

## Longrevalidatie

### Inleiding

In deze folder krijgt u uitleg over het longrevalidatieprogramma, het doel en de onderdelen hiervan. De beschrijvingen in deze folder zijn algemeen. Het kan zijn dat uw persoonlijke situatie een iets andere aanpak vraagt. Heeft u vragen over uw specifieke situatie, stel deze dan gerust aan uw behandelend longarts, verpleegkundig specialist of longverpleegkundige.

### Longrevalidatie: voor wie?

Longrevalidatie is voor mensen met een longaandoening. Ondanks de behandeling kunt u toch problemen hebben met het dagelijkse functioneren. Zoals uw persoonlijke verzorging, huishouden, hobby's of werk. Ook kan het zijn dat u zich onzeker voelt. Als u deze problemen herkent, kan longrevalidatie zinvol voor u zijn.

Tijdens het longrevalidatieprogramma wordt geprobeerd uw klachten en beperkingen te verminderen. Dit vergroot uw kwaliteit van leven. Het doel is dat u uw dagelijks leven weer zo goed mogelijk kunt oppakken binnen uw eigen grenzen en mogelijkheden. U krijgt meer inzicht in uw longziekte en leert beter om te gaan met uw klachten en indien van toepassing medicatie. Tevens leert u uw lichaam in een zo goed mogelijke conditie te houden en ademhalings- en ontspanningstechnieken beter te gebruiken.

### Het longrevalidatieprogramma

Het longrevalidatieprogramma duurt drie maanden. U traint drie keer per week, maandag, woensdag en vrijdag. U krijgt een persoonlijk revalidatieprogramma, aangepast aan uw medische voorgeschiedenis, uw

fysieke- en praktische mogelijkheden en uw revalidatiedoelen.

Het totale programma ziet er als volgt uit:

- Vooronderzoeken;
- Trainingen;
- Individuele begeleiding;
- Groepsgesprekken met informatie-modules;
- Afsluitend gesprek.

### Hoe kunt u zich aanmelden?

Voor deelname aan het longrevalidatieprogramma heeft u een indicatie (verwijzing) nodig van uw longarts of verpleegkundig specialist. Als u rookt, is het belangrijk dat u hier vooraf mee stopt. Bij de longverpleegkundige/verpleegkundig specialist kunt u informatie en begeleiding krijgen over het stoppen met roken.

### Het behandelteam

Het behandelteam van de longrevalidatie bestaat uit een longarts, fysiotherapeut, medisch maatschappelijk werker, diëtist, ergotherapeut, verpleegkundig specialist en longverpleegkundige. Dit behandelteam houdt wekelijks overleg en bespreekt dan de voortgang van uw revalidatie. De verpleegkundig specialist is de coördinator van het behandelteam en de longarts is eindverantwoordelijk voor het revalidatieproces.

### Intakegesprek met de verpleegkundig specialist en/ of longverpleegkundige

De verpleegkundig specialist en of longverpleegkundige bekijkt of er redenen (contra-indicaties) zijn waarbij het volgen van het longrevalidatieprogramma niet gewenst is.

U informatie over uw aandoening, de onderzoeken en het revalidatieprogramma. Daarnaast bespreekt zij uw medicatie en bekijkt of uw techniek en de manier waarop u de medicatie neemt juist zijn. Er wordt bekeken of er iets veranderd moet worden in de medicatie. Wilt u daarom uw inhalatiemedicijnen meenemen naar dit gesprek?

Uw klachtenpatroon, de thuissituatie en het verloop van het dagelijks leven wordt besproken.

### **Funcieonderzoeken en gesprekken**

Om te bepalen of u in aanmerking komt voor longrevalidatie zijn een aantal onderzoeken noodzakelijk. Rekent u erop dat u een dagdeel hiermee bezig bent. U krijgt naast de onderzoeken ook een aantal gesprekken met o.a. de maatschappelijk werker en de fysiotherapeut.

Zorg dat u deze ochtend of middag makkelijk zittende sportkleding draagt. U mag uw inhalatiemedicatie gewoon innemen. Let op: zijn er in de dagen voor de functie onderzoeken meer klachten van benauwdheidsklachten en/of gebruikt u antibiotica of prednison, neem dan vooraf contact op met de verpleegkundig specialist of longverpleegkundige. Mogelijk worden de onderzoeken uitgesteld.

