Behandeling

Poliklinische longrevalidatie

De poliklinische longrevalidatie in het Jeroen Bosch Ziekenhuis richt zich op het verbeteren van het lichamelijk functioneren, het verminderen van klachten en beperkingen en het verbeteren van kwaliteit van leven.

U heeft een chronische aandoening van de longen. Bij longrevalidatie leert u wat de longziekte met uw lichaam doet en hoe u er beter mee om kunt gaan. Ook gaat u trainen om uw lichamelijke conditie (mogelijk) te verbeteren.

Bekijk ook onderstaande video voor meer informatie.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/poliklinische-longrevalidatie).

(073) 553 24 63

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over de behandeling

Waarom longrevalidatie?

Met longrevalidatie kunt u de volgende doelen bereiken:

- Verminderen of voorkomen van luchtweginfecties.
- Verminderen of voorkomen van ziekenhuisopnames
- Verbeteren van uw conditie.
- Verminderen van het benauwdheidsgevoel.
- Versterken van uw zelfvertrouwen.
- Leren omgaan met angst en paniekreactie.
- Uw grenzen leren herkennen en accepteren en inzicht krijgen in uw mogelijkheden.

Voordat u gaat deelnemen aan longrevalidatie

Voordat u start met de longrevalidatie

Voordat u begint met de poliklinische longrevalidatie, krijgt u eerst een intake.

Onderzoeken en gesprekken

Bij de intake doen we een aantal onderzoeken. Bijvoorbeeld een longfunctietest en een test om te kijken hoe het gaat met uw uithoudingsvermogen en kracht.

U heeft ook een gesprek met de longverpleegkundige en de longarts. Samen bespreken we uw klachten en beperkingen. Daarna maken we persoonlijke doelen en een persoonlijk behandelplan.

Na de revalidatie

Als het programma is afgelopen, heeft u een afsluitend gesprek met de longverpleegkundige en de longarts. We maken dan samen doelen waarmee u zelf thuis verder kunt.

Het revalidatieteam

In het longrevalidatieteam werken verschillende hulpverleners nauw samen.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut start samen met u een trainingsprogramma om uw conditie en kracht te verbeteren, afgestemd op uw doelen. Hierbij leert u ook uw eigen grenzen kennen. Tijdens de training kijken we hoe u activiteiten anders kunt doen. U krijgt ook advies over gezond bewegen.

Daarnaast leert de fysiotherapeut u hoe u slijm goed kunt ophoesten en hoe u beter kunt omgaan met kortademigheid. Natuurlijk is er ook aandacht hoe u fit kunt blijven na de longrevalidatie.

Longverpleegkundige

De longverpleegkundige geeft uitleg over verschillende onderwerpen die te maken hebben met uw longaandoening. Denk aan: het ziektebeeld, medicijnen, inhalatietechnieken, luchtweginfecties, leefregels, stoppen met roken en zuurstofgebruik.

De longverpleegkundige begeleidt u bij het leren omgaan met uw longaandoening. De longverpleegkundige gaat in op de beperkingen die u ervaart en helpt u bij het krijgen van inzicht in de aandoening en beperkingen. Zo kunt u uw eigen weg vinden in het omgaan met de ziekte.

Longarts

Bij de longarts kunt u terecht voor medische vragen. De longarts bespreekt met u de uitslagen van de verschillende onderzoeken. Er is een vaste longarts verbonden aan de revalidatie, maar als het nodig is kan er overlegd worden met uw eigen longarts.

Medisch maatschappelijk werk

Medisch maatschappelijk werk biedt psychosociale begeleiding aan u en uw naasten bij problemen die te maken hebben met uw ziekte en/of behandeling. Zo nodig kunt u een verwijzing krijgen voor een persoonlijke verwijzing naar de maatschappelijk werk.

Diëtist

Goede voeding en training zijn belangrijk. Zij versterken elkaars werking. Training zorgt dat uw spieren sterker worden en (eiwitrijke) voeding levert de bouwstoffen voor deze spiergroei. Voeding en beweging kunnen dus niet zonder elkaar.

