

Longrevalidatie



De longaandoeningen COPD (chronische bronchitis en/of longemfyseem) en astma zijn chronische aandoeningen. Dat betekent dat u hier niet meer van kan genezen. Longrevalidatie kan u wel helpen om beter met uw chronische longaandoeningen om te gaan. Longrevalidatie richt zich op:

- 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.

Longrevalidatie is een intensief traject. Het is belangrijk dat u er rekening mee houdt dat u tijdens de revalidatieperiode niet te veel andere taken op u kan nemen. Verschillende disciplines staan klaar om u tijdens dit traject te begeleiden. Samen werken we er aan om de kwaliteit van uw leven te verbeteren.

Longrevalidatie bij het St. Anna Ziekenhuis

De longrevalidatie wordt aangeboden in samenwerking met het CIRO (Centrum voor Integrale Revalidatie Orgaanfalen) in Horn. In de meeste gevallen komt u in aanmerking voor de poliklinische longrevalidatie. Het St. Anna Ziekenhuis biedt een poliklinisch multidisciplinair longrevalidatieprogramma aan. Multidisciplinair betekent dat er meerdere disciplines specialisten en verpleegkundigen betrokken zijn bij uw revalidatieprogramma, zoals fysiotherapeuten, een longarts, longverpleegkundige, diëtist, ergotherapeut en klinisch psycholoog.

Afspraak maken of contact opnemen

Wilt u meer informatie of een afspraak maken? Neem dan contact op via onze site of per telefoon.

> Fysiotherapie

📞 040 – 286 4831

📍 Route 25

🕒 Wachttijden overzicht

Het proces

Aanmelden voor longrevalidatie

Uw longarts geeft aan of u in aanmerking komt voor longrevalidatie. U krijgt dan eerst een intakegesprek met de longverpleegkundige. Het is prettig als uw partner of een direct betrokkene hierbij aanwezig is. Als u nog niet bekend bent bij de longverpleegkundige, krijgt u een vragenlijst en wordt uw ziektegeschiedenis besproken. Longrevalidatie in het St. Anna Ziekenhuis wordt aangeboden in samenwerking met CIRO. U krijgt tijdens het intakegesprek uitleg over het CIRO-programma.

Niet vergeten

- ✓ Neem uw partner of een naaste mee

Geschiktheidsonderzoek CIRO

De longverpleegkundige meldt u aan bij CIRO. U ontvangt een bevestiging van CIRO. Na de aanmeldingsprocedure krijgt u een afspraak voor een geschiktheidsonderzoek bij het CIRO in Horn. U verblijft hiervoor drie dagen bij CIRO in Horn. Tijdens deze dagen krijgt u verschillende gesprekken en onderzoeken. Uit dit geschiktheidsonderzoek blijkt welk revalidatieprogramma het beste voor u is. Poliklinische revalidatie kunt u volgen in het St. Anna Ziekenhuis. Een revalidatieprogramma waarbij opname noodzakelijk is, volgt u in Horn.

Poliklinische longrevalidatie in het St. Anna

In de meeste gevallen komt u in aanmerking voor poliklinische longrevalidatie in het St. Anna Ziekenhuis. Uw longverpleegkundige geeft u hierover meer informatie. Het longrevalidatieprogramma duurt 16 weken en bestaat uit 40 bijeenkomsten van 4 uur. Per keer krijgt u 3 uur fysieke training, afgestemd op uw situatie. De fysieke training wordt gegeven door ervaren fysiotherapeuten en bestaat uit een oefenprogramma op apparaten, sport en spel, ontspanningsoefeningen en wandelen. Wij adviseren u om sportkleding te dragen. Neem ook een flesje water, handdoek, een extra setje kleding en uw medicijnen mee. Na het sporten krijgt u nog 1 uur scholing over het omgaan met uw chronische aandoening. Hierbij zijn ook een specialisten en verpleegkundigen van andere disciplines betrokken zoals een longarts, longverpleegkundige, diëtiste, ergotherapeut, logopediste en een klinisch psycholoog betrokken. Dit noemen we multidisciplinair.

Niet vergeten

- ✓ Trek sportkleding aan
- ✓ Neem water, een handdoek en extra kleding mee
- ✓ Vergeet uw medicijnen niet

Eindonderzoek

Als u het volledige revalidatieprogramma van 16 weken heeft gevolgd, krijgt u een eindonderzoek bij CIRO in Horn. Dit eindonderzoek duurt 2 dagen, maar is poliklinisch (dus zonder overnachting). U krijgt gesprekken en onderzoeken om de resultaten te meten.

Nacontrole

Een maand na het afsluiten van het revalidatieprogramma heeft u een afspraak bij uw longarts en longverpleegkundige in het St. Anna Ziekenhuis. Als het nodig is, kunnen wij nazorg voor u regelen in de vorm van fysiotherapie, diëtist of anders.

Na de revalidatie

Wij raden u aan om 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. Wij weten uit ervaring dat gezamenlijk sporten meer motiveert om actief te blijven dan individueel sporten. U kunt ook lid worden van de patiëntenvereniging Luchtgenoten om ervaringen uit te wisselen of mee te doen aan door hen georganiseerde activiteiten.