



Poliklinische longrevalidatie

De longaandoeningen COPD (chronische bronchitis en/of longemfyseem) en astma leiden vaak tot benauwdheid, kortademigheid en een verminderd lichamelijk functioneren. Helaas is deze chronische aandoening niet te genezen, maar de snelheid van het ziekteproces kunt u zelf beïnvloeden!

De longrevalidatie is een zelfmanagement programma waarin u leert omgaan met de nadelige gevolgen van de ziekte. Ook traint u om uw lichamelijke conditie te verbeteren.

Met de longrevalidatie kan het volgende worden bereikt:

- verhogen van de kwaliteit van leven,
- verminderen of voorkomen van luchtweginfecties,
- verminderen of voorkomen van ziekenhuisopnames,
- verbeteren van uw conditie,
- verminderen van het benauwdheidsgevoel,
- versterken van het zelfvertrouwen,
- leren omgaan met angst en paniecreacties,
- leren kennen en accepteren van grenzen en inzicht krijgen in uw mogelijkheden.

Wat vragen wij van u?

De longrevalidatie is een periode waarin u veel tijd en energie gaat besteden aan uw gezondheid. Een intensieve periode waarvoor een goede motivatie zeker nodig is. Het is de bedoeling dat u deelneemt aan het volledige programma en dat u zich voorbereidt op de voorlichtingsbijeenkomsten.

Omdat continuïteit nodig is voor een succesvol resultaat, kunnen er geen vakanties worden gepland tijdens de revalidatieperiode. Ook afmelden is daarom slechts af en toe mogelijk. Als u nog werkt, kunt u met uw werkgever overleggen of u aan de revalidatie kunt deelnemen.

Voor het vervoer zorgt u zelf. Aan het eind van de revalidatie ontvangt u een financiële tegemoetkoming voor de reis- en parkeerkosten.

De longrevalidatie wordt door uw zorgverzekeraar volledig vergoed.

Aanmelding longrevalidatie

Wanneer de longarts aangeeft dat u kandidaat bent voor de longrevalidatie, maakt de poli assistente voor u een afspraak bij de longverpleegkundige. Bij voorkeur is uw partner, familie of mantelzorger bij dit gesprek aanwezig. Tijdens de afspraak bij de longverpleegkundige krijgt u een gesprek waarin uw voorgeschiedenis en de situatie van uw ziekte op dit moment worden besproken. Ook leggen wij u uit wat de longrevalidatie precies is.

Uiteindelijk beslissen we samen of u voor het revalidatieprogramma wordt aangemeld bij CIRO.

Samenwerkingspartner CIRO

Voor de longrevalidatie werken wij samen met CIRO. Dit Centrum voor Integrale Revalidatie Orgaanfalen in Horn is een kenniscentrum voor onder andere longfalen.

Na aanmelding bij de longrevalidatie ontvangt u van CIRO hiervan een bevestiging. Daarnaast krijgt u een informatiebrochure, formulier persoonsgegevens, toestemmingsverklaring en antwoordenvolop toegestuurd. Het formulier persoonsgegevens en de toestemmingsverklaring dient u, in de bijgesloten antwoordenvolop, ingevuld terug te sturen.

Daarna maakt CIRO telefonisch met u een afspraak voor een assessment van 3 dagen en 2 nachten in Horn. U krijgt een schriftelijke bevestiging en informatie over het assessment toegestuurd. Ook neemt een

verpleegkundige voorafgaand contact met u op. Zij vraagt naar uw gezondheid op dit moment en beantwoordt eventuele vragen.

Tijdens het assessment krijgt u verschillende testen, gesprekken en onderzoeken. Deze dagen duren van 8.00 tot 17.00 uur inclusief overnachting. Op de laatste dag volgt uit de resultaten het advies voor een poliklinische revalidatie in het Laurentius Ziekenhuis, een poliklinische revalidatie in CIRO of een klinische revalidatie (opname) in CIRO.