### **Funcieonderzoeken**

Een aantal functieonderzoeken zult u al kennen, zoals de spirometrie en fietstest. Ook krijgt u een vetvrije-massameting. Door de longaandoening heeft u een verhoogd energieverbruik en dit kan ten koste gaan van uw spiermassa. Door uw vetvrije-massa (dat wil zeggen: uw spierweefsel) te meten, weten we of u een voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. We kunnen dit meten door elektroden op uw hand en op uw voet te plaatsen waardoor een klein stroompje gaat. Het onderzoek is pijnloos. U kunt meer informatie over de onderzoeken vinden in de folder *Longfunctie-onderzoek*. Deze folder kunt u opvragen bij de afdeling Functieonderzoek/Longgeneeskunde.

### **Gesprek met medisch maatschappelijk werker**

Een longaandoening kan invloed hebben op verschillende aspecten van uw leven, zoals sociale contacten en uw emoties. De medisch maatschappelijk werker is er om u te ondersteunen bij het omgaan met uw ziekte en uw zorgen over de toekomst. Daarnaast kunt u vragen stellen over praktische zaken, zoals vervoer, wonen, werken en financiën. Voor het gesprek vragen we u om een vragenlijst in te vullen. Deze vragenlijst helpt ons om uw situatie beter te begrijpen en wordt tijdens het gesprek besproken.

### **Gesprek met de diëtist**

U kunt uw conditie verbeteren door zowel te bewegen als goede voeding te gebruiken. Om uw conditie te verbeteren, heeft u namelijk sterke spieren nodig. Voor de opbouw van uw spieren is goede voeding noodzakelijk. De diëtist licht tijdens het gesprek het belang van goede voeding toe en stelt samen met u een persoonlijk voedingsadvies op.

### **Screening en intake ergotherapie**

Ergotherapie richt zich op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Als longpatiënt heeft u vaak minder energie en daarom moet u uw grenzen in de gaten houden. Als u teveel doet, merkt u dat soms dagen erna. Ergotherapie kan u ondersteunen bij het indelen van activiteiten zodat u uw grenzen kunt bewaken. Door een goede verdeling en door op tijd te rusten, kunt u vaak meer doen en beter functioneren. Ook kunnen aanpassingen in huis of hulpmiddelen een uitkomst bieden. Daarin kan de ergotherapeut ook adviseren. U krijgt tijdens het dagdeel met de onderzoeken ook een gesprek met de ergotherapeut.

### **Screening en intake fysiotherapie**

De fysiotherapeut bespreekt dan ook met u uw lichamelijke mogelijkheden en beperkingen. Ook vraagt de fysiotherapeut naar uw benauwdheid en sputum (slijm).

Er worden een aantal specifieke vragenlijsten afgenomen. Vervolgens worden de doelstellingen voor het revalidatieprogramma besproken.

Als u start met de revalidatie dan worden bij de eerste training vervolgtesten afgenomen. Deze bestaan uit een spierfunctie-onderzoek in de vorm van een krachttest en een inspanningsonderzoek in de vorm van een zes minuten looptest.

Al deze gegevens worden genoteerd, zodat ze aan het eind van de revalidatie kunnen worden vergeleken met de startgegevens.

### **Trainingen**

Trainingen in groepsverband vormen het grootste deel van het revalidatieprogramma. Omdat u een trainingsprogramma op maat krijgt, kunt u naar eigen vermogen meedoen. De basistraining bestaat uit:

- Conditietraining op de hometrainer of de lopende band.
- Krachttraining in de fitnessruimte.
- Bronchiaal toilet en ademhalingsoefeningen.

Tijdens de trainingen wordt aandacht besteed aan uw ademhalingstechniek in rust en tijdens inspanning. Er zijn mogelijkheden tot individuele behandelingen gericht op ademen (ademhaling spiertraining of ontspanning). Tijdens de revalidatieperiode bespreken wij regelmatig de vooruitgang die u boekt. Er zijn vaste evaluatie- en meetmomenten. De trainingen worden begeleid door fysiotherapeuten vanuit het Groene Hart Ziekenhuis. Ze vinden plaats op vaste dagen en tijden in het Fysio-Centrum van het Groene Hart Ziekenhuis, route 58.

### **Afsluitend gesprek**

Als u klaar bent met uw revalidatieprogramma heeft u een afsluitend gesprek met de fysiotherapeut. Hierin bespreekt u hoe de revalidatie is verlopen en of u uw doelstellingen hebt gehaald. Ook wordt het spierfunctie- en inspanningsonderzoek nogmaals uitgevoerd.

