



*St. Anna Zorggroep*

**Patiënteninformatie**

# **Poliklinische longrevalidatie**

## **Inleiding**

De longaandoeningen COPD (chronische bronchitis en/of longemfyseem) en astma zijn chronische aandoeningen. Dat wil zeggen dat ze niet te genezen zijn. Deze beide ziekten leiden vaak tot kortademigheid en daardoor verminderde lichamelijke activiteit. Longrevalidatie richt zich op het leren omgaan met de nadelige gevolgen van de ziekte en op het verbeteren van de lichamelijke conditie.

## **Met longrevalidatie kan het volgende worden bereikt:**

- Het voorkomen van ziekenhuisopname
- Het bevorderen van het zelfmanagement (herkennen van infecties)
- Het verhogen van de kwaliteit van leven.
- Het vergroten van de inspanningscapaciteit.
- Het verminderen van het benauwdheidsgevoel.
- Het versterken van het zelfvertrouwen.
- Het leren omgaan met angst en paniecreacties.
- Het leren stellen van grenzen met betrekking tot lichamelijke activiteiten en het leren nee te zeggen tegen dingen die niet meer mogelijk zijn.

## **Wat verwachten wij van u?**

Deelname aan het longrevalidatie programma is niet vrijblijvend. Dit houdt in dat tijdens de revalidatieperiode geen vakanties gepland kunnen worden. Indien u nog werkt gaat u bij uw werkgever na of u aan de revalidatie kunt deelnemen. Het is namelijk de bedoeling dat u deelneemt aan alle educatiebijeenkomsten. Indien u verhinderd bent, meldt u dit. Tijdens de bijeenkomsten krijgt u adviezen en leefregels mee.

---

Het is belangrijk dat u deze leefregels in acht neemt en indien nodig bijstelt. U dient gemotiveerd te zijn, daar de hele revalidatie zeer intensief is.

## **De procedure van aanmelding voor assessment**

De longarts geeft aan dat u kandidaat bent voor longrevalidatie. De polikliniekassistente maakt voor u een afspraak bij de longverpleegkundige binnen twee weken. De voorkeur gaat er naar uit dat hierbij de partner of mantelzorger aanwezig is. Indien u nog niet bekend bent bij de longverpleegkundige krijgt u een vragenlijst mee. Deze kunt u thuis invullen en meenemen naar de afspraak.

Tijdens de afspraak bij de longverpleegkundige wordt een anamnese afgenomen (indien dit nog niet gedaan is). Een anamnese is hetgeen u als patiënt met betrekking tot uw voorgeschiedenis en relevante omstandigheden van uw ziekte aan de zorgverlener kunt vertellen. Ook krijgt u uitleg over het CIRO programma en wordt u voor dit programma aangemeld.

## **CIRO**

CIRO is het Centrum voor Integrale Revalidatie Orgaanfalen. Na aanmelding door de longverpleegkundige ontvangt u van CIRO een bevestiging van aanmelding. Tevens krijgt u een informatiebrochure, persoonsgegevenformulier, toestemmingsverklaring en antwoordenvolop toegestuurd. Het persoonsgegevenformulier en de toestemmingsverklaring dient u ingevuld terug te sturen naar CIRO. Hiervoor kunt u de bijgesloten antwoordenvolop gebruiken. CIRO geeft u vervolgens telefonisch een afspraak door voor een assessment van drie dagen in CIRO te Horn. Het assesment houdt in dat u tijdens deze dagen verschillende gesprekken en onderzoeken krijgt. Deze dagen duren van 8.00 tot 17.00 uur. U krijgt een schriftelijke bevestiging van uw afspraak en informatie over het assesment toegestuurd.

Voorafgaand aan het assessment zal een verpleegkundige contact met u

---

opnemen. Zij zal informeren naar uw huidige conditie en indien nodig eventuele vragen beantwoorden.

## **Poliklinische longrevalidatie**

Indien u in aanmerking komt voor de poliklinische longrevalidatie krijgt u van CIRO een brief wanneer u kunt starten met de revalidatie. Deze revalidatie vindt plaats in het St. Anna Ziekenhuis.

Het revalidatieprogramma duurt 14 weken. Dit bestaat uit 35 bijeenkomsten die gemiddeld 3,5 uur duren:

- gedurende 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> uur ontvangt u een op u persoonlijk afgestemde training, die wordt verzorgd door de fysiotherapie;
- de overige 1 uur krijgt u onder multidisciplinaire begeleiding educatie over het omgaan met uw chronische aandoening. Dit is nodig om het revalidatieprogramma zo optimaal mogelijk te laten verlopen.

Gedurende de eerste 7 weken is de revalidatie op maandag, woensdag en vrijdag van 13.00 tot 16.30 uur. De weken daarna op dinsdag en donderdag van 13.00 tot 16.30 uur.

Met de longverpleegkundige van het St. Anna ziekenhuis heeft u in week 14 een eindgesprek. Indien nodig kunnen er extra gesprekken worden gepland met de longverpleegkundige.

Nadat u het revalidatieprogramma van 14 weken heeft gevolgd, zal er een eind- assessment plaatsvinden in CIRO te Horn. Dit eind- assessment duurt twee dagen en zal plaatsvinden op een donderdag en vrijdag. Tijdens dit poliklinische assessment krijgt u wederom gesprekken en onderzoeken om de resultaten te meten.