Poliklinische longrevalidatie

Als u in aanmerking komt voor de poliklinische longrevalidatie, ontvangt u van CIRO een brief wanneer u kunt starten met de revalidatie in het Laurentius Ziekenhuis te Roermond.

Het programma duurt 40 sessies. Dit is ongeveer 14 weken.

Op maandag, woensdag en vrijdag is de sessie van 13.00 tot 16.30 uur en bestaat uit een training en een voorlichtingsbijeenkomst.

Het hele programma wordt uitgevoerd in een groep van maximaal 8 personen.

Tussendoor en na afloop heeft u evaluatiegesprekken met de longverpleegkundige.

Nadat u het hele revalidatieprogramma heeft afgerond, vindt er een assessment plaats in CIRO dat 2 dagen duurt. Met testen, gesprekken en onderzoeken worden de resultaten in kaart gebracht.

Ongeveer 6 weken na de revalidatie heeft u een afspraak met de longarts, na ongeveer 3 maanden met de longverpleegkundige.

Trainingsprogramma

Het grootste deel van de revalidatie bestaat uit een lichamelijk trainingsprogramma, waarin u wordt begeleid door een fysiotherapeut. In het programma worden krachttraining en duurtraining afgewisseld. Daarnaast worden de hulpademhalingspijpen getraind en is er op het einde een sport- en spelactiviteit.

U wordt geadviseerd om gemakkelijk zittende kleding en schoenen te dragen. Neem in ieder geval een handdoek mee, droge reserve-kleding en eventueel wat te eten.

Koffie en thee staat klaar in de revalidatieruimte.

Vergeet, indien nodig, uw (inhalatie)medicijnen niet!

Voorlichting

Een belangrijk onderdeel van de revalidatie zijn de voorlichtingsbijeenkomsten. Er worden verschillende onderwerpen besproken, vaardigheden aangeleerd en ervaringen uitgewisseld. Deze bijeenkomsten worden door onderstaande zorgverleners gegeven.

Longverpleegkundige; geeft uitleg over verschillende onderwerpen waarmee u te maken krijgt als gevolg van de longaandoening. Zoals het ziektebeeld, medicatie, inhalatie instructies, luchtweginfecties, leefregels, angst bij kortademigheid, stoppen met roken, zuurstof gebruik en hoe het beste om te gaan met de longaandoening.

Fysiotherapeut; geeft advies over gezond bewegen en het onderhouden van de lichamelijke fitheid na de revalidatie. Daarnaast worden vaardigheden aangeleerd betreffende kortademigheid en de verwijdering van slijm uit de longen.

Diëtist; informeert u over het belang van gezonde voeding (voor longpatiënten) en hoe zo'n voeding eruit kan zien. Besproken wordt wat een goed lichaamsgewicht is en waarom dat belangrijk is voor zowel mensen met ondergewicht als overgewicht.

Ergotherapeut; richt zich op de verhouding tussen uw belasting en belastbaarheid. Ook worden de gevolgen van de longaandoening op uw zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten besproken.

Adem-ontspanning therapeut; probeert u bewust te maken van uw lichaam. Door adem- en ontspanningsoefeningen leert u onnodige spanningen te verminderen.

Klinische longrevalidatie

Bij uitzondering is het nodig dat u voor longrevalidatie wordt opgenomen in het klinische revalidatiecentrum in Horn. De opname duurt 8 weken en in de weekenden kunt u naar huis.

Als uw partner of familie behoefte heeft aan aanvullende informatie of een gesprek, kunt u dit altijd laten weten aan uw longverpleegkundige. Er wordt dan een apart gesprek gepland.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen. Heeft u vragen, neemt u dan gerust contact op met de poli longgeneeskunde of de longverpleegkundige, telefoonnummer (0475) 38 26 42.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34278430 - Longgeneeskunde - september 2021