

Longrevalidatie

Inleiding

Mensen met een chronische longaandoening, zoals Astma en COPD, worden meestal behandeld met medicatie. Zij worden hierin begeleid door hun huisarts en/of longarts, eventueel in samenwerking met de longverpleegkundige. Soms blijkt dat deze behandeling niet voldoende is en meldt de longarts u aan voor longrevalidatie.

Wat is longrevalidatie?

Longrevalidatie is een programma met als doel u meer kennis en inzicht te geven in de aard van uw longaandoening. Het programma is gericht op het verbeteren van uw lichamelijke conditie en het leren omgaan met uw longaandoening. De revalidatie vindt plaats in groepsvorm van maximaal 6 personen, waarbij u een vooraf opgesteld persoonlijk programma volgt. Het is een programma van 13 weken, waarin u 12 weken traint en 1 week een voorlichtingsmodule kunt volgen. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie kan het nodig zijn dat u een ander programma volgt.

De longrevalidatie wordt begeleid door een team van meerdere disciplines, namelijk:

- Longarts
- Longverpleegkundige (tevens de coördinator)
- Longfunctie analist
- Fysiotherapeut
- Diëtist
- Medisch maatschappelijk werk
- Ergotherapeut
- Geestelijk verzorgende

Eén keer per maand worden uw vorderingen binnen dit team besproken.

Deelname revalidatieprogramma

Om te kunnen beoordelen of u kunt deelnemen aan het revalidatieprogramma wordt er een aantal testen gedaan bij de longfunctie analist en wordt u uitgenodigd voor een gesprek met de longverpleegkundige.

Longfunctieonderzoeken

Als voorbereiding op de revalidatie worden de volgende longfunctieonderzoeken gedaan: Spirometrie, bodybox, diffusiemeting, BIM, 6-minutenwandelttest en een fietstest. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie wordt er bepaald welke onderzoeken er plaatsvinden. Het wordt aangeraden om tijdens de onderzoeken makkelijk zittende of sportieve kleding te dragen.

Longverpleegkundige

Hier wordt uw persoonlijke situatie besproken, met behulp van een aantal vragenlijsten die u vooraf heeft ingevuld. U kunt bij de longverpleegkundige terecht voor het stellen van uw vragen met betrekking tot de revalidatie en medicatiegebruik. Het gesprek duurt ongeveer een uur. Op basis van dit gesprek en de uitkomsten van de longfunctieonderzoeken wordt door de longarts en longverpleegkundige bepaald of u in aanmerking komt voor het revalidatieprogramma. Zo ja, dan wordt u aangemeld bij de fysiotherapie en zult u ook daar uitgenodigd worden voor een intakegesprek.

Fysiotherapie

Uw fysieke mogelijkheden worden beoordeeld om in te schatten of u in aanmerking komt voor de groepsrevalidatie of voor een eventueel individueel programma.

Andere disciplines

Mocht er tijdens het gesprek met de longverpleegkundige of tijdens de revalidatie naar voren komen dat u behoefte heeft aan extra ondersteuning van aanvullende disciplines, zoals bijv. diëtist of medisch maatschappelijk werk, dan zult u daarvoor een verwijzing krijgen.

Uitnodiging

U ontvangt schriftelijk een uitnodiging voor de longfunctieonderzoeken, intake bij de longverpleegkundige en de intake bij de fysiotherapie. Voordat u het intakegesprek bij de longverpleegkundige heeft vragen wij u een aantal vragenlijsten in te vullen en deze mee te nemen naar het gesprek. Deze vragenlijsten krijgt u toegestuurd.

Revalidatie

De revalidatie vindt plaats op dinsdag en donderdag van 14.00 tot 15.00 uur of van 11.00 tot 12.00 uur (wanneer de 1^e groep van 14.00 tot 15.00 uur vol zit). De eerste twee weken ligt de nadruk op ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Ook zal er een voorlichtingsmodule gegeven worden tijdens het revalidatieprogramma, door de volgende disciplines : Longverpleegkundige, diëtist, fysiotherapie, medisch maatschappelijk werk, ergotherapie en de geestelijk verzorgende. Hiervoor krijgt een schriftelijke uitnodiging.

De training wordt gegeven door de fysiotherapeuten op de afdeling revalidatie en is vooral gericht op het verbeteren van uw prestatievermogen. Ook zal er aandacht zijn voor ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

Na beëindiging longrevalidatie

Na beëindiging van de revalidatie wordt er opnieuw een 6-minuten wandeltest verricht en wordt u verzocht weer een aantal vragenlijsten in te vullen. U krijgt dan nog een afsluitend gesprek met de longverpleegkundige.

Na afloop

Na afloop van de revalidatie is het van groot belang dat u uw opgebouwde prestatievermogen ook vasthoudt. Het longrevalidatieteam raadt u aan om na afloop door te gaan met sporten, bijvoorbeeld bij een sportschool of fysiotherapeut.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

Heeft u nog vragen?

Neem dan telefonisch contact op met de coördinator van de longrevalidatie, Martzen Joustra-Tiemersma, telefoon 0513 – 685 518 (bij voorkeur tussen 13.00 -13.30 uur op maandag en donderdag). Of stel uw vraag op www.mijntjongerschans.nl.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.