



*St. Anna Ziekenhuis*

# **Poliklinische longrevalidatie**

## **Sneller op adem komen**

[WWW.ST-ANNA.NL](http://WWW.ST-ANNA.NL)



| bijzonder betrokken |

---

## Inleiding

De longaandoeningen COPD (chronische bronchitis en/of longemfyseem) en astma zijn chronische aandoeningen. Dat wil zeggen dat ze niet te genezen zijn. Deze beide ziekten leiden vaak tot kortademigheid en daardoor verminderde lichamelijke activiteit. Longrevalidatie zal u geen nieuwe longen of luchtwegen geven, maar kan voor u een kans zijn om beter met uw chronische longaandoeningen om te gaan. U leert omgaan met de problemen die u op dit moment ervaart als gevolg van uw chronische longaandoening. Als dat lukt verbetert u daarmee uw kwaliteit van leven. Longrevalidatie is echter alleen mogelijk als u gemotiveerd bent en u zich volledig inzet.

## Wat kan met longrevalidatie worden bereikt

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 en in stand houden van de conditie.
- het verminderen van het benauwdheidsgevoel.
- het versterken van het zelfvertrouwen.
- het leren omgaan met angst en paniecreacties.
- het leren kennen en accepteren van grenzen en inzicht krijgen in uw mogelijkheden.

### **Let op:**

**Longrevalidatie is een intensieve behandeling. Het is daarom raadzaam hier rekening mee te houden door in de revalidatieperiode niet teveel andere taken op u te nemen.**

---

## **Wat verwachten wij van u**

### **Aanwezigheidsplicht**

Deelname aan het longrevalidatie programma is niet vrijblijvend. Het is de bedoeling dat u deelneemt aan alle educatiebijeenkomsten. Dit houdt in dat u tijdens de revalidatieperiode geen vakanties kunt plannen. Als u nog werkt, gaat u bij uw werkgever na of u aan de revalidatie kunt deelnemen, zodat u ook bij alle bijeenkomsten aanwezig kunt zijn.

Als u verhinderd bent, meldt u dit bij de fysiotherapeuten en de longverpleegkundige.

### **Leefregels in acht nemen**

Tijdens de bijeenkomsten krijgt u adviezen en leefregels mee.

Het is belangrijk dat u deze leefregels in acht neemt en indien nodig bijstelt. De meeste longpatiënten kunnen rook niet verdragen. Er mag tijdens de revalidatie niet worden gerookt. Roken is voor iedereen, maar voor longpatiënten in het bijzonder, zeer schadelijk. Het lukt niet altijd om te stoppen met roken voordat de revalidatieperiode begint, maar er wordt wel verwacht dat u actief aan gedragsverandering gaat werken. Om het stoppen met roken tot een succes te maken, krijgt u ondersteuning en begeleiding van de longverpleegkundige.

### **Sterke geuren**

De meeste longpatiënten kunnen sterke geuren zoals parfum en aftershave niet goed verdragen. Wilt u hier tijdens de revalidatieperiode rekening mee houden door bijvoorbeeld in de kleedkamer geen deodorantsprays, parfums e.d. te gebruiken.

## **De aanmeldingsprocedure**

De longarts geeft aan dat u kandidaat bent voor longrevalidatie.

De polikliniekassistente maakt voor u een afspraak bij de longverpleegkundige die u zo spoedig mogelijk oproept voor een

---

intakegesprek. Onze voorkeur gaat er naar uit dat hierbij uw partner of een direct betrokkene aanwezig is.

Als u nog niet bekend bent bij de longverpleegkundige krijgt u een vragenlijst, een afspraakkaartje en de folder Poliklinische longrevalidatie toegezonden. De vragenlijst kunt u thuis invullen en meenemen naar de afspraak.

Tijdens de afspraak bij de longverpleegkundige wordt een anamnese afgenomen (als dit nog niet gedaan is). Bij een anamnese vraagt de longverpleegkundige naar uw ziektegeschiedenis en relevante omstandigheden van uw ziekte. Ook krijgt u uitleg over het CIRO-programma en wordt u voor dit programma aangemeld.

## **CIRO**

CIRO is het Centrum voor Integrale Revalidatie Orgaanfalen. Na aanmelding door de longverpleegkundige ontvangt u van CIRO een bevestiging van aanmelding. Tevens krijgt u een informatiebrochure, formulier voor persoonsgegevens, toestemmingsverklaring en antwoordenvelop toegestuurd. Het formulier voor persoonsgegevens en de toestemmingsverklaring dient u ingevuld terug te sturen naar CIRO. Hiervoor kunt u de bijgesloten antwoordenvelop gebruiken. CIRO geeft u vervolgens telefonisch een afspraak door voor een assessment van drie dagen in CIRO te Horn. Het assessment houdt in dat u in Horn verblijft en dat u tijdens deze dagen van 8.00 tot 17.00 uur verschillende gesprekken en onderzoeken krijgt. U krijgt een schriftelijke bevestiging van uw afspraak en informatie over het assessment toegestuurd. U moet zelf vervoer van en naar Horn regelen. U kunt bij uw zorgverzekeraar navragen of u recht hebt op reiskostenvergoeding

