

Longrevalidatie

Deze brochure geeft u informatie over de poliklinische longrevalidatie in het HagaZiekenhuis Den Haag.

Waarom longrevalidatie?

Patiënten met een chronische longziekte kunnen baat hebben bij longrevalidatie.

Als gevolg van de benauwdheid kan het zijn dat iemand met een longaandoening minder gaat bewegen. Door minder te bewegen gaat de conditie achteruit. Het gevolg van een verminderde conditie is dat u sneller moe bent bij inspanning, u voelt zich dan sneller benauwd en hebt soms problemen bij wassen, aankleden, huishoudelijk werk of bij een hobby.

De longrevalidatie kan uw aandoening niet genezen. Wel kan de longrevalidatie u leren beter te ademen, leren waar uw grenzen liggen en uw conditie verbeteren. Zo kunt u na de revalidatie uw dagelijkse activiteiten gemakkelijker uitvoeren en zult u in het algemeen ook beter met uw ziekte kunnen omgaan.

Tijdens de 12 weken longrevalidatie worden twee voorlichtingsbijeenkomsten gegeven over het omgaan met de longziekte. In de eerste bijeenkomst krijgt u informatie van de longarts, de longverpleegkundige en de longfunctieassistent. Tijdens de tweede bijeenkomst vertellen de diëtist, de

maatschappelijk werker en de fysiotherapeut u meer over het omgaan met een longziekte.

Deze bijeenkomsten zijn op 2 dinsdagen van 13.00 tot 16.00 uur. Hiervoor krijgt u een uitnodiging.

De longconsulente en de fysiotherapeut kijken samen met u hoe u de regie kunt houden over uw eigen behandeling. Het ondersteunen van zelfmanagement beïnvloedt hoe mensen met een chronische aandoening denken, voelen en doen. Tijdens de trainingen zal hiernaartoe gewerkt worden. Zo nodig kunnen wij een ergotherapeut inschakelen om u hierbij te helpen.

Ook kan de longconsulente u individueel begeleiden bij het omgaan met uw ziekte.

In een relatie is het belangrijk dat de partner begrip kan opbrengen dat de ander dingen minder goed kan doen. Kennis over het ziektebeeld is dan belangrijker. Als team adviseren wij dan ook dat uw partner aanwezig is bij de kennismakingsgesprekken en de voorlichtingsbijeenkomsten.

Wie komt in aanmerking voor longrevalidatie?

Voor de longrevalidatie komen volwassenen in aanmerking die een chronische longaandoening hebben. Deelname aan het revalidatieprogramma is alleen mogelijk na verwijzing door de arts voor longrevalidatie van het HagaZiekenhuis. Deze

longarts beslist samen met het revalidatieteam of u voldoet aan de voorwaarden om mee te kunnen doen aan het programma.

Een van de voorwaarden om deel te nemen is dat u gestopt bent met roken bij aanvang van de longrevalidatie. De longverpleegkundige kan u hierbij verder helpen.

Wat wordt er van u verwacht?

Om alles rond de revalidatie zo goed mogelijk te laten verlopen en ervoor te zorgen dat u er zoveel mogelijk profijt van hebt, is het belangrijk dat u het hele programma volgens afspraak volgt. Het is dus niet toegestaan om in deze periode een vakantie te plannen. Heeft u andere afspraken op tijden van het revalidatieprogramma dan verzoeken wij u vriendelijk deze - zo mogelijk - te verzetten.

De volgende drie maanden moet u veel van uw tijd en energie investeren in uw revalidatie. Om dit tot een goed einde te brengen is een goede motivatie nodig. Meestal groeit de motivatie naarmate u in het programma vordert en u zich geleidelijk beter begint te voelen. Het feit dat u samen met andere patiënten met een longziekte oefent, draagt hier zeker aan bij.

Hoe ziet het revalidatieprogramma eruit?

Het programma bestaat uit deze onderdelen:

- A. vooronderzoek
- B. revalidatie en trainingen
- C. afsluitend onderzoek

Hierna volgt een kort overzicht van alle onderdelen van het revalidatieprogramma.

A: het vooronderzoek

Dit onderzoek vindt plaats vóóordat de revalidatie kan starten. Het is nodig om een goed beeld te vormen van uw situatie; of revalidatie voor u de meest geschikte stap is, of dat er mogelijk een andere behandeling moet plaatsvinden.

Het vooronderzoek bestaat uit:

Gesprek met de longverpleegkundige

De longconsulente is coördinator en de eerste aanspraakpunt voor traject longrevalidatie. Zij zal u gedurende het hele traject longrevalidatie begeleiden, u kunt met al uw vragen bij longconsulente terecht. De longconsulente geeft uitleg over uw ziekte en het longrevalidatieproces. Ook neemt zij uw medicatiegebruik en de techniek van het inhaleren van uw longmedicijnen met u door. Zo nodig krijgt u nuttige tips voor beter gebruik.

