diëtiste informeert u over het belang van gezonde voeding en hoe deze voeding eruit kan zien. Er wordt besproken wat een gezond gewicht is en waarom dat belangrijk is voor mensen met ondergewicht/overgewicht. U krijgt voedingstips voor in de periodes dat u wat moeilijker kunt eten. Mogelijk krijgt u een persoonlijk voedingsadvies.

Nazorg

Wanneer u geconfronteerd wordt met een chronische ziekte, verandert er veel. Zaken die eerder vanzelfsprekend waren, zijn dat opeens niet meer. Er is dus aanpassing en verandering van gedrag nodig. De gevolgen van uw longaandoening kunnen moeilijkheden veroorzaken bij partner, familie of vrienden. Samen met u wordt gekeken wat voor u de beste manier is hiermee om te gaan, en daardoor de zelfredzaamheid te vergroten.

Meeloopdag

Het programma richt zich niet alleen op u als patiënt, maar biedt ook ondersteuning aan de partner, familieleden of andere naasten. Omdat ook zij moeten leren omgaan met de gevolgen van uw longaandoening, wordt er verwacht dat zij een keer aanwezig zijn tijdens de revalidatie. Uw partner/familie lid/naaste ervaart de inhoud en zwaarte van het programma en heeft samen met u een gesprek met de longverpleegkundige. Door meer inzicht in uw mogelijkheden en/of beperkingen kan hij/zij u ondersteunen en motiveren tijdens én na de revalidatie.

Klinische longrevalidatie in Ciro Horn

Bij uitzondering krijgt u het advies om voor longrevalidatie te worden opgenomen in het klinische revalidatiecentrum te Horn. Deze opname duurt acht weken. In de weekenden mag u van vrijdagmiddag tot zondagmiddag naar huis. Het kan zijn dat u na deze opname instroomt in de poliklinische revalidatie, of verwezen wordt naar zorgverleners in uw eigen omgeving.

Na de revalidatie

Naast het zo zelfstandig mogelijk uitvoeren van dagelijkse activiteiten is het belangrijk dat u na afloop van het revalidatieprogramma lichamelijk actief blijft. U kunt afhankelijk van uw wensen en mogelijkheden gaan wandelen, fietsen, zwemmen of sporten.

Indien u hiervoor in aanmerking komt, kunt u ook twee keer per week onder begeleiding van een fysiotherapeut in groepsverband sporten. We adviseren u dan te kiezen voor een fysiotherapeut die zich gespecialiseerd heeft in het behandelen van mensen met COPD.

Wij verwachten van u dat u, eventueel samen met de longverpleegkundige, een plan maakt hoe u uw lichamelijke conditie en uw mogelijkheden zo goed mogelijk op peil kunt houden.

Vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de Astma/COPD-verpleegkundige, telefoonnummer 0492 – 59 59 42.



Deze folder is in samenwerking met Ciro Horn tot stand gekomen.

Telefoonnummers en adressen

Astma/COPD-verpleegkundige

T: 0492 – 59 59 42

Telefonisch spreekuur: maandag tot en met vrijdag
van 13.30 – 14.30 uur

E: copdconsulent@elkerliek.nl



Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55