

## Longgeneeskunde

# Longrevalidatie

## Algemene informatie

### Inleiding

Uw behandelend longarts heeft met u gesproken over het longrevalidatieprogramma. Om te beoordelen of u in aanmerking komt voor dit programma vindt er een screening plaats. In deze folder vindt u informatie over de screening en het programma longrevalidatie.

### Wie komt in aanmerking voor het programma?

Het programma is bedoeld voor mensen:

- met COPD die onder een bepaalde grenswaarde\* zitten met hun longfunctie;
- die niet roken of bereid zijn een stop-roken programma te volgen bij de longverpleegkundige.

*\* De gestelde longfunctiewaarde heeft alles te maken met de eisen die ziektekostenverzekeraars stellen aan de vergoeding van fysiotherapie.*

### Wat is het doel van het longrevalidatieprogramma?

Het doel van het longrevalidatieprogramma is:

- verbeteren van conditie en kracht;
- minder kortademigheid ervaren tijdens lichamelijke inspanning, zodat zelfverzorging, huishouden, hobby's, wandelen en fietsen minder zwaar worden;
- aanleren en toepassen van ademhalingstechnieken, zodat activiteiten langer volgehouden kunnen worden;
- leren herkennen en erkennen van uw grenzen ten aanzien van lichamelijke inspanning;
- plezier (terug)krijgen in bewegen;
- verbeteren van de levenskwaliteit;
- bewustwording en in gang zetten van een actieve, gezonde leefstijl en motiveren dit voort te zetten na het programma;
- ziekenhuisopname voorkomen en/of beperken.

## **Waaruit bestaat het programma?**

Het programma bestaat uit:

- screening;
- een voorlichtingsbijeenkomst;
- gesprekken met de longverpleegkundige;
- voorbereidende testen;
- revalidatietrainingsprogramma van 3 maanden;
- bezoeken aan longverpleegkundige (ook na het programma);
- bezoek aan de diëtiste.

Tijdens het longrevalidatieprogramma blijft u ook onder controle bij uw eigen longarts.

## **Screening**

U bezoekt allereerst de longverpleegkundige. Samen met u bekijkt zij of u in aanmerking komt voor het longrevalidatieprogramma. Daarna maakt zij een afspraak voor de voorlichtingsbijeenkomst.

## **Voorlichtingsbijeenkomst**

De longrevalidatie wordt voorafgegaan door een voorlichtingsbijeenkomst. Deze vindt plaats op de locatie Venlo en wordt vier keer per jaar aangeboden. Tijdens deze bijeenkomst zijn ook uw partner/vriend(in) of kinderen welkom. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst krijgt u een goed beeld van de inhoud van de longrevalidatie, zodat u een weloverwogen besluit kunt nemen over deelname aan het longrevalidatieprogramma. Er kunnen maximaal 32 mensen per jaar deelnemen aan het longrevalidatieprogramma (verdeeld over 2 locaties), dus er kan een wachtlijst zijn.

Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst krijgt u uitleg van:

- ***De longverpleegkundige***

Zij geeft uitleg over wat het revalidatieprogramma inhoudt en wat u kunt verwachten. Er wordt een film getoond over de longrevalidatie

- ***De diëtiste***

De diëtiste geeft uitleg waarom gezonde voeding en een goede voedingstoestand belangrijk zijn voor iemand met COPD.

- ***De fysiotherapeut***

De fysiotherapeut geeft uitleg over:

- wat het doel van het oefenprogramma is;
- hoe de training er uit ziet;
- wat dit concreet voor u betekent qua tijdsinvestering.

## **Gesprekken met de longverpleegkundige**

Als u na de voorlichtingsbijeenkomst besluit om deel te nemen aan de longrevalidatie dan volgen er meerdere gesprekken, zowel tijdens als na het programma.

## **Vorbereidende testen**

De longverpleegkundige zal u meer informatie geven over het te volgen programma en regelt de longfunctietesten en fietstest. Bij de fietstest wordt niet alleen gekeken naar uw conditie maar ook naar het functioneren van uw hart en longen.

## Het revalidatietrainingsprogramma

Het programma vindt plaats onder begeleiding van een fysiotherapeut in groepjes van maximaal vier personen.

### Waar en hoe lang moet u trainen?

U komt twee keer per week trainen gedurende twaalf weken.

#### Afdeling Revalidatie

##### Locatie Venlo

Routenummer 56

Tweemaal per week:

De eerste 6 weken 1 uur

De volgende 6 weken 1½ uur

#### Afdeling Fysiotherapie

##### Locatie Venray

Routenummer 97

Tweemaal per week:

12 weken 1½ uur

Het is verstandig om een kwartier vóór aanvang aanwezig te zijn en na afloop ook een kwartier de tijd te nemen om uit te rusten. Uw partner is van harte welkom om een keer mee te komen.

### Trainingsonderdelen

Trainingsonderdelen zijn: fietsen op een hometrainer, lopen op een loopband, diverse sport- en spelvormen en oefeningen om de spierkracht op te bouwen. De opbouw en zwaarte van het programma worden aangepast aan uw mogelijkheden.

### Kleding

Tijdens de training kunt u het beste kleding dragen waar u zich gemakkelijk in kunt bewegen. Er is een kleedruimte met een douche en wastafel waar u zich kunt omkleden en opfrissen. Graag schoenen meenemen waarmee u niet buiten loopt.

### Resultaten

Tijdens het programma test de fysiotherapeut ook geregeld uw vooruitgang. Na afloop worden de longfunctietesten, fietstest en vragenlijst herhaald.

Drie maanden na het programma krijgt u een uitnodiging voor een gezamenlijk terugkom moment met uw groep en worden de testen door de fysiotherapeut herhaald.

### Doorgaan met therapie na het programma

Om de resultaten van de revalidatie te behouden of te verbeteren is het van belang om na afloop van de revalidatie de therapie te continueren bij een fysiotherapiepraktijk die gespecialiseerd is in de behandeling van COPD. Tijdens de revalidatie zal uw fysiotherapeut u hierover informeren.

### Bezoeken bij de longverpleegkundige

Tijdens uw gesprekken informeert de longverpleegkundige hoe het met u gaat. Zo nodig schakelt zij, in overleg met u, andere hulpverleners in zoals maatschappelijk werk en/of psycholoog.

### Diëtiste

Tijdens het programma wordt driemaal een bezoek aan de diëtiste met u ingepland. Zij bespreekt met u uw voedingstoestand en uw voedingspatroon.

## Vervoer

U dient zelf voor vervoer naar het ziekenhuis te zorgen. Afhankelijk van de ziektekostenverzekering krijgt u dit geheel of gedeeltelijk vergoed.

## Kosten

Uw zorgverzekeraar vergoedt deelname aan het longrevalidatieprogramma.

## Afspraak bij uw longarts

Na afloop van het programma krijgt u een afspraak bij uw longarts om het resultaat met hem/haar te bespreken.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u deze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

### Longverpleegkundige

#### Locatie Venlo

☎ (077) 320 64 72

✉ [longverpleegkundige@viecuri.nl](mailto:longverpleegkundige@viecuri.nl)

*De longverpleegkundigen die voor u klaar staan tijdens uw behandeling zijn:*

- Janine Hendriks
- Mieke Lagarde
- Suzan Wagemans
- Miranda Vogelzangs

## VieCuri Medisch Centrum

### Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

### Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)