De longconsulente neemt bij u de vragenlijst 'Kwaliteit van Leven' af. Deze vragen gaan over de invloed van uw longaandoening op uw leven: hoe u zich voelt, welke klachten u heeft, in hoeverre u door uw aandoening wordt beperkt in het

dagelijks leven et cetera. Aan de hand van de uitkomsten van de vragenlijsten kan er een doorverwijzing plaats vinden naar diëtist, ergotherapeut, maatschappelijk werk en/of psycholoog. De vragenlijst wordt aan het eind van de revalidatieperiode herhaald. We hopen dat na de revalidatie de kwaliteit van uw leven is verbeterd.

Het kennismakingsgesprek met de longarts voor longrevalidatie

Tijdens uw kennismaking met deze arts, wordt uw ziektegeschiedenis besproken en een behandelplan opgesteld. De longarts stelt samen met u doelen op waar u aan wilt werken in de revalidatieperiode.

Uw partner of een ander familielid is ook bij dit gesprek van harte welkom.

Gesprek en onderzoek bij de fysiotherapeut

Voor de start van de longrevalidatie brengt u ook een bezoek aan de fysiotherapeut. De fysiotherapeut brengt uw huidige situatie in kaart en u doet hier aantal tests.

Het onderzoek begint met een intakegesprek. We vragen u onder andere bij welke activiteiten u problemen ondervindt door uw longziekte en welke doelen u wilt stellen voor de longrevalidatie.

Daarna doet u een inspanningstest, ook wel piepjestest genoemd. Tot slot wordt de kracht van een aantal spieren gemeten. Met deze gegevens stellen we een persoonlijk revalidatieplan voor u op. De intake duurt ongeveer 90

minuten. Neem voor de intake en ook voor de training gemakkelijk zittende kleding en stevig schoeisel of sportschoenen mee.

Na 6 weken training en aan het einde van de longrevalidatie (na 12 weken) nemen we de testen nog een keer af.

Gesprek met de diëtist

De diëtist hoort bij het behandelteam van de longrevalidatie. De arts verwijst u, bijvoorbeeld omdat u (veel) bent afgevallen of doordat u door overgewicht klachten hebt. De diëtist geeft dan een voedingsadvies op maat.

U krijgt longrevalidatie om uw conditie en spierkracht beter te maken. De juiste voeding kan u hierbij helpen.

U ziet de diëtist tijdens een voorlichtingsbijeenkomst. De diëtist geeft dan voedingsadviezen bij longrevalidatie. Heeft u hierna vragen, of maakt u zich zorgen over uw voeding? U kunt dit na de bijeenkomst met de diëtist te bespreken.

De medisch maatschappelijk werker

De medisch maatschappelijk werker hoort bij het behandelteam van de longrevalidatie. De arts of longverpleegkundige kan u naar het maatschappelijk werk verwijzen als u problemen ervaart in uw dagelijkse leven als gevolg van de longziekte. U kunt problemen ervaren op psychisch/emotioneel vlak maar ook op gebied van werk of in relatie tot uw naasten.

De medisch maatschappelijk werker kan u helpen bij het verhelderen van uw gevoelens en het verduidelijken van uw problemen en helpt u vaardigheden te ontwikkelen om hiermee om te gaan.

De ergotherapie

Ergotherapie kan een waardevolle aanvulling zijn op de behandeling van een longaandoening. Mensen met een longaandoening kunnen beperkt worden in hun dagelijkse activiteiten, zoals het uitvoeren van huishoudelijke taken of het deelnemen aan sociale activiteiten. Ergotherapeuten werken samen met patiënten om deze activiteiten te kunnen blijven uitvoeren en om de zelfstandigheid en kwaliteit van leven te verbeteren. Door middel van het aanleren van energiebesparende technieken kan de ergotherapeut helpen om het energieniveau te verbeteren en vermoeidheid te verminderen. Ook kan de ergotherapeut adviseren over hulpmiddelen en aanpassingen thuis of op het werk om activiteiten makkelijker en veiliger te maken.

Bespreking longrevalidatieprogramma

Wanneer alle onderzoeken zijn afgerond, dan bespreken uw behandelaars in het multidisciplinaire overleg de resultaten van de onderzoeken. Tijdens dit overleg besluiten zij definitief of u aan het programma kunt gaan deelnemen. Ook stellen zij in dit overleg het behandelplan vast. Indien nodig krijgt u een verwijzing voor de diëtist, de ergotherapeut en/of de maatschappelijk werker.

U krijgt hierna een oproep van de longverpleegkundige longziekten. Hierbij wordt doorgegeven of en per wanneer u kunt gaan deelnemen aan de revalidatie. Ook als u niet kunt deelnemen dan hoort u dat zo snel mogelijk.