---

## **Poliklinische longrevalidatie**

In de meeste gevallen komt u mede op grond van het assessment in aanmerking voor de poliklinische longrevalidatie. Hierbij ontvangt u van CIRO een brief met de datum waarop u kunt starten met de revalidatie. Deze revalidatie vindt plaats in het St. Anna Ziekenhuis. Voorafgaand aan het revalidatieprogramma neemt de longverpleegkundige van het St. Anna Ziekenhuis contact met u op om nadere toelichting te geven en eventuele vragen te beantwoorden.

## **Het revalidatieprogramma**

Het programma duurt 16 weken en bestaat uit 40 bijeenkomsten van 4 uur:

- gedurende 3 uur ontvangt u een op u persoonlijk afgestemde training, die wordt verzorgd door de fysiotherapie. Deze training bestaat uit een oefenprogramma op apparatuur, sport en spel, ontspanningsoefeningen en wandelen.
- gedurende 1 uur krijgt u onder multidisciplinaire begeleiding educatie over het omgaan met uw chronische aandoening.

### **Dagen waarop revalidatie plaatsvindt**

- De eerste 8 weken is de revalidatie op:  
maandag, woensdag en vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur.
- De weken daarna is de revalidatie op:  
dinsdag en donderdag van 13.00 tot 17.00 uur.

### **Reiskostenvergoeding**

U ontvangt reiskosten op de desbetreffende revalidatiedata op basis van de reisafstand van thuis naar het St. Anna Ziekenhuis heen en terug. De reiskosten kunt u declareren via het daartoe bestemde formulier.

---

### **Eind-assessment**

Nadat u het revalidatieprogramma van 16 weken heeft gevolgd, zal er een eind- assessment plaatsvinden in CIRO te Horn. Dit eind- assessment is poliklinisch (dus zonder overnachting) en duurt twee dagen. U moet zelf vervoer van en naar Horn regelen. Tijdens dit eind-assessment krijgt u wederom gesprekken en onderzoeken om de resultaten te meten.

Een maand na het afsluiten van het revalidatieprogramma heeft u een afspraak bij de longarts en longverpleegkundige in het St. Anna Ziekenhuis. Zo mogelijk worden deze afspraken gecombineerd. Indien nodig wordt er nazorg geregeld in de vorm van fysiotherapie, diëtist of dergelijke.

### **Tot slot**

Het is van groot belang dat u na de beëindiging van de revalidatieperiode regelmatig blijft bewegen. Zo kunt u de verbeteringen behouden die u tijdens de revalidatie bereikt heeft.

## **Fysiotherapie**

Het grootste deel van de revalidatie bestaat uit een lichamelijk trainingsprogramma bij de fysiotherapie. Hierin worden krachttraining en duurtraining afgewisseld.

Duurtraining gebeurt op een hometrainer en loopband. Deze trainingen worden in de loop van de weken opgebouwd in zwaarte. Tevens wordt training gegeven voor de hulpademhalingspijpen, gecombineerd met sport en spel. Daarnaast wordt elke training aandacht geschonken aan ontspanning en adembewustwording.

Naast het trainingsprogramma krijgt u de nodige voorlichting van verschillende disciplines.

---

### **Tips**

- Wij adviseren u om sportkleding te dragen. Neem in ieder geval een handdoek mee en eventueel ook droge reservekleding.
- Het kan prettig zijn om een flesje water bij u te hebben voor als u dorst krijgt tijdens het trainen.
- Vergeet uw (inhalatie)medicijnen niet!

### **Educatie**

De volgende disciplines helpen mee aan uw educatie: longarts, longverpleegkundige, diëtiste, ergotherapeut, logopediste en een klinisch psycholoog. De longarts kan u verwijzen naar andere disciplines.

#### **Longarts**

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

#### **Longverpleegkundige**

De longverpleegkundige geeft uitleg over diverse onderwerpen waarmee u in aanraking komt door de gevolgen van de longaandoening. Zoals het ziektebeeld, medicatie, inhalatie-instructies, luchtweginfecties, leefregels, stoppen met roken, zuurstofgebruik en hoe het beste om te gaan met de longaandoening. Tevens bespreekt zij met u de uitkomsten van het assessment en ontvangt u opdrachten. Met de longverpleegkundige heeft u drie individuele gesprekken. Indien nodig kunnen er extra gesprekken worden gepland.. De longverpleegkundige heeft een coördinerende taak binnen de revalidatie en is daarbij uw aanspreekpunt.

