

‘Sneller op adem komen’

**Poliklinische longrevalidatie in
samenwerking met de Fysioclub**

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 aandoening om te gaan. U leert omgaan met de problemen die u op dit moment ervaart als gevolg van uw aandoening. Als dat lukt verbetert u daarmee uw kwaliteit van leven. Longrevalidatie is echter alleen mogelijk als u gemotiveerd bent en u zich volledig inzet.

Doel longrevalidatie

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 paniekreacties.
- het leren kennen en accepteren van grenzen en inzicht krijgen in uw mogelijkheden.

Let op:

Longrevalidatie is een intensieve behandeling. Het is daarom raadzaam om in deze periode niet teveel andere taken op u te nemen.

Wat verwachten wij van u

Aanwezigheidsplicht

Deelname aan het revalidatie programma is niet vrijblijvend. Het is de bedoeling dat u deelneemt aan alle bijeenkomsten. Dit houdt in dat u in deze periode geen vakanties kunt plannen. Als u nog werkt, stem dan met

uw werkgever af zodat u bij alle bijeenkomsten aanwezig kunt zijn. Als u niet kunt komen, meldt u dit bij de fysiotherapeuten en de longverpleegkundige.

Leefregels volgen

Tijdens de bijeenkomsten krijgt u adviezen en leefregels mee. Het is belangrijk dat u zich aan deze leefregels houdt 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 revalidatie begint, maar er wordt wel verwacht dat u hier actief aan werkt. Om het stoppen met roken tot een succes te maken, krijgt u ondersteuning en begeleiding van de longverpleegkundige.

Sterke geuren

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

Aanmelden

De longarts geeft aan dat longrevalidatie u zou kunnen helpen. De polikliniekassistente maakt voor u een afspraak bij de longverpleegkundige. Zij roept u zo spoedig mogelijk op voor een gesprek. Wij adviseren u om samen met uw partner of een direct betrokkene naar dit gesprek te komen. Als u nog niet eerder bij de longverpleegkundige bent geweest, 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 bespreekt de longverpleegkundige uw ziektegeschiedenis en de omstandigheden van uw ziekte. Ook krijgt u uitleg over het revalidatie programma en wordt u aangemeld.

De Fysioclub

Uw longrevalidatie wordt verzorgd door de Fysioclub. Dit kan plaatsvinden in Mierlo of Deurne, afhankelijk van uw woonplaats en in overleg.

Na aanmelding door de longverpleegkundige ontvangt u van de Fysioclub een bevestiging van uw aanmelding. U ontvangt een formulier voor uw persoonsgegevens en een toestemmingsverklaring. Deze formulieren kunt u thuis invullen en meenemen naar uw eerste afspraak. De Fysioclub neemt vervolgens telefonisch contact met u op voor het maken van de eerste afspraak. Daarin zal het financiële gedeelte met u worden doorgesproken en uitleg over de inhoud van het revalidatie programma.

Poliklinische longrevalidatie

Na het gesprek met de Fysioclub zullen er onderzoeken plaatsvinden in het ziekenhuis, dit noemen we een begin-assessment. U ontvangt van de Fysioclub een telefoontje over de startdatum van uw revalidatie. Deze revalidatie vindt plaats op de locatie van de Fysioclub in Mierlo of Deurne.

Het revalidatieprogramma

Het programma duurt 16 weken en bestaat uit individuele en groepsafspraken. In samenspraak met de groep worden de tijden en dagen afgestemd op ieders wensen, zo krijgt u een op maat gesteld programma. Op het moment dat uw revalidatie start, zullen er in de regel nog 4 andere longpatiënten starten met eenzelfde revalidatie. Deze andere kandidaten ontmoet u bij de groepsafspraken. We proberen bij de groepsafspraken zo veel mogelijk dezelfde personen in te delen, het kan voorkomen dat de samenstelling toch wisselt. Voordat u begint met uw revalidatie krijgt u een overzicht van alle afspraken.

Eind-assessment

Nadat u het revalidatieprogramma heeft gevolgd, zullen er onderzoeken plaatsvinden in het ziekenhuis. Het zogenoemde eind-assessment.

Tijdens dit eind-assessment meten we de resultaten van het programma. Daarna volgt er een afspraak bij de longarts en de longverpleegkundige in het Anna ziekenhuis. Zo mogelijk worden deze afspraken gecombineerd. Indien nodig wordt er nazorg geregeld in de vorm fysiotherapie, diëtist of dergelijk.

Tot slot

Het is van groot belang dat u na 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. Hierbij 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 hulpademhalingsspieren, gecombineerd met sport en spel. Daarnaast wordt bij elke training aandacht geschonken aan ontspanning en adembewustwording.

Naast het trainingsprogramma krijgt u 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!

Voorlichting

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

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. Met de longverpleegkundige heeft u drie individuele gesprekken. Indien nodig kunnen er extra gesprekken worden gepland..

Diëtiste

De diëtiste informeert u 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 het zelfstandig uitvoeren van alle dagelijkse activiteiten die voor u belangrijk zijn en niet meer gaan zoals u zou willen. Er wordt bijvoorbeeld geoefend met huishoudelijke activiteiten, zelfzorg, hobby en werk. Zo nodig kan dit ook in de thuissituatie worden geoefend. Tijdens de module balans wordt gekeken naar de belasting en belastbaarheid gedurende de dag. Tot slot zal de ergotherapeut de ontspanningsoefeningen met u doornemen.

Logopediste

Binnen de voorlichting van de logopedie wordt aandacht besteed aan vermindering van angst door uitleg te geven hoe de ademhaling in zijn algemeenheid werkt. 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.

Basispsycholoog

Wanneer u geconfronteerd wordt met een chronische ziekte verandert er veel. Dingen die eerder zo gewoon waren zijn dat opeens niet meer. Er is dus aanpassing en verandering van gedrag nodig. Ook de omgeving ontkomt daar niet aan. De basispsycholoog 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. Soms wordt er naast groepsvoorlichting ook een of meerdere individuele gesprekken geadviseerd. Deze afspraken zullen aanvullend op het programma gepland worden bij een GZ-psycholoog. Deze afspraken vallen buiten het standaard revalidatietraject.

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 samen sporten meer motiveert om actief te blijven, dan alleen 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 poli Longziekten worden elk jaar thema-avonden georganiseerd.

Tot slot

Door de uitbraak van het Corona-virus zijn er enkele aanpassingen gedaan om u en onze medewerkers te beschermen.

We hanteren de reguliere preventie maatregelen:

- thuisblijven bij koorts > 38 graden,
- hoesten en niezen in de elleboog,
- 1,5 m afstand bewaren,
- regelmatig handen wassen
- indien nodig papieren zakdoekjes gebruiken.

Daarnaast zijn er aanpassingen in de groepsessies om met minder mensen samen te trainen. De sessies waarin u het een en ander wordt uitgelegd zal de 1,5 m afstand gehandhaafd zijn.

Zo vertrouwen we er op dat u en onze medewerkers veilig kunnen werken.

Heeft 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.

Heeft u vragen, neemt u dan contact op met:

de polikliniek longgeneeskunde, telefoon 040 - 286 4871.

Meer informatie over de Fysioclub vindt u op:

<https://fysioclub.nl/jvdi>





Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**PUL013
07-20**