

Wat is longrevalidatie

Video

Video voice-over

Een longaandoening verandert uw leven en dagelijkse activiteiten gaan soms niet meer vanzelf. U kunt sneller moe zijn en veel mensen kunnen niet alles meer doen.

Denk bij een longaandoening aan: ernstige klachten bij ziektes als astma en COPD of het herstel na een longoperatie. Ook bij andere longaandoeningen kan longrevalidatie ingezet worden.

Het doel van longrevalidatie is om ervoor te zorgen dat u in het dagelijkse leven minder last heeft van uw longaandoening. Longrevalidatie is een intensief programma van gemiddeld 6-8 weken.

Tijdens deze periode wordt u begeleidt door het behandelteam en wordt uw voortgang in de gaten gehouden en met u besproken.

Dit team kan bestaan uit artsen, diëtisten, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, psychologen, longverpleegkundigen en maatschappelijk werkers. De samenstelling van het team kan voor iedereen anders zijn.

Tijdens de longrevalidatie leert u meer over uw longziekte en hoe u er beter mee om kunt gaan.

Longrevalidatie kan gaan over verschillende onderwerpen, zoals bijvoorbeeld inspanning, voeding, kortademigheid en omgaan met uw beperkingen.

U kan dit vergelijken met puzzelstukjes, elke behandeling is maatwerk en we proberen met elkaar uw puzzel in elkaar te leggen.

Naast lichamelijke oefeningen om uw conditie te verbeteren, zoals fietsen of wandelen, leert u bijvoorbeeld beter omgaan met uw energie en leert u ademhalings- en ontspanningstechnieken.

Om het succes van de revalidatie zo groot mogelijk te laten zijn is het belangrijk dat u zelf een actieve rol neemt.

Dankzij de longrevalidatie kunt u hopelijk weer makkelijker activiteiten ondernemen, die voor u belangrijk zijn.

De intake

Voordat u aan het longrevalidatieprogramma kunt beginnen, wordt u uitgenodigd voor een intake. Tijdens deze intake doet u verschillende testen en spreekt u verschillende zorgverleners.

Intake



Voordat u aan het longrevalidatieprogramma kunt beginnen, wordt u uitgenodigd voor een intake. Tijdens deze intake doet u verschillende testen en spreekt u met verschillende zorgverleners.

Longarts

Samen met de longarts kijkt u of longrevalidatie voor u zinvol is.

Longfunctieonderzoek

Tijdens de intake kunnen er verschillende testen gedaan. Voorbeelden zijn een longfunctietest en een fietstest.

Longverpleegkundige

De longverpleegkundige bespreekt uw persoonlijke situatie aan de hand van een aantal eerder ingevulde vragenlijsten. U kunt bij de Longverpleegkundige terecht met vragen over de revalidatie of over uw medicatie.

Fysiotherapeut

Samen met de fysiotherapeut worden uw fysieke mogelijkheden bekeken en beoordeeld. De fysiotherapeut doet een spiermassameting.

Draag sportieve kleding



Draag tijdens de intake sportieve of gemakkelijke kleding waar u zich prettig in kunt bewegen.

Resultaat van de intake



Alle resultaten van de onderzoeken en testen worden in een team besproken. Samen met de longarts wordt besloten of u gaat starten met het longrevalidatieprogramma. U wordt hiervan op de hoogte gebracht.



Doelen stellen

Stel samen met uw zorgverleners duidelijke doelen voor u zelf. Voorbeelden zijn:

- Stoppen met roken
- 3 kilo afvallen
- Verder kunnen fietsen dan nu

Stoppen met roken



Rookt u bij de start van het revalidatieprogramma? Dan is het de bedoeling dat u hiermee aan de slag gaat en probeert te stoppen.

Programma

Het programma duurt 6 tot 8 weken

U komt in die periode elke week twee keer naar het ziekenhuis om 1,5 uur te trainen. Dit doet u samen met andere longpatiënten. De fysiotherapeut begeleidt u.



In de pauze komen de andere onderdelen van het revalidatieprogramma aan de orde: de diëtist, maatschappelijk werker, longverpleegkundige en longarts komen dan een aantal keer langs om informatie te geven.

U krijgt ook nog aparte afspraken met de diëtist en maatschappelijk werker.

Vorbereiden op het programma

Wat heeft u nodig?



Tijdens de revalidatie gaat u sporten en bewegen. Hiervoor heeft u het volgende nodig:

- Zalsportschoenen (geen zwarte zolen).
- Sportieve kleding.
- Wandelschoenen voor buiten.
- Eventueel regenkleding (bij regenachtig weer wordt er buiten gewoon gewandeld).
- Hulpmiddelen die u nu gebruikt.
- Als u zuurstof gebruik, een zuurstoftankje.
- Medicijnen die u overdag gebruikt.



Revalideren vraagt inzet

Tijdens uw revalidatie heeft u een actieve rol. Dit betekent dat u zich volledig inzet om uw revalidatiedoelen te bereiken.



Maak geen gebruik van geurtjes of een deodorant spray

U kunt wel gebruik maken van een deodorant roller.

Na het revalidatieprogramma

In de laatste weken van het programma worden de resultaten met u besproken en zal er aandacht worden besteed aan de nazorg.

Als het revalidatieprogramma is afgelopen, kunt u met vragen bij uw behandelaar terecht. Na het programma heeft u nog een of twee keer contact met uw behandelaar om te kijken hoe het met u gaat en hoe u de behandeling heeft ervaren.

Behoud uw conditie



Het is belangrijk om uw opgebouwde conditie vast te houden en te onderhouden. Denk daarom goed na over wat u aan beweging wilt doen nadat de longrevalidatie is afgerond. Als u stopt met bewegen, heeft de longrevalidatie maar kort effect gehad. Het is daarom belangrijk dat u blijft bewegen.