Tenslotte krijgt u een passend advies voor het vervolgtraject.

### **Individuele begeleiding overige disciplines**

Naast de trainingen is het mogelijk dat u ook nog individuele begeleiding krijgt. U heeft bijvoorbeeld vervolggesprekken met de longverpleegkundige voor het verbeteren van de inhalatietechniek, met de diëtist en/of met de medisch maatschappelijk werker.

Bij problemen of verergering van uw longklachten kunt u een afspraak maken met uw arts of de verpleegkundig specialist.

### **Tijdens de revalidatie**

Hieronder volgen nog een aantal adviezen, zodat u het revalidatieprogramma zo goed mogelijk kunt volgen:

- Het is belangrijk dat u het hele programma volgt, zodat u zoveel mogelijk profijt hiervan heeft. Wilt u daarom uw privé-afspraken niet tijdens trainingen plannen? Als uw revalidatie wordt belemmerd door bijvoorbeeld het huishouden, gezinszorg of arbeidsomstandigheden, bespreekt u dit dan. Wij zoeken dan samen met u naar oplossingen, zodat uw revalidatie kan doorgaan.
- Het is belangrijk om op de hoogte te zijn van medicatieverandering tijdens de revalidatie. Als uw medicijngebruik tijdens de revalidatie verandert, wilt u dit dan doorgeven aan de longarts of verpleegkundig specialist?
- Wilt u een kwartier voor de training aanwezig zijn? Dan kunt u zich rustig omkleden en kunnen wij de training op tijd starten.
- We raden u aan tijdens de trainingen gemakkelijk zittende kleding te dragen: een korte broek of trainingsbroek, een shirt en sportschoenen zonder zwarte zolen vanwege strepen op de vloer. Wilt u tijdens de trainingen geen horloge of sieraden dragen?
- Wilt u geen parfum/aftershave of deodorant (in spuitbus) gebruiken? Sommige revalidanten in de groep zijn hiervoor overgevoelig.

## **Na de revalidatie**

Als u klaar bent met het revalidatieprogramma volgt er een evaluatiegesprek met de verpleegkundig specialist. U bespreekt hoe de revalidatie is verlopen en of de vooraf gestelde doelstellingen behaald zijn.

U krijgt een longaanval actieplan uitgereikt. Het actieplan helpt u zelf inzicht te geven in uw klachten en wat u kunt doen als uw klachten verergeren.

Wij raden u aan om lichamelijk actief te blijven, afhankelijk van uw wensen en mogelijkheden.

U kunt bijvoorbeeld gaan wandelen, fietsen, zwemmen of sporten. De ervaring leert dat sporten in een groep beter motiveert om lichamelijk actief te blijven, dan individuele oefeningen. Met uw fysiotherapeut kunt u overleggen welke mogelijkheden u in uw omgeving heeft.

Als u behoefte heeft aan verdere psychosociale begeleiding dan kunt u dit met uw longverpleegkundige of medisch maatschappelijk werker bespreken. Eventueel kunnen zij u doorverwijzen.

## **Verhinderd?**

Als u bent verhinderd voor uw afspraak, wilt u dit dan ten minste 24 uur van tevoren doorgeven? We zijn anders genoodzaakt de afspraak alsnog bij u in rekening te brengen. Als u verhinderd bent voor u afspraak bij **fysiotherapie** dan kunt u bellen naar (0182) 50 58 61 of een bericht sturen naar 06 57 57 63 43. Meld hierbij dat u deelneemt aan DBC-longrevalidatie.

## **Kosten**

Informeer bij u zorgverzekeraar of u de kosten van longrevalidatie vergoed krijgt. Dat voorkomt onaangename verrassingen achteraf. Is er een longrevalidatie DBC geopend dan wordt de poliklinische longrevalidatie gedurende 3 maanden vergoed. Hiervoor is geen aanvullende verzekering nodig.

## **Meer informatie**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

## **Vragen?**

Als u nog vragen heeft na het lezen van deze folder, stelt u ze dan gerust. U kunt bellen met (0182) 50 50 50 toestel 3417. Spreek de voicemail in: tijdens kantoor tijden wordt deze bijna dagelijks afgeluisterd.

## **Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50.

## **Colofon**

Uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
Productie: Marketing & Communicatie  
december 2024  
04.13.027