



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 zelfmanagementprogramma waarin u leert omgaan met de nadelige gevolgen van de ziekte. Tevens traint u om uw lichamelijke conditie te verbeteren.

Met de longrevalidatie kan het volgende worden bereikt:

- verhogen van de kwaliteit van leven;
- verminderen/voorkomen van luchtweginfecties;
- verminderen/voorkomen van ziekenhuisopnames;
- verbeteren van de conditie;
- verminderen van het benauwdheidsgevoel;
- versterken van het zelfvertrouwen;
- leren omgaan met angst en paniekreacties;
- 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 absoluut 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 zeer beperkt mogelijk. Indien 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 polikliniekassistent voor u een afspraak bij de longverpleegkundige. Bij voorkeur is uw naaste of mantelzorger bij dit gesprek aanwezig. Tijdens de afspraak bij de longverpleegkundige krijgt u een gesprek waarin uw voorgeschiedenis en relevante omstandigheden van uw ziekte worden besproken. Tevens krijgt u inhoudelijke uitleg over de longrevalidatie. Uiteindelijk wordt samen besloten 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 te Horn is een expertisecentrum op het gebied van onder andere longfalen.

Na aanmelding voor 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.

Vervolgens maakt CIRO telefonisch met u een afspraak voor een assessment van drie dagen en twee nachten in Horn. U krijgt een schriftelijke bevestiging en informatie over het assessment toegestuurd.

Bovendien zal voorafgaand een verpleegkundige contact met u opnemen. Zij zal informeren naar uw huidige gezondheid en indien nodig eventuele vragen beantwoorden.

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

Indien 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 en vrijdag is de sessie van 12.30 tot 16.30 uur, op woensdag van 12.30 tot 15.30 uur. Deze bestaat uit een trainingsgedeelte en een voorlichtingsbijeenkomst.

Het gehele programma wordt uitgevoerd in een groep van maximaal acht personen. Tussentijds en na afloop vinden er evaluatiegesprekken plaats met de longverpleegkundige.

Nadat u het gehele revalidatieprogramma heeft volbracht, zal er een tweedaags assessment plaatsvinden in CIRO. Door middel van testen, gesprekken en onderzoeken worden de resultaten in kaart gebracht.

Drie maanden na het revalidatieprogramma heeft u een afspraak bij de longarts en longverpleegkundige, gecombineerd met de fysiotherapeut in het Laurentius ziekenhuis. Deze combinatie afspraak is afhankelijk van uw zorgverzekeraar en de vergoeding voor fysiotherapie.

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 tijd voor een sport- en spelactiviteit.

U wordt geadviseerd om gemakkelijk zittende kleding en schoeisel te dragen. Neem in ieder geval een handdoek mee, droge reservekleding 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. Hierbinnen worden verschillende onderwerpen besproken, vaardigheden aangeleerd en ervaringen uitgewisseld. Deze bijeenkomsten worden door onderstaande disciplines verzorgd.

Longverpleegkundige; geeft uitleg over diverse onderwerpen waarmee u in aanraking komt door de gevolgen 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 tijdens diverse dagelijkse activiteiten besproken.

Adem-ontspanning therapeut; probeert uw lichaamsbewustwording te vergroten. 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 te Horn. De opname duurt 8 weken en in de weekenden kunt u naar huis.

Meeloopdag

Het programma richt zich niet alleen op u als patiënt, maar biedt ook ondersteuning aan uw partner, familieleden of andere naasten. Omdat ook zij moeten leren omgaan met de gevolgen van uw longaandoening, wordt er tijdens de revalidatie verwacht dat u partner of naaste een sessie meeloopt. Deze dag kunnen zij deelnemen aan het trainingsprogramma en is er de mogelijkheid om met de longverpleegkundige en fysiotherapeut in gesprek te gaan. Zij kunnen informatie geven over onder andere het ziektebeeld en de gevolgen hiervan, gezond bewegen en grenshantering. Uw partner of naasten hebben de mogelijkheid om vragen te stellen of problemen te bespreken die zij ervaren. Hierdoor krijgen uw naasten meer inzicht in uw mogelijkheden en/of beperkingen, waardoor zij u nog beter kunnen ondersteunen en motiveren tijdens én na de revalidatie!

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 polikliniek longziekten.

Secretariaat	(0475) 38 2017
Longverpleegkundige	(0475) 38 2607

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
14286630 - Longgeneeskunde - augustus 2017