

Longrevalidatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

COPD

Onder COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) vallen de ziekten chronische bronchitis en longemfyseem. Voor mensen die COPD hebben is er in het Albert Schweitzer ziekenhuis de mogelijkheid om het longrevalidatieprogramma te volgen.

Doel van het longrevalidatieprogramma

Door het longrevalidatieprogramma te volgen streven we ernaar om uw kwaliteit van leven te verbeteren, door:

- Het verbeteren van uw conditie.
- Het versterken van uw ademhalingsspieren.
- Het verbeteren van de beweeglijkheid van de borstkas.
- Het leren ontspannen (ademhalingsoefeningen).
- Het verkrijgen van inzicht in uw ziektebeeld.
- Zo goed mogelijk leren omgaan met uw chronische longziekte.

Het programma

Als uw longarts u adviseert deel te nemen aan het longrevalidatieprogramma, verwijst hij u naar de longverpleegkundige. De longverpleegkundige informeert, adviseert en begeleidt u bij uw chronische longziekte en bespreekt het doel van het longrevalidatieprogramma met u.

Als voorbereiding op het longrevalidatieprogramma wordt er een afspraak gemaakt op de longfunctieafdeling: deze afspraak is om uw longfunctie te meten (blaastest). Voor informatie over dit onderzoek, verwijzen we u naar de betreffende folder.

De longverpleegkundige meldt u aan bij de fysiotherapeut. Voordat het programma start wordt u door de fysiotherapeut uitgenodigd voor een intakegesprek. De fysiotherapeut begint met het afnemen van een aantal metingen, zoals een 6-minuten looptest, om uw conditie en loopvermogen te bepalen. Het trainingsprogramma wordt op uw conditie afgestemd. Ook vraagt de fysiotherapeut u een vragenlijst in te vullen, waarin uw kwaliteit van leven gemeten wordt.

Het programma duurt drie maanden. U komt twee keer per week een uur naar de afdeling Fysiotherapie waar u het trainingsprogramma volgt. Ook neemt u één keer per maand een middag deel aan het voorlichtingsprogramma. Dit voorlichtingsprogramma geeft u inzicht in de ziekte COPD en hoe u hiermee in uw dagelijkse leven kunt omgaan. Uw eventuele partner, familielid of andere bekende, is ook van harte welkom tijdens deze voorlichting. Dit programma ziet er als volgt uit:

Voorlichting 1

- Introductie en uitleg over het longrevalidatieprogramma door de longverpleegkundige.
- De fysiotherapeut vertelt over het belang van bewegen bij COPD.
- U ontvangt een informatiemap waarin u al uw informatie kunt bewaren.
- De longverpleegkundige bespreekt met u het belang van het goed omgaan met plotselinge verergering van de ziekte of symptomen (exacerbaties).
- De diëtiste geeft informatie over het belang van goede voeding.

Voorlichting 2

- De longverpleegkundige geeft u informatie en instructie over uw (long)medicatie en inhalatoren.
- De fysiotherapeut gaat in op technieken om slijm op te hoesten en ademhalingsoefeningen.

- De longverpleegkundige geeft uitleg over de meest gestelde vragen over zuurstof.

Voorlichting 3

- De psycholoog bespreekt met u de gevolgen van het leven met een chronische ziekte.
- De longverpleegkundige geeft informatie over hulpmiddelen in de thuissituatie.
- De longarts is aanwezig om al uw vragen te beantwoorden.
- Het programma wordt afgesloten door de longverpleegkundige.

Aan het eind van het programma vult u opnieuw een vragenlijst in om na te gaan hoe uw kwaliteit van leven is. De fysiotherapeut doet opnieuw enkele metingen om te zien hoe uw conditie op dat moment is.

Na het volgen van het programma is het van belang om uw conditie op peil te houden door zelf de training voort te zetten. Tijdens het programma worden verschillende mogelijkheden hiervoor met u besproken.

Voorwaarden

Om deel te kunnen nemen aan de longrevalidatie zijn de volgende zaken van belang:

- U heeft recht op vergoeding van het programma als uw longfunctiewaarden onder een bepaald niveau zitten (FEV1 en $FEV1 / FVC \leq 50-80\%$). Vraag bij uw longarts of longverpleegkundige na of dit bij u zo is.
- De longrevalidatie wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Aan de hand van een vragenlijst en het aantal longaanvallen (exacerbaties) wordt bepaald hoeveel behandelingen er per jaar worden vergoed. mogelijkheden.

Organisatie

Het trainen tijdens het longrevalidatieprogramma vindt plaats op de locatie Dordwijk en locatie Zwijndrecht en is op de volgende tijden:

Locatie Dordwijk

Maandag en donderdag van 15.00 uur - 16.00 uur.

Locatie Zwijndrecht

Maandag en donderdag van 14.00-15.00 uur.

Het voorlichtingsprogramma vindt **altijd** plaats op locatie Dordwijk. U ontvangt vooraf een brief waarin de data van de voorlichtingsbijeenkomsten genoemd worden. De voorlichting vindt altijd plaats op maandagmiddag. U hoeft deze middagen niet te trainen.

Als u verhinderd bent voor een bijeenkomst, dan kunt u dit doorgeven aan:

- De afdeling Fysiotherapie Dordwijk (078) 654 12 57
- De afdeling Fysiotherapie Zwijndrecht (078) 654 51 80
- De longverpleegkundige (078) 654 23 42

Vragen

Tijdens het gehele programma, maar ook daarna kunt u met al uw vragen die te maken hebben met COPD terecht bij de longverpleegkundige, tel. (078) 654 23 42.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:
www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
september 2019
pavo 0178