#### **Diëtiste**

Bij de diëtiste wordt u geïnformeerd over het belang van gezonde voeding en hoe zo'n voeding eruit kan zien. Besproken wordt wat een goed gewicht is en waarom dat belangrijk is. U krijgt voedingstips voor periodes

---

dat u moeilijker kunt eten. Het kan nodig zijn dat u een persoonlijk voedingsadvies krijgt. Dit wordt dan apart met u besproken.

### **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. Er wordt geoefend met activiteiten op het gebied van bijvoorbeeld zelfzorg, hobby en werk en huishouden. Tevens wordt gelet op belasting en uw belastbaarheid tijdens het handelen.

### **Logopediste**

Binnen de voorlichting die afdeling logopedie verzorgt wordt aandacht besteed aan vermindering van angst door uitleg te geven hoe de ademhaling in zijn algemeenheid werkt maar ook gekoppeld aan het stem geven en aan het eten en drinken. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het veranderen van negatieve gewoonten die de adem en stem kunnen beïnvloeden; wat is goed en niet goed voor je adem en stem en hoe kun je het optimale bereiken. Ook wordt er uitleg gegeven over het ontspannen gebruiken van de spreek-, de roep-, en indien gewenst ook de zangstem.

### **Klinisch psycholoog**

Wanneer u geconfronteerd wordt met een chronische ziekte verandert er veel. Dingen die eerder zo vanzelfsprekend waren zijn dat opeens niet meer. Er is dus aanpassing en verandering van gedrag nodig. Ook de omgeving ontkomt daar niet aan. De klinisch psycholoog houdt zich bezig met gedrag en gedragsveranderingen. Samen met u zal zij aandacht besteden aan de veranderingen in uw leven en hoe deze vorm te geven. U kunt hierbij denken aan het anders leren omgaan met angst en spanningsklachten. Wellicht zijn er andere manieren om te gaan met de veranderingen dan u tot nu toe gewend bent. Soms wordt er naast groepeducatie ook een of meerdere individuele gesprekken geadviseerd.



---

## **Meeloopdagen tijdens revalidatietraject**

Tijdens het revalidatietraject worden 2 meeloopdagen georganiseerd, waarbij de aanwezigheid van uw partner of een direct betrokkene verwacht wordt. Hierdoor ervaart ook deze de inhoud en zwaarte van het programma.

Tijdens de eerste meeloopdag is er voor de revalidant en diens partner of direct betrokkene aandacht voor wederzijdse kennismaking. Ook wordt er uitleg gegeven omtrent apparatuur, revalidatieprogramma, aandoeningen, medicijnen en dergelijke. Tijdens de tweede meeloopdag wordt door de longarts een uitgebreide educatie verzorgd.

## **Klinische longrevalidatie in Horn**

Bij uitzondering is het nodig dat u voor longrevalidatie wordt opgenomen in het klinische revalidatiecentrum te Horn. Deze opname duurt 8 weken. In de weekenden mag u naar huis. Binnen één maand na afloop van de klinische longrevalidatie maakt u zelf een afspraak met de longarts en de longverpleegkundige. Na de klinische revalidatie kan het zijn dat u instroomt in de poliklinische revalidatie of verwezen worden naar zorgverleners in uw eigen omgeving.

## **Rol van partner of direct betrokkene**

Het programma richt zich niet alleen op de patiënt, maar biedt ook ondersteuning aan de partner of direct betrokkene. Ook zij moeten leren omgaan met de gevolgen van uw aandoening in het dagelijkse leven. Daarom wordt u aangeraden om, samen met uw partner of naaste familielid, de gesprekken met de longverpleegkundige, één van de lichamelijke trainingen en een groepsbijeenkomst bij te wonen. Hierdoor krijgen zij meer inzicht in het programma en kunnen zij u ondersteunen en motiveren tijdens het programma.

---

## **Na de revalidatie**

Het is aan te bevelen na de longrevalidatie lichamelijk actief te blijven. Dit is afhankelijk van uw wensen en mogelijkheden. U kunt bijvoorbeeld zelf gaan wandelen, fietsen, zwemmen of sporten in uw omgeving. De ervaring leert dat gemeenschappelijk sporten meer motiveert om actief te blijven, dan individueel sporten.

Ook kunt u lid worden van de patiëntenvereniging Luchtgenoten om ervaringen uit te wisselen en mee te doen aan de door deze vereniging georganiseerde activiteiten. Door de afdeling Longziekten wordt tweemaal per jaar een thema-avond georganiseerd.

## **Hebt u nog vragen?**

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Hebt u vragen, neemt u dan contact op met:

**de polikliniek longgeneeskunde, telefoon 040 - 286 4871.**





**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:  
[patiëntenvoorlichting@st-anna.nl](mailto:patiëntenvoorlichting@st-anna.nl)

**[WWW.ST-ANNA.NL](http://WWW.ST-ANNA.NL)**



**PUL013  
01-16**