Poliklinische longrevalidatie

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Uw behandelend (long)arts heeft met u gesproken over poliklinische longrevalidatie in het IJsselland ziekenhuis. Deze folder geeft u informatie over dit programma.

Wie komen in aanmerking voor longrevalidatie

- U komt in aanmerking voor longrevalidatie als u 18 jaar of ouder bent en een longaandoening heeft.
  De voornaamste aandoeningen zijn COPD en astma.
- U kunt alleen deelnemen na **verwijzing door een longarts** van het IJsselland Ziekenhuis.
- Verder moet u **gestopt zijn met roken**.
  De longverpleegkundige kan u hier ondersteuning bij bieden.
  Meer informatie? Klik hier voor de folder *polikliniek Stoppen met Roken,* of kijk op www.ysl.nl, zoekwoord LON.008.

Waarom longrevalidatie

Mensen met COPD of astma gaan vaak minder bewegen als gevolg van benauwdheid. Hierdoor gaat de conditie achteruit. Men is dan bij inspanning sneller moe en eerder benauwd. Men raakt in een negatieve spiraal die zorgt dat bewegen een steeds groter obstakel wordt.

Niet alleen de patiënt zelf, maar ook zijn omgeving kan hier gevolgen van ondervinden. Het gezinsleven kan sterk worden beïnvloed door de ziekte van een partner of ouder. Ook op andere vlakken, bijvoorbeeld werk of hobby, treden als gevolg van benauwdheid veranderingen op.

Longrevalidatie speelt in op deze ongunstige veranderingen.

Wat kunt u bereiken

De meeste longaandoeningen zijn langdurig of blijvend. Wij kunnen u niet genezen.

Wat kunt u wel bereiken?

- Beter begrijpen wat uw ziekte inhoudt.
- Beter leren omgaan met uw klachten en uw medicijnen.
- Uw lichamelijke conditie verbeteren.
- Minder kortademig bij inspanning.
- Omgaan met ademhalingsproblemen.
- Leren waar uw grenzen liggen.

Het longrevalidatieprogramma

Het programma bestaat uit 4 onderdelen.

1. Vooronderzoek.
2. Trainingen.
3. Educatief programma.
4. Afsluitende gesprekken.

1. Vooronderzoek

Hiermee krijgen we een goed beeld van u vóórdat de revalidatie start. Het vooronderzoek bestaat uit de volgende onderdelen.

- ✓ Gesprek met de longarts.
- ✓ Fietstest.
- ✓ Gesprek met de longverpleegkundige.
- ✓ Intake bij de fysiotherapeut.
- ✓ Bij ