

PATIËNTEN
INFORMATIE

Longrevalidatie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Door middel van deze informatiefolder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over het longrevalidatieprogramma. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Wat is longrevalidatie?

Longrevalidatie is een intensieve behandeling door een team van verschillende behandelaars waaronder een longarts, revalidatiearts, fysiotherapeut, longverpleegkundige, psycholoog, diëtist en diverse andere behandelaars.

Longrevalidatie is bedoeld voor mensen met chronische long- of luchtwegklachten die onvoldoende controle over hun klachten en beperkingen hebben, ondanks dat ze samen met de huisarts en/of de longarts alles geprobeerd hebben om deze problemen op te lossen.

Waarom longrevalidatie?

Met een longaandoening kunt u door benauwdheid vaak minder bewegen, waardoor u al snel in een vicieuze cirkel terecht komt. Longrevalidatie kan deze neerwaartse spiraal doorbreken. Het hoofddoel van de longrevalidatie is ervoor zorgen dat u zich beter of prettiger voelt in uw leven, ondanks het feit dat u een chronische aandoening heeft. Zo hebben longpatiënten met een goede conditie minder klachten van kortademigheid en vermoeidheid. Ook zijn ze minder vaak ziek en blijken ze langer te leven met een hogere kwaliteit van leven. Na de longrevalidatie weet u beter om te gaan met uw aandoening. Belangrijk is te weten dat de longrevalidatie uw longen niet geneest, maar de gevolgen van uw longziekte kan verminderen.

Kom ik in aanmerking voor longrevalidatie?

U komt in aanmerking voor longrevalidatie als u een longziekte heeft, waarbij u beperkt wordt in uw dagelijks leven door kortademigheid en vermoeidheid. Meestal zijn het patiënten met longemfyseem (COPD), die in aanmerking komen voor longrevalidatie. Uw longarts of longverpleegkundige kan u hierover meer informatie geven.

Wat is de inhoud van de longrevalidatie?

Het revalidatieprogramma duurt circa 4 maanden en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Vooronderzoek/intake
- Conditietraining
- Voorlichtingsbijeenkomsten
- Groep- en/of individuele begeleiding
- Afsluitend onderzoek/ouddake
- Nazorg

Waar wordt de longrevalidatie gegeven?

De longrevalidatie vindt plaats in het Revalidatiecentrum van het Maasstad Ziekenhuis.

Op welke dagen wordt er longrevalidatie gegeven?

Er zijn meerdere longrevalidatie groepen die elk op een andere tijd trainen of de cursus volgen. Uw therapeut bepaalt in overleg met u in welke groep u komt.

Groepsbegeleiding en/of individuele begeleiding?

Het longrevalidatieprogramma is in principe een groepsbehandeling. Er zitten maximaal 8 personen in een groep. Hoewel het een groepsbehandeling is, wordt het programma zoveel mogelijk afgestemd op de individuele behoeften van de deelnemers. Indien nodig wordt er naast de groepsbehandeling ook individuele behandeling gegeven.

Hiervoor komt men in aanmerking, indien men aandachtspunten heeft die niet voldoende aan bod komen in de groepsbehandeling, of waarvoor het gewenst is om dit buiten de groep om te bespreken. Denk bijvoorbeeld aan een nieuwe invulling van het dagschema, acceptatieproblematiek en problemen met werkhervatting, maar ook problemen met de stemming, etc.

Welke hulpverleners werken mee aan het programma?

Er is een team van verschillende hulpverleners bij deze revalidatie betrokken, bestaande uit: de longarts, revalidatiearts, fysiotherapeut, medisch maatschappelijk werk, de diëtist, de revalidatiepsycholoog, de ergotherapeut, de logopedist en de longverpleegkundige. De hulpverleners hebben regelmatig overleg en afstemming met elkaar over de afspraken binnen het longrevalidatieproces.

Partner/relatie

Heel belangrijk is de steun die u krijgt van uw partner/relatie. Omdat de ziekte ook een rol in zijn/haar leven speelt, is het tevens belangrijk om hier aandacht aan te besteden. In twee bijeenkomsten tijdens de voorlichtingsmiddagen wordt daarom speciaal aandacht besteed aan de zaken waar de partner/relatie tegen aan kan lopen. Deze bijeenkomsten worden georganiseerd door het maatschappelijke werk. Uw partner of andere betrokkenen worden daarvoor uitgenodigd.

Continuïteit van de training

Als u deelneemt aan de longrevalidatie verwachten wij van u motivatie en doorzettingsvermogen. Ook moet u zich goed realiseren dat u 3 maal per week gedurende vier maanden naar de training moet komen. Om een optimaal resultaat te behalen met dit programma is het heel belangrijk om alle trainingen te bezoeken.

Wordt longrevalidatie vergoed?

Longrevalidatie wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Eventuele reiskosten worden wisselend per zorgverzekeraar al dan niet vergoed. U kunt dit het beste zelf informeren bij uw eigen zorgverzekeraar.

