

Longrevalidatie

- Wie bent u?
- Wat wilt u leren?
- Wat hoopt u te bereiken?



- 11 weken trainen: u traint 2 keer 1 uur per week, onder leiding van 2 fysiotherapeuten.
- 6 informatiebijeenkomsten van 1 uur, aansluitend aan de training. Door fysiotherapeut, ergotherapeut, longverpleegkundige, medisch maatschappelijk werk.

Het is wenselijk dat uw partner of andere betrokkene hierbij aanwezig is. Hij of zij is van harte welkom!

- Iedereen traint op zijn of haar eigen niveau.
- U start met 4 tot 6 toestellen.
- Extra nadruk op pauze tijdens oefeningen.
- Extra aandacht voor gevoel van vermoeidheid en kortademigheid. Hiervoor gebruikt u de Borg-score.

BORGSCHAAL van 0-10

	Borgschaal voor kortademigheid/dyspneu		Borgschaal voor vermoeidheid/zwaarte
0	Helemaal niet	0	Niet voelbaar
0,5	Nagenoeg niet	0,5	Heel erg licht
1	Zeer weinig	1	Erg licht
2	Weinig	2	Licht
3	Matig	3	Matig
4	Tamelijk sterk	4	Redelijk zwaar
5	Sterk	5	Zwaar
6		6	
7	Zeer sterk	7	Erg zwaar
8		8	
9		9	
10	Helemaal geen adem meer	10	Heel erg zwaar, maximaal

Iedereen werkt aan persoonlijke doelen

Activiteit 1

Onmogelijk
Gaet niet



Geen enkele moeite
Gaet prima

Denk na over 3 doelen bv.:

- 15 min. buitenshuis lopen met rollator
- Naar de supermarkt fietsen

- Graag een kwartier voor start van de training aanwezig zijn (in de kleedkamer fysiotherapie, gebouw B verdieping 0).
- Melden bij de Infobalie is niet nodig.
- Draag makkelijk zittende kleding en schoenen.
- Er zijn kluisjes om kleding en waardevolle spullen in te bewaren.
- Handhygiëne toepassen.
- Fitnesstoestellen voor gebruik schoonmaken.
- Na de informatiebijeenkomsten zijn er kortingskaartjes voor het parkeren (à €3) verkrijgbaar bij de Infobalie.

Graag afbellen als u niet kunt komen: (073) 553 61 55

Einde programma, en dan....?

U heeft 11 weken lang gewerkt aan het opbouwen van spierkracht en conditie. Het is belangrijk dit vast te houden. Dus:

- Blijf bewegen!
- Denk nu al na over een vervolg na de revalidatie. Bijvoorbeeld (medische) fitness, wandel- en beweeggroepen, zwemmen.