

Longgeneeskunde  
040 286 4871

## **‘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 je geen nieuwe longen of luchtwegen geven, maar kan voor jou een kans zijn om beter met jouw aandoening om te gaan. Je leert omgaan met de problemen die je op dit moment ervaart als gevolg van jouw aandoening. Als dat lukt verbeter je daarmee jouw kwaliteit van leven. Longrevalidatie is echter alleen mogelijk als je gemotiveerd bent en jij je 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 paniecreacties.
- het leren kennen en accepteren van grenzen en inzicht krijgen in jouw mogelijkheden.

### **Let op:**

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

## **Wat verwachten wij van jou**

### **Aanwezigheidsplicht**

Deelname aan het revalidatie programma is niet vrijblijvend. Het is de bedoeling dat je deelneemt aan alle bijeenkomsten. Dit houdt in dat je in jouw werkgever af zodat je bij alle bijeenkomsten aanwezig kunt zijn. Als je niet kunt komen, meld je dit bij de fysiotherapeuten en de longverpleegkundige.

### **Leefregels volgen**

Tijdens de bijeenkomsten krijg je adviezen en leefregels mee. Het is belangrijk dat jij je 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 je hier actief aan werkt. Om het stoppen met roken tot een succes te maken, krijg je ondersteuning en begeleiding van de longverpleegkundige.

### **Sterke geuren**

De meeste longpatiënten kunnen niet tegen sterke geuren zoals parfum en aftershave. Wil je 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 je zou kunnen helpen. De polikliniekassistente maakt voor jou een afspraak bij de longverpleegkundige. Zij roept jou zo spoedig mogelijk op voor een gesprek.

Wij adviseren jou om samen met jouw partner of een direct betrokkene naar dit gesprek te komen. Als je nog niet eerder bij de longverpleegkundige bent geweest, krijg je een vragenlijst, een afspraakkaartje en de folder Poliklinische longrevalidatie toegezonden. De vragenlijst kun je thuis invullen en meenemen naar de afspraak.

Tijdens de afspraak bespreekt de longverpleegkundige jouw ziektegeschiedenis en de omstandigheden van jouw ziekte. Ook krijg je uitleg over het revalidatie programma en word je aangemeld.

## **De Fysioclub**

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

Na aanmelding door de longverpleegkundige ontvang je van de Fysioclub een bevestiging van jouw aanmelding. Je ontvangt een formulier voor jouw persoonsgegevens en een toestemmingsverklaring. Deze formulieren kun je thuis invullen en meenemen naar jouw eerste afspraak. De Fysioclub neemt vervolgens telefonisch contact met jou op voor het maken van de eerste afspraak. Daarin zal het financiële gedeelte met jou 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. Je ontvangt van de Fysioclub een telefoontje over de startdatum van jouw 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 krijg je een op maat gesteld programma. Op het moment dat jouw revalidatie start, zullen er in de regel nog 4 andere longpatiënten starten met eenzelfde revalidatie. Deze andere kandidaten ontmoet je 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 je begint met jouw revalidatie krijg je een overzicht van alle afspraken.

## **Eind-assessment**

Nadat je 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 je na de revalidatieperiode regelmatig blijft bewegen. Zo kun je de verbeteringen behouden die je tijdens de revalidatie bereikt hebt.

## **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 hulpademhalingspijpen, gecombineerd met sport en spel. Daarnaast wordt bij elke training aandacht geschonken aan ontspanning en adembewustwording.

Naast het trainingsprogramma krijg je voorlichting van verschillende disciplines.

## **Tips**

- Wij adviseren je 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 je te hebben voor als je dorst krijgt tijdens het trainen.
- Vergeet jouw (inhalatie)medicijnen niet!

## **Voorlichting**

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

### **Longverpleegkundige**

De longverpleegkundige geeft uitleg over diverse onderwerpen waarmee je 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 heb je drie individuele gesprekken. Indien nodig kunnen er extra gesprekken worden gepland..

### **Diëtiste**

De diëtiste informeert jou over het belang van gezonde voeding en hoe zo'n voeding eruit kan zien. Besproken wordt wat eengoed gewicht is en waarom dat belangrijk is. Je krijgt voedingstips voorperiodes dat je moeilijker kunt eten. Het kan nodig zijn dat je een persoonlijk voedingsadvies krijgt. Dit wordt dan apart met jou besproken.

### **Ergotherapeut**

Ergotherapie richt zich op het zelfstandig uitvoeren van alle dagelijkse activiteiten die voor jou belangrijk zijn en niet meer gaan zoals jij 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 jou 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 je 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 jou zal zij aandacht besteden aan de veranderingen in jouw leven en hoe deze vorm te geven. Je 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 jouw aandoening in het dagelijkse leven. Daarom word je aangeraden om, samen met jouw 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 jou 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 jouw wensen en mogelijkheden. Je kunt bijvoorbeeld zelf gaan wandelen, fietsen, zwemmen of sporten in jouw omgeving. De ervaring leert dat samen sporten meer motiveert om actief te blijven, dan alleen sporten.

Ook kun je 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.

## Heb je vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

### Heb je vragen?

Voor medische vragen: op deze afdeling gebruiken we [BeterDichtbij](#). Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het [contactformulier](#) in op de website.

Je kunt ook bellen naar de [polikliniek](#) longgeneeskunde van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer: 040 - 286 4871.

Meer informatie over de Fysioclub vind je op: <https://fysioclub.nl/jvdi>



Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon013-poliklinische-longrevalidatie/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon013-poliklinische-longrevalidatie/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



LON013  
28-03-2023