



# Longrevalidatie:

Revalidatieprogramma  
voor longpatiënten

Poli Longziekten

Locatie Purmerend/Volendam

Uw behandelend longarts heeft u een voorstel gedaan voor een revalidatieperiode. Via deze folder willen wij u informeren over de inhoud van het revalidatieprogramma.

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease en is de verzamelnaam voor de aandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem.

De meest herkenbare klachten zijn vorming van (veel) slijm, hoesten, benauwdheid en vermoeidheid.

De chronische ontsteking van de luchtwegen heeft echter ook andere gevolgen. Zo kan het inspanningsvermogen, de voedingstoestand en de kwaliteit van leven door een longaandoening afnemen.

## **Waarom revalidatie?**

Uit onderzoek is gebleken dat longrevalidatie en goede voeding zorgt voor verbetering van de kwaliteit van leven. Door deelname aan het Longrevalidatieprogramma zult u anders leren omgaan met uw beperkingen en uw beschikbare energie.

## **Wie komen in aanmerking?**

Voor de longrevalidatie komen volwassenen in aanmerking met COPD en/of astma die een hoge ziektelast ervaren. Wij zijn bereid om als team in u te investeren. De voorwaarden die wij stellen zijn dat u gestopt bent met roken, tijd vrijmaakt om bij alle bijeenkomsten aanwezig te zijn en gemotiveerd bent om deel te nemen. Realiseert u zich wel dat het een intensief programma is maar wel één waarmee u in de toekomst hopelijk meer kwaliteit van leven terugkrijgt!

## **Deskundigen longrevalidatie**

In het revalidatieprogramma werken verschillende disciplines nauw samen:

### **De longarts**

Beslist of u voldoet aan de voorwaarden om mee te kunnen doen aan het revalidatieprogramma.

### **De gespecialiseerd longverpleegkundige**

Is voor u de aanspreekpersoon gedurende het longrevalidatieprogramma. Zij coördineert het programma en heeft contact met alle disciplines.

Tijdens individuele contacten op het verpleegkundig spreekuur wordt de voortgang van het revalidatietraject met u besproken en is er ruimte voor advies, voorlichting en begeleiding.

### **De fysiotherapeut**

Tijdens fysiotherapie werkt u door middel van training om uw inspanningsvermogen te verbeteren. Bij deze training wordt onder andere gebruik gemaakt van fietsen, lopen en roeien. Daarnaast wordt specifieke (adem)spiertraining toegepast. Tevens is er aandacht voor ontspanning, adem oefeningen en het (h)erkennen van grenzen.

### **De diëtist**

Onderzoek heeft uitgewezen dat goede voeding in combinatie met fysieke training meer resultaat geeft bij vermeerdering van spiermassa. Aan de orde komen advies over volwaardige voeding met voldoende energie en eiwitten en het verbeteren of handhaven van uw gewicht. U kunt ook individuele begeleiding krijgen om uw doel te bereiken.

### **De ergotherapeut**

Ergotherapie richt zich op alle activiteiten van het dagelijks leven waar u beperkingen in ervaart. Hierbij kunt u denken aan lichamelijke verzorging, huishouden, werk, mobiliteit (zowel binnen als buitenshuis) en ontspanning. Maar ook de energiebalans om al deze activiteiten uit te voeren. In de groep wordt hier aandacht aan besteed d.m.v. training, advisering en praktische tips.

### **Het medisch maatschappelijk werk**

In de groepsbijeenkomsten staan we o.a. stil bij het omgaan met de beperkingen en emoties die een rol spelen bij longaandoeningen en er is aandacht voor uw ervaringen. Het contact met anderen die veelal hetzelfde meemaken en voelen wordt als waardevol ervaren.

## **Programma longrevalidatie**

Gedurende 12 weken op maandag, woensdag en vrijdag aan het eind van de ochtend worden er in groepsverband met betrokken disciplines activiteiten uitgevoerd.

## Educatiebijeenkomsten

In het revalidatieprogramma zijn ook een aantal educatiebijeenkomsten opgenomen waarbij ook uw partner of een ander, voor u belangrijk persoon, welkom is.

Tijdens het programma wordt uiteraard rekening gehouden met uw mogelijkheden en beperkingen. Dit gebeurt door middel van het werken met individueel gestelde doelen die u in overleg met de therapeut opstelt.

Na afloop van het revalidatieprogramma worden de individueel gestelde doelen besproken en gekeken naar een voor u passend vervolg.

Hierna ziet u een voorbeeld van een weekprogramma.

Dag	Datum	Activiteit	Tijd	Ruimte
Maandag		fysiotherapie of ergotherapie	12.00 - 13.00 uur	Oefenruimte
Woensdag		fysiotherapie	11.30 - 13.00 uur	Oefenruimte
Vrijdag		fysiotherapie	11.30 - 13.00 uur	Oefenruimte
		educatie fysiotherapie	13.15 - 14.15 uur	MFR

## Voorafgaande aan programma

U krijgt een gesprek met de longverpleegkundige om alles goed door te spreken en samen een dossier aan te leggen. Tevens krijgt u enkele aanvullende onderzoeken indien deze testen geen belemmeringen aangeven.

## Intake procedure

Of u definitief deel kunt nemen aan het revalidatieprogramma is een besluit dat door het gehele revalidatieteam wordt genomen. Om hierover een gedegen beslissing te kunnen nemen is het noodzakelijk dat alle zorgverleners van het revalidatieteam een goed beeld krijgen van uw huidig niveau van functioneren. Op deze dag heeft u een aantal gesprekken, onderzoeken en tests.

Wij adviseren u op deze dag gemakkelijk zittende kleding en schoeisel aan te doen. Het programma krijgt u thuisgestuurd.

## **Deelname longrevalidatie**

De testresultaten van deze dag worden besproken in het revalidatieteam. Als blijkt dat het programma voor u geschikt is krijgt u schriftelijk bericht over uw deelname. Aangezien er een week tussen het definitieve besluit over uw deelname en de aanvang van het longrevalidatieprogramma zit, adviseren wij u **vóóraf** de nodige maatregelen te treffen, zodat u op de afgesproken dag kunt starten.

## **Vergoeding**

Het longrevalidatieprogramma wordt in de meeste gevallen vergoed door de zorgverzekeraar. Het is wel raadzaam dit vooraf bij uw verzekeraar te controleren.

## **Contact**

De gespecialiseerd longverpleegkundigen, Nelleke ten Have en Irma Hendriks, zijn het centrale aanspreekpunt voor het longrevalidatieprogramma.

Nelleke ten Have is bereikbaar op dinsdag en donderdag op telefoonnummer (0299) 457 427.

Irma Hendriks is bereikbaar op woensdag, donderdag en vrijdag op telefoonnummer (0299) 457 477.





**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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



WLZ-03885-NL 10 december 2020