Om uw conditie op te bouwen, heeft u een gezonde voeding nodig waarin alle voedingsstoffen zitten. De diëtist kijkt naar uw eetpatroon en geeft u een persoonlijk voedingsadvies dat past bij uw wensen en behoeften. We verwijzen u naar een gespecialiseerde diëtist bij u in de buurt voor persoonlijke begeleiding dicht bij huis.

Ergotherapeut

De ergotherapeut helpt u hoe u energie kunt besparen bij uw dagelijkse activiteiten die eigenlijk vanzelf zouden moeten gaan, zoals aankleden, traplopen of boodschappen doen. Dat kan bijvoorbeeld door iets op een andere manier te doen, uw houding te

verbeteren of de snelheid aan te passen. Ook een hulpmiddelen kan hierbij helpen, zoals een rollator, loopfiets, step.

Medisch psycholoog

De psycholoog verzorgt een van de voorlichtingsbijeenkomsten van het revalidatieprogramma. Het accepteren en omgaan met een chronische aandoening staan hierin centraal. Tijdens de bijeenkomst is ook aandacht voor de psychosociale gevolgen. Het hebben van een chronische aandoening heeft invloed op de kwaliteit van leven. Ook kan het lastig zijn om uw leefstijl of gedrag aan te passen. Zo nodig kunt u een verwijzing krijgen naar de medisch psycholoog, voor persoonlijke begeleiding, advies en/of behandeling van de klachten.

Het revalidatieprogramma

De training gebeurt in een groep van maximaal 8 personen. Het programma (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/longrevalidatie-hoe-ziet-het-programma-eruit) duurt 12 weken, waarin u 2 keer per week 1 uur training heeft. Tijdens die bijeenkomsten volgt u een persoonlijk afgestemde fitnesstraining. De fysiotherapie begeleidt u hierbij. Tijdens deze training wordt er afgewisseld met rustmomenten. U heeft minimaal 2 coaching gesprekken met de longverpleegkundige.

Naast de training krijgt u voorlichting over uw aandoening en hoe u ermee om kunt gaan in het dagelijks leven. De voorlichtingsbijeenkomsten zijn meteen na de training en zijn een belangrijk onderdeel van het programma.

Uw partner of een naaste is van harte welkom om de bijeenkomsten bij te wonen. Ook bij het intakegesprek en het eindgesprek is uw partner of vertrouwenspersoon welkom.

Praktische zaken

- Draag gemakkelijk zittende kleding en schoenen waarmee u oefeningen kunt doen op de toestellen. Draag het liefst sportkleding en sportschoenen.
- Neem iets te drinken mee, bijvoorbeeld een flesje water, en eventueel een tussendoortje.
- Op de afdeling is een ruimte waar u zich kunt omkleden.
- Wij adviseren u om geen waardevolle spullen mee te nemen naar de training.
- Vanwege de gevoeligheid van de luchtwegen van de andere deelnemers, vragen we u om zo min mogelijk 'luchtjes' te gebruiken, zoals parfum of deodorant.
- Soms gaan we buiten wandelen als onderdeel van de therapie. Zorg daarom voor goede kleding en eventueel een jas.
- Neem uw eigen medicijnen mee, die u zo nodig mag gebruiken bij kortademigheid. Als u thuis zuurstof gebruikt, neem dan uw eigen systeem mee naar de training.
- Tijdens de voorlichtingsbijeenkomsten is er de mogelijkheid om een tussendoortje te nemen, wij zorgen voor koffie of thee.
- Bent u ziek of kunt u niet komen? dan is het belangrijk dat u zich afmeldt.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft dan kunt u die stellen aan de longverpleegkundige (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-longverpleegkundige). Zij is te bereiken via de polikliniek Longgeneeskunde, telefoonnummer (073) 553 24 63.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Longgeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde)

Code LON-079

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis