

Poliklinische longrevalidatie

Longgeneeskunde

Inleiding

Veel mensen met aandoeningen aan longen en luchtwegen (zoals astma, COPD/bronchitis en COPD/emfyseem) hebben last van kortademigheid. Hierdoor ontstaat vaak weerstand tegen activiteiten die inspanning vergen. Het resultaat is dat iemand steeds minder gaat doen, waardoor de algehele conditie achteruit gaat. Hobby's en sportactiviteiten verwateren en in veel gevallen neemt het verzuim van school of werk toe.

De huisarts of longarts kan medicijnen voorschrijven met een zo gunstig mogelijk effect. Verder is aan de specifieke symptomen van aandoeningen aan longen en luchtwegen meestal niet veel te doen. Aan een verslechterde algehele conditie en de negatieve gevolgen hiervan voor het dagelijks leven, blijkt echter wel wat te doen.

Ervaring heeft geleerd dat het algemeen welbevinden van patiënten met behulp van longrevalidatie verbetert. Men durft weer actief te worden en activiteiten worden weer opgepakt. Omdat men beter heeft leren omgaan met beperkingen en klachten, verbetert de kwaliteit van leven. Deze folder geeft algemene informatie over longrevalidatie.

Wat is poliklinische longrevalidatie?

Longrevalidatie is een drie maanden durende poliklinische groepsbehandeling van twee middagen per week (dinsdag en donderdag). De groepen bestaan uit maximaal acht personen. De behandeling bestaat uit het aanleren van een juiste ademhalingstechniek, conditietraining, ontspanningsoefeningen, trainen van dagelijkse activiteiten en groepsvoorlichting.

Door een duidelijke, gestructureerde opbouw van het programma wordt uw belastbaarheid vergroot en wordt inzicht gegeven in belasting en belastbaarheid. Hierdoor bent u beter in staat om uw grenzen te hanteren en een nieuw, aanvaardbaar evenwicht te vinden.

Het behandelteam

De groepen worden begeleid door een vast behandelteam, dat bestaat uit een longarts, fysiotherapeut, verpleegkundig specialist, longverpleegkundige, ergotherapeut, diëtist en maatschappelijk werker. Het behandelteam houdt om de week een bespreking.

De intake voor de longrevalidatie

Uw eigen longarts zal de mogelijkheid van longrevalidatie met u bespreken en u verwijzen voor een intake van de longrevalidatie. Een intake longrevalidatie houdt in dat u op een ochtend door de verschillende disciplines uit het behandelteam wordt gezien, om te beoordelen of u een geschikte kandidaat bent voor de longrevalidatie. De intake duurt ongeveer 3 uur. Daarnaast zal er een maximale inspanningstest (fietstest) worden afgenomen en vindt er een longfunctieonderzoek plaats. Tijdens een overleg bepaald het behandelteam of u in aanmerking komt voor poliklinische longrevalidatie.

De Nijmegen Clinical Screening Instrument (NCSI-vragenlijst)

Voor de intake van de longrevalidatie wordt u ook gevraagd om een digitale vragenlijst in te vullen (NCSI). Deze krijgt u via uw mailadres toegestuurd. De uitkomst wordt met u besproken door het maatschappelijk werk tijdens de intake. Hiermee wordt duidelijk waar de belangrijkste problemen zitten.

De fysiotherapeut

De fysiotherapeut stelt een oefen- en trainingsprogramma op om uw ademhaling te verbeteren, uw conditie op te bouwen en om uw dagelijkse activiteiten te verbeteren. Twee dagdelen per week is er een trainingsprogramma in ons ziekenhuis, daarnaast krijgt u een huiswerkprogramma.

De ergotherapie & diëtiëk en maatschappelijk werk

Op basis van de hulpvragen die u heeft, zullen er naast het trainingsprogramma ook afspraken gepland worden met de ergotherapie, de diëtiëk en het maatschappelijk werk.

Algemene voorlichting

Tijdens de longrevalidatie zijn er verschillende voorlichtingsbijeenkomsten, die aansluitend op het trainingsprogramma gegeven worden.

Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- informatie over de ziektebeelden COPD en astma
- zelfmanagement bij een longziekte
- het gebruik van inhalatiemedicatie
- het belang van bewegen
- goede voeding
- het omgaan met een chronische ziekte.

Bij de voorlichting is ook uw partner van harte welkom.

Vorbereiding

Houd bij de voorbereiding op de poliklinische longrevalidatie rekening met het volgende:

- neem uw identiteitsbewijs mee naar het ziekenhuis;
- neem uw medicijnkaart mee;
- neem uw inhalatiemedicatie mee;
- neem gerust uw partner mee of iemand anders, die goed op de hoogte is van uw situatie.

Wat kunt u verwachten van de behandeling

Na het volgen van de poliklinische longrevalidatie merkt u dat uw algehele conditie verbeterd is.

U kent een aantal richtlijnen en principes, die ertoe bijdragen dat u beter kunt omgaan met uw klachten en beperkingen.

Na de behandeling

Na het beëindigen van de revalidatie is het belangrijk dat u de oefeningen thuis voortzet, meestal onder begeleiding van uw eigen fysiotherapeut.

Aanmelding

Via uw eigen longarts kunt u doorverwezen worden voor poliklinische longrevalidatie. Vervolgens krijgt u een oproep voor een intake-ochtend en voor de fietstest/longfunctieonderzoek. Als u aan alle voorwaarden voldoet, wordt u zo snel mogelijk in een van de groepen geplaatst.

Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens

- Polikliniek Longgeneeskunde, route 23, telefoon (053) 4 87 26 10 (op werkdagen tussen **08.30 en 17.00 uur**).

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.