

# Longrevalidatie

Wat is longrevalidatie	2
Het programma	3
Aanmelding	4

In deze folder vindt u informatie over het poliklinische Longrevalidatie Programma van Ziekenhuis Nij Smellinghe.

COPD (Chronische bronchitis en/of longemfyseem) en astma zijn ziekten die invloed hebben op uw dagelijks functioneren. Een ziekte waarbij u soms het idee hebt alles aardig onder controle te hebben, terwijl even later de klachten weer de kop op steken.

Dit kan ook vragen oproepen. Bijvoorbeeld: “Is sporten ook geschikt voor mij? Hoe controleer ik of ik goed de medicijnen geïnhaleerd heb? Zijn er mogelijkheden voor een trainingsprogramma en/of begeleiding, die door de zorgverzekeraars vergoed worden?”

De longarts behandelt u voor deze chronische ziekte met o.a. medicijnen. Vaak zijn dit medicijnen die u moet inhaleren. In sommige gevallen kan een aanvullende behandeling in de vorm van een longrevalidatieprogramma zinvol zijn.

2

## Wat is longrevalidatie

Longziekten kunnen de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden. Longrevalidatie zal u geen nieuwe longen of luchtwegen geven, maar betekend voor veel mensen een kans om beter met een chronische aandoening om te gaan. Tijdens de longrevalidatie periode leert u te ontdekken waar uw grenzen liggen, hoe u deze herkent en welke maatregelen u kunt nemen.

Revalideren is onder andere leren omgaan met de problemen, die u ervaart als gevolg van de longaandoening.

De longrevalidatie is een multidisciplinaire behandeling, die uit meerdere onderdelen bestaat:  
medische begeleiding door de longarts;

- Een oefenprogramma, door de fysiotherapeut gegeven, om de conditie en spierkracht te verbeteren en uw balans tussen belasting en belastbaarheid te verbeteren;
- Voorlichting door een longverpleegkundige over de longandoening;
- Voorlichting door een diëtiste die u informatie geeft over voeding bij COPD/astma.

## Het programma

De oefeningen vinden poliklinisch plaats in een groep van 6 - 8 personen. In totaal duurt de longrevalidatie vier tot twaalf weken. Elke week komt u tweemaal naar de polikliniek van het ziekenhuis, waar u door de verschillende disciplines wordt begeleid. De nadruk zal liggen op het trainen. Daarnaast vindt er een voorlichtingsbijeenkomsten plaats, waarin de longverpleegkundige, leefstijlcoach en de diëtiste u over de verschillende van uw COPD/astma vertellen.

Er vindt een zogenaamde intake plaats door de verschillende disciplines, voordat het revalidatieprogramma start. Dit houdt in:

- Een fietstest
- Een fysiotherapeutisch onderzoek
- Een gesprek met de diëtiste
- Een gesprek met de longverpleegkundige

Om conditie en spierkrachtverbetering te bereiken is een uitgebreide trainingsperiode nodig. In Nij Smellinghe duurt het programma vier tot twaalf weken. Daarna zult u de gunstige resultaten zelf dienen te onderhouden, Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden, bijvoorbeeld bij fysiotherapie in uw woonplaats een sportschool, zwemmen etc.

Een longrevalidatie programma vereist veel inzet van de

deelnemende patiënten: alleen met een goede motivatie kan een optimaal resultaat bereikt worden!

## **Aanmelding**

Uw behandelend longarts kan u aanmelden bij het longrevalidatie team.