B. De revalidatie en trainingen

De longrevalidatie duurt in totaal 12 weken. U oefent in een groep van maximaal 8 personen.

Een training duurt een uur. We besteden dan aandacht aan:

- duurtraining, in de vorm van fietsen of lopen op de loopband;
- krachttraining Met apparaten of halters, om het uithoudingsvermogen of de spierkracht te
- functionele oefeningen in de vorm van sport- en spelactiviteiten, circuittraining en buiten wandelen. Dit onderdeel van de training is altijd op woensdag.
- lenigheidsoefeningen, adem oefeningen en adviezen voor het dagelijks leven.

Tijdens het trainen meten we regelmatig uw hartfrequentie en saturatie (zuurstofgehalte in het bloed). We vragen u ook hoe zwaar u de training op dat moment ervaart.

Training

Het trainingsprogramma is gericht op het:

- verbeteren van uw algemeen inspanningsvermogen;
- verbeteren van uw spierkracht;

- zo nodig optimaliseren van uw ademhalingstechnieken;
- leren kennen van uw lichamelijke grenzen;
- leren omgaan met lichaamssignalen (vermoeidheid, kortademigheid) tijdens inspanning.

U traint 3 keer per week, op maandag, woensdag en vrijdag.

Week 1

Tijdens de 1^e training op maandag geven we uitleg over het trainingsprogramma en het gebruik van de apparaten in de fitnesszaal. Op woensdag zijn er sport- en spelactiviteiten in de sportzaal en op vrijdag is weer een training in de fitnesszaal.

Na 6 weken training

Dan herhalen we de inspanningstest en de krachttesten die u bij het begin van de training hebt gedaan. Op basis hiervan maken we een nieuw trainingsschema. Ook hebben we een kort gesprek met u over het vervolg van de training, na afloop van de revalidatie. We gaan samen kijken hoe u zelf bewegings- en/of sportactiviteiten kunt gaan doen om de conditie op peil te houden of misschien zelfs nog te verbeteren.

Aan het einde van de revalidatie

We herhalen nog 1 keer de testen die u ook vóór de revalidatie hebt gedaan. We bespreken dan hoe u de trainingen vond en of de gestelde doelen zijn behaald.

Gezamenlijk overleg van behandelaars

Regelmatig vinden patiëntenbesprekingen plaats in het gehele team (longarts, longverpleegkundige, fysiotherapeut, diëtist en medisch maatschappelijk werker). In deze besprekingen vertelt iedereen zijn of haar bevindingen over de revalidatie om zo tot een optimaal resultaat van uw revalidatie te komen.

C: Het afsluitend onderzoek

Na afloop van de longrevalidatie is er een eindgesprek met de longarts of longconsulente en vraagt de fysiotherapie u de vragenlijst 'Kwaliteit van Leven' opnieuw in te vullen. Wij stellen uw huisarts, uw specialisten en op verzoek eventueel andere artsen van het revalidatieverloop op de hoogte.

Na de longrevalidatie

Het is heel belangrijk dat u na de longrevalidatie actief blijft om het behaalde resultaat op peil te houden. Dit kan door individueel te lopen, fietsen, zwemmen of sporten. De ervaring leert dat gezamenlijk sporten meer motiveert om lichamelijk actief te blijven dan oefenen in je eentje.

In Den Haag is een aantal fysiotherapeuten gespecialiseerd in het trainen van patiënten met een longziekte. Onder leiding van deze fysiotherapeuten kunt u na het longrevalidatieprogramma blijven trainen. Adressen zijn verkrijgbaar bij de fysiotherapeut.

Na 3 maanden krijgt u nog eenmaal een uitnodiging om te

evalueren hoe het op dat moment met u gaat.

Na de longrevalidatie

Het is heel belangrijk dat u na de longrevalidatie actief blijft om het behaalde resultaat op peil te houden. Dit kan door individueel te lopen, fietsen, zwemmen of sporten. De ervaring leert dat gezamenlijk sporten meer motiveert om lichamelijk actief te blijven dan individueel oefenen.

In Den Haag is een aantal fysiotherapeuten gespecialiseerd in het trainen van patiënten met een longziekte. Onder leiding van deze fysiotherapeuten kunt u na het longrevalidatieprogramma blijven trainen. Adressen zijn verkrijgbaar bij de fysiotherapeut.

Na vier maanden krijgt u nog eenmaal een uitnodiging om te evalueren hoe het op dat moment met u gaat.

Telefonische bereikbaarheid

Longziekten Polikliniek:

- Secretariaat: (070) 210 2076
- Longverpleegkundige bereikbaar tussen 8.30 - 9.30 uur en 13.30 - 14.00 uur via telefoonnummer (070) 210 2080

Afdeling fysiotherapie:

- Voor het afbellen van de trainingen (070) 210 2392

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

123210102023