

LONGGENEESKUNDE

LONGREVALIDATIE

SNELLER OP ADEM!

Inleiding

De longaandoening COPD (chronische bronchitis en/of longemfyseem) leidt vaak tot kortademigheid. U bent vaak minder lichamelijk actief. Hierdoor gebruikt u de spieren minder en neemt uw algemene conditie af. Dit kan problemen geven in de dagelijkse bezigheden thuis, op het werk en bij het beoefenen van sport. Sommige mensen met COPD krijgen het gevoel niet meer mee te tellen en raken hierdoor hun zelfvertrouwen kwijt. De gevolgen van COPD worden in wezen erger dan nodig is.

Longrevalidatie van het Jeroen Bosch Ziekenhuis leidt niet tot genezing van de longaandoening. De revalidatie is gericht op het leren omgaan met de nadelige gevolgen van de aandoening en op het verbeteren van de lichamelijke conditie.

Wie verwijst u?

Uw longarts bespreekt in grote lijnen de mogelijkheid van poliklinische longrevalidatie. Daarna nodigen we u uit voor een intakemiddag. U krijgt dan een gesprek met een longverpleegkundige, een longarts en een fysiotherapeut. Ook doen we een aantal onderzoeken, zoals een inspanningstest op een hometrainer en een spier- en vetmassa meting. Naar aanleiding van deze resultaten bepalen we of u kunt deelnemen aan de longrevalidatie. Op basis van de testresultaten stellen we een trainingsprogramma voor u op.

Het revalidatieteam

Het revalidatieteam bestaat uit verschillende hulpverleners:

- Longarts, informeert u over uw ziekte en bespreekt met u de uitslagen van de verschillende onderzoeken.
- Longverpleegkundige, begeleidt u bij het leren omgaan met COPD. Zij gaat in op de ervaren beperkingen en geeft u informatie over leefregels en het gebruik van medicijnen en hulpmiddelen. Ook kan zij u op weg helpen als u wilt stoppen met roken, door informatie te geven over begeleidingsmogelijkheden.



Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis 2011 www.jeroenboschziekenhuis.nl

(LON-079, uitgave januari 2015)

- Medisch psycholoog, begeleidt u bij het hervinden van een nieuwe emotionele balans. Ook kan hij/zij samen met u kijken hoe u zo succesvol mogelijk de leefstijladviezen kunt toepassen. Het aanpassen uw leefstijl/gewoontes op de lichamelijke gevolgen van COPD verbetert uw functioneren maar is vaak ook lastig.
- Ergotherapeut, adviseert u bij het omgaan met COPD in de dagelijkse activiteiten. Hoe kunt u deze dagelijkse handelingen die voor u belangrijk zijn, blijven doen.
- Fysiotherapeut, begeleidt u in het aanleren van ademhalings- en hoesttechnieken. Daarnaast begeleidt hij/zij u tijdens het trainingsprogramma. Dat is vooral gericht op het verbeteren van uw conditie en spierkracht.
- Diëtist, besteedt tijdens de revalidatie aandacht aan een goede voeding en het bereiken of behouden van een goed lichaamsgewicht met voldoende spiermassa. Hierbij maakt zij gebruik van de resultaten van de spier- en vetmassametingen.

Het revalidatieprogramma

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Het trainingsprogramma wordt begeleid door twee fysiotherapeuten. Het programma bestaat uit twee trainingen per week, gedurende een periode van ongeveer drie maanden. Elke training duurt één uur. Het programma bestaat onder andere uit ademhalingsoefeningen, conditieopbouw en krachttraining. Deze activiteiten vinden in groepsverband plaats. Hierdoor is het mogelijk ervaringen uit te wisselen en herkenning te vinden bij andere longpatiënten.
- Tijdens de revalidatieperiode vinden ook informatiebijeenkomsten plaats:
 - In deze bijeenkomsten geeft de longverpleegkundige informatie over COPD en informatie en adviezen met betrekking tot het medicijngebruik.
 - De medisch psycholoog gaat met u in op emotionele aanpassing en op het aanpassen van uw leefstijl/gewoontes aan een chronische aandoening. Daarbij is er speciale aandacht voor de angst bij benauwdheid.
 - Met uw arts of de longverpleegkundige kunt u bespreken of een kennismakingsgesprek met de medisch psycholoog een aanvulling kan zijn op uw revalidatieprogramma. Sterke emoties als angst, somberheid, verdriet of frustratie kunnen hiervoor een aanleiding zijn. Maar ook als het toepassen van leefstijladviezen u erg zwaar valt, kan ondersteuning van de medisch psycholoog zinvol zijn. Na een vrijblijvend intakegesprek kan er een kortdurende psychologische behandeling worden opgestart.
 - De diëtist geeft informatie en advies over voeding.
 - De ergotherapie geeft informatie over energiegebruik binnen dagelijkse handelingen en energieverdeling over de dag en week.
- Individuele gesprekken met een diëtist vinden plaats bij ondergewicht, ongewenst gewichtsverlies en te lage spiermassa. Als dit het geval is, krijgt u hiervoor automatisch een afspraak bij de diëtiste.
- Een individueel gesprek met de longverpleegkundige gebeurt tijdens de revalidatie minstens twee keer. Dit kan vaker op verzoek.
- Na de longrevalidatie krijgt u nog één keer een afspraak bij de longverpleegkundige en bij de revalidatiearts. Tijdens deze afspraken bespreekt u hoe de afgelopen dertien weken verlopen zijn. Daarnaast krijgt u nog een keer een spier- en vetmassameting. Als u daar behoefte aan heeft, kunt u nog verdere begeleiding krijgen van de longverpleegkundige.

Wat is de rol van de partner of andere familieleden?

Het programma richt zich niet alleen op de patiënt, maar biedt ook ondersteuning aan de partner of andere naaste familieleden. Ook zij moeten leren omgaan met de gevolgen van de aandoening in het dagelijks leven. Daarom raden we u aan om samen met uw partner en/of een ander naast familielid te komen naar de gesprekken met de longverpleegkundige en de informatiebijeenkomsten. Hierdoor krijgen uw naasten meer inzicht in het programma. Ook kunnen zij u ondersteunen en motiveren tijdens het programma.

Heeft u nog vragen?

Stel deze dan gerust aan de longverpleegkundige, telefoon (073) 553 30 46. Zij is telefonisch bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 08.30 tot 09.00 uur en van 13.00 tot 13.30 uur.

Sneller op adem!