Een maand na het afsluiten van het revalidatieprogramma heeft u een afspraak bij de longarts en longverpleegkundige in het St. Anna

---

Ziekenhuis. Zo mogelijk worden deze afspraken gecombineerd. Indien nodig wordt er nazorg geregeld in de vorm van fysiotherapie, diëtist of dergelijke.

## **Fysiotherapie**

Het grootste deel van de revalidatie bestaat uit een lichamelijk trainingsprogramma bij de fysiotherapie. Hierin worden krachtraining en duurtraining afgewisseld. Duurtraining gebeurt op een hometrainer en loopband. Deze trainingen worden in de loop van de weken opgebouwd in zwaarte. Elke middag start en eindigt met een uur kracht- en duurtraining. Daarnaast wordt training gegeven voor de schouder of hulpademhalingspijnen. Deze training wordt aangevuld met een ander onderdeel. Dat kan variëren van spelactiviteit tot ontspanningsoefeningen, hoest oefeningen of ademhalingsoefeningen.

U wordt geadviseerd om sportkleding te dragen. Neem in ieder geval een handdoek mee en eventueel ook droge reservekleding. Het kan prettig zijn om een flesje water bij u te hebben voor als u dorst krijgt tijdens het trainen. Naast het trainingsprogramma krijgt u de nodige voorlichting van verschillende disciplines.

Vergeet u (inhalatie) medicijnen niet!

## **Educatie**

Hieraan werken onderstaande disciplines mee:

### **Longarts**

Uitleg over het ziektebeeld en beantwoorden van eventuele vragen.

### **Longverpleegkundige**

Uitleg over medicatie, inhalatie instructies, leefregels, roken en hoe om te gaan met de longaandoening die u heeft. Ook is er ruimte voor individuele

---

gesprekken. De longverpleegkundige heeft een coördinerende taak binnen de revalidatie en is daarbij uw aanspreekpunt

### **Diëtiste**

Bij de diëtiste wordt u geïnformeerd over het belang van gezonde voeding en hoe zo'n voeding eruit kan zien. Besproken wordt wat een goed gewicht is en waarom dat belangrijk is. U krijgt voedingstips voor periodes dat u moeilijker kunt eten.

Het kan nodig zijn dat u een persoonlijk voedingsadvies krijgt. Dit wordt dan apart met u besproken.

### **Ergotherapeut**

Ergotherapie richt zich op de zelfstandigheid tijdens alle dagelijkse activiteiten die voor u belangrijk zijn en niet meer gaan zoals u zou willen. Activiteiten kunnen liggen op het gebied van zelfzorg, huishouden, hobby en werk. Er wordt geoefend met de activiteiten. Tevens wordt er gelet op belasting en uw belastbaarheid tijdens het handelen.

### **Logopediste**

De logopediste kan u helpen bij het aanleren van de goede ademtechniek, met name gekoppeld aan het spreken en de stem. Het doel hiervan is de spanning te verlagen in het halsgebied en zo het spreken minder vermoeiend te maken.

### **Medewerker van MEE**

MEE is een bureau dat zich inzet voor mensen met een beperking. Deskundige mensen geven raad en daad bij het leven met een beperking. Hierbij valt te denken aan: hulp bij het zoeken naar geschikte vrijetijdsbesteding, zoeken naar geschikt werk of het weer oppakken van

het dagelijkse leven. Uw vraag staat centraal.

### **Consultatief Psychiatrisch Verpleegkundige**

Mensen met een chronische ziekte, dus ook chronische longpatiënten, hebben te maken met een blijvende vermindering van hun mogelijkheden om vorm te geven aan hun leven. Dit is een ingrijpend gegeven en kan tot aanpassingsproblemen leiden. Als deze aanpassingsproblemen tot psychische klachten leiden is het verstandig om daar passende hulpverlening bij te zoeken. Een consultatief psychiatrische verpleegkundige kan u helpen om de aard en ernst van deze psychische klachten in kaart te brengen en u te verwijzen naar hulpverleners die u met deze klachten verder kunnen helpen.

#### **Reiskosten**

Er wordt een reiskostenvergoeding toegekend op basis van de reisafstand. Voor mensen die met de auto komen, worden uitrijkaarten verstrekt.

### **Klinische longrevalidatie in Horn**

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

Na de klinische revalidatie kan het zijn dat u instroomt in de poliklinische revalidatie of verwezen worden naar zorgverleners in uw eigen omgeving.

### **Vergoeding**

Deze vorm van revalidatie wordt door uw zorgverzekeraar volledig vergoed.

## **Rol van 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 dagelijkse leven. Daarom wordt u aangeraden om, samen met uw partner of naaste familielid, de gesprekken met de longverpleegkundige, één van de lichamelijke trainingen en een groepsbijeenkomst bij te wonen. Hierdoor krijgen zij meer inzicht in het programma en kunnen zij u ondersteunen en motiveren tijdens het programma.

## **Hebt 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. Hebt u vragen, neemt u dan contact op met de polikliniek longziekten, telefoon 040-2864871.