Gebruik van zuurstof

Wanneer u extra zuurstof gebruikt, is dit geen beletsel voor het deelnemen aan het programma. Wel adviseren we u om uw eigen zuurstoftanks mee te nemen. U kunt gebruik maken van flessen van

het ziekenhuis wanneer uw flessen leeg raken. Er zijn op de afdeling Revalidatie voldoende zuurstofflessen aanwezig.

Het intake-traject

Het intake-traject bestaat uit de volgende onderdelen:

- Gesprek longverpleegkundige
- Invullen van vragenlijsten
- Ergometrie (fietstest) op de longfunctie
- Gesprek en onderzoek bij de revalidatiearts
- Gesprek en onderzoek bij de fysiotherapeut
- Gesprek met de revalidatiepsycholoog
- Gesprek en onderzoek bij de diëtist

De longverpleegkundige

De longverpleegkundige geeft u informatie over de longrevalidatie, maakt de afspraak voor de ergometrie (fietstest) en geeft u de vragenlijsten mee. Tevens wordt de inhalatiemedicatie gecheckt en geoefend en wanneer u rookt kunt u samen met de longverpleegkundige een stopplan maken.

Aan het einde van het intake-traject worden de resultaten van het vooronderzoek besproken door degenen die bij de intake betrokken zijn.

Intakegesprek en onderzoek bij de revalidatiearts

De revalidatiearts inventariseert naar aanleiding van een gesprek en een onderzoek of er wellicht op andere gebieden bijkomende problemen bestaan, welke het zinvol maken om andere teamleden in te schakelen. Zo kan de revalidatiearts bijvoorbeeld in geval van heesheid de logopediste inschakelen. Op die manier kunnen alle, bij de revalidatie betrokken, disciplines worden ingeschakeld. U krijgt dus een programma op maat. Uiteraard vindt dit plaats in overleg met u. Er wordt niets gedaan wat u niet wilt.

De individuele therapieën worden zoveel mogelijk rond het standaard programma gepland zodat u niet vaker hoeft te komen.

Intakegesprek en onderzoek bij de fysiotherapeut

De fysiotherapeut inventariseert uw problemen door middel van een vraaggesprek en lichamelijk onderzoek. Bij het lichamelijk onderzoek wordt uw algemene conditie getest, zoals spierkracht, uithoudingsvermogen en beweeglijkheid. Het doel hiervan is om tot een duidelijk beeld te komen van uw mogelijkheden en beperkingen. Tevens stelt de fysiotherapeut samen met u doelstellingen voor de longrevalidatie op. Deze moeten zo concreet en praktisch mogelijk zijn. Bijvoorbeeld: 20 minuten buiten kunnen lopen, zelfstandig de boodschappen kunnen doen, zelfstandig huishoudelijk werk kunnen doen of uw huidige werkzaamheden kunnen blijven doen.

Intakegesprek bij de psycholoog

De psycholoog gaat met u in gesprek, waarbij de vragenlijsten die u van tevoren heeft ingevuld het uitgangspunt zijn. Uw lichamelijke en/of psychische klachten worden nauwkeurig in kaart gebracht. Tevens wordt bekeken hoe het gesteld is met uw motivatie voor deelname aan het longrevalidatieprogramma. Daarnaast wordt uw geschiktheid met betrekking tot het functioneren in de groep besproken. Samen met de andere teamleden wordt besloten of u in aanmerking komt voor longrevalidatie in groepsverband.

Intakegesprek en onderzoek bij de diëtist

Een goede voeding en een gezond gewicht is voor mensen met een longziekte erg belangrijk. Zowel overgewicht als ondergewicht is ongunstig. De diëtist bespreekt met u uw voedingspatroon en meet de vetvrije massabepaling. Voor het onderzoek dient u eerst uw blaas te legen en uw sieraden en eventueel uw bril af te doen. Uw lengte en lichaamsgewicht worden gemeten. Dan krijgt u op uw hand en uw voet twee elektrodes geplakt. Die verbonden zijn met een kleine

handcomputer. Zonder dat u het voelt gaat er een klein stroompje van de ene elektrode naar de andere. Een computer registreert de resultaten.

Bespreking

Nadat alle onderzoeken zijn verricht, wordt aan de hand van de uitslagen gezamenlijk door de zorgverleners besloten of u in aanmerking komt voor het longrevalidatieprogramma en hoe dit programma eruit ziet. Misschien worden er individuele therapieën aan het standaardprogramma toegevoegd. Naar aanleiding van de bespreking wordt u mondeling of schriftelijk gemeld wat u mag verwachten. Zodra de definitieve startdatum duidelijk is wordt u daarover geïnformeerd door het secretariaat van het Revalidatiecentrum.

Als u niet in aanmerking komt, wordt dit met u besproken en wordt er gekeken naar een alternatieve oplossing.

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel deze dan gerust.

- Longverpleegkundige: (010) 291 22 25
- Revalidatiecentrum: (010) 291 36 25.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

