



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is longrevalidatie

Wat is longrevalidatie?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

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 6-12 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.

Diëtiste

De diëtist is gespecialiseerd in de rol van voeding bij ziekte en gezondheid. De diëtist kijkt met u naar uw voedingspatroon en helpt u bij het kiezen van goede voeding specifiek gericht op uw situatie.



Draag sportieve kleding

Draag tijdens de intake sportieve of gemakkelijk zittende kleding waar u 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
- Drie kilo afvallen
- Verder kunnen fietsen dan u nu kunt

Voorbereiden op het programma

Wat heeft u nodig?



Het longrevalidatieprogramma heeft meerdere sport- en bewegingsactiviteiten. Hiervoor heeft u het volgende nodig:

- Zalsportschoenen (geen zwarte zolen)
- Sportieve kleding
- Hulpmiddelen die u nu gebruikt
- Als u zuurstof gebruik, een zuurstoftankje

- Uw dagmedicatie

Revalideren vraagt inzet



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

Programma

Het programma duurt 6 of 12 weken.



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

Na het revalidatieprogramma

Ongeveer twee weken voor de laatste training krijgt u een verwijzing voor fysiotherapie in de eerste lijn. Op de website www.fcfysiotherapie.nl/longnetwerk (<https://www.fcfysiotherapie.nl/longnetwerk.nl/longnetwerk>) kunt u zoeken naar een praktijk bij u in de buurt.

Als het revalidatieprogramma is afgelopen volgt er een eindgesprek bij de fysiotherapeut, diëtiste, longverpleegkundige en longarts. Voor vragen kunt u terecht bij uw behandelaar.

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 prestatievermogen

Daarnaast is het belangrijk om uw opgebouwde prestatievermogen vast te houden en te onderhouden. Het longrevalidatieteam raadt u aan om na afloop van het programma door te gaan



met sporten.