



Poliklinische longrevalidatie

Fysiotherapie

Poliklinische longrevalidatie

Patiënten met COPD of een andere longaandoening, hebben vaak last van kortademigheid en een beperkt inspannings vermogen. Wanneer de diagnose COPD of andere longaandoening gesteld is, wordt medicatie voorgeschreven die tot doel heeft de longfunctie te optimaliseren. Niet altijd is het hierdoor mogelijk de benauwdheidsklachten en de beperkingen in het dagelijks functioneren voldoende onder controle te krijgen. In die gevallen kan longrevalidatie een zinvolle toevoeging aan de behandeling zijn.

Voor wie is longrevalidatie bedoeld?

U komt voor longrevalidatie in aanmerking wanneer de diagnose COPD, of een andere longaandoening, is gesteld en u ondanks optimale medicatie toch klachten van kortademigheid en beperkingen ervaart in het dagelijks leven. Niet de ernst van de longaandoening is bepalend of u voor longrevalidatie in aanmerking komt, maar de mate waarin u beperkingen ervaart. Moeite hebben met het omgaan met (de gevolgen van) de aandoening kan ook een reden zijn om u aan te melden voor longrevalidatie. Om deel te kunnen nemen aan het longrevalidatieprogramma heeft u een verwijzing van de longarts nodig.

Wat houdt longrevalidatie in?

Als u wordt verwezen voor longrevalidatie vindt eerst een intakeprocedure plaats. U krijgt een gesprek met de longverpleegkundige en er worden op de longfunctieafdeling verschillende voorbereidende onderzoeken gedaan. Als de onderzoeken zijn afgerond, wordt de uitslag met u besproken. Indien nodig wordt er met u een afspraak gemaakt met de diëtist om te praten over uw voeding en/of met de longverpleegkundige over stoppen met roken.

Daarna wordt u doorverwezen naar de afdeling fysiotherapie. Bij de fysiotherapeut vindt ook een intake plaats, die bestaat uit een gesprek en een aantal testen. Deze zijn noodzakelijk om zicht te krijgen op uw situatie en de inhoud van het longrevalidatieprogramma daar goed op af te stemmen. Als de verwachting is dat met longrevalidatie uw klachten kunnen verminderen, kunt u starten met de longrevalidatie. Het programma bestaat uit voorlichting en training. Bij de voorlichting wordt informatie gegeven over het ziektebeeld en de gevolgen

ervan. De training omvat onder andere conditietraining, krachttraining, ademhalingsoefeningen, loop- en fietstraining en ontspanning. Na zes en 12 weken wordt zowel bij de fysiotherapeut als bij de longfunctieassistente gemeten of uw training effectief is. Tevens heeft u een gesprek met de longverpleegkundige.

Het longrevalidatieprogramma is individueel afgestemd, maar wordt in groepsverband gegeven. Dit heeft als voordeel dat u van elkaars ervaringen kunt leren. Tijdens de longrevalidatie krijgt u begeleiding van fysiotherapeuten die ervaring hebben met deze specifieke doelgroep. Indien nodig wordt overlegd met uw verwijzende longarts.

Als onderdeel van de longrevalidatie is er ook aandacht voor de sociale en psychische gevolgen die uw longaandoening met zich mee kan brengen. Dit wordt gedaan na afloop van de training van 14.00 - 14.30 uur. Onderstaand kunt u zien wie er komen. In de tabel kunt u zien wanneer de voorlichting gegeven wordt. De fysiotherapeuten kunnen u precies vertellen wie wanneer komt.

Logopedie:

De logopedist vertelt wat zij voor u kan betekenen bij klachten op het gebied van spreken, stemgebruik en slikken. Uw vragen op dit gebied worden beantwoord. Tevens krijgt u informatie op papier.

Voedingsdeskundige:

Gezond eten en genoeg bewegen is belangrijk om lang fit te blijven. Helemaal voor mensen met COPD. Waarom dit zo belangrijk is zal ik uitleggen in mijn praatje over de voeding.

Geestelijk verzorger:

Acceptatie en/of verzet?

Ziekte brengt verandering in je leven. Je bent op jezelf aangewezen, maar juist ook meer op anderen. Je ziet meer wie zij zijn en wat ze voor jou betekenen. Een mens in nood leert zijn vrienden kennen. Als je iets ernstigs overkomt in je leven raak je vrienden kwijt. Maar dat waren dan eigenlijk geen vrienden natuurlijk.

Maar je ontdekt ook andere mensen, of een andere kant van mensen. Hoe goed ze

kunnen zijn. Ziek-zijn brengt je op een andere manier in contact met mensen. Je ziet soms iets van die mensen wat je eerder niet zag: hun zorg of hun liefde voor jou.

Longverpleegkundige:

Door de longverpleegkundige worden de longziekten COPD, astma of andere longziekte besproken of komen de luchtwegmedicijnen aan de orde.

Ergotherapie:

Ergotherapie richt zich op zelfstandig functioneren, onderwerp van gesprek gaat over belasting belastbaarheid, oplossingen bedenken hoe doe je dat.

Fysiotherapie:

Bij de voorlichting van de Fysiotherapie worden ademhalingoefeningen en bronchiaal toilet besproken.

Longverpleegkundige thuiszorg Omring: (eventueel met partner/mantelzorger)

Als de diagnose Astma of COPD, of een andere longaandoening gesteld is, is het meestal niet direct duidelijk wat dit voor u en uw omgeving betekent. Het kan vroeg of laat vragen, twijfels of zorgen met zich meebrengen. De longverpleegkundigen van het Dijklander ziekenhuis en de longverpleegkundigen van de Omring werken nauw met elkaar samen.

De longverpleegkundigen, begeleiden, adviseren, informeren en geven praktische tips, bieden een luisterend oor en verstrekken de nodige informatie omtrent uw medicatie en andere zaken waar u of uw naasten ten gevolge van het ziek zijn tegen aan kunnen lopen.

Waar en wanneer

De longrevalidatie van het Dijklanderziekenhuis lokatie Hoorn omvat een periode van drie maanden en wordt gegeven op de afdeling fysiotherapie op dinsdag- en vrijdagmiddag van 13.00-14.00 uur.

Het is van belang dat u na de beëindiging van de longrevalidatieperiode regelmatig in beweging blijft. Zo kunt u de in de longrevalidatie bereikte verbeteringen

behouden. Tijdens de longrevalidatie wordt met u besproken hoe u dit kunt realiseren.

Als u nog vragen heeft kunt u contact opnemen met:
Afdeling fysiotherapie (poli 38): 0229-257679

Data							
Logopediste							
Voedingsdeskundige							
Geestelijk verzorger							
Long-verpleegkundige							
Ergotherapeut							
Fysiotherapeut							
Long-verpleegkundige Omring							

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00350-NL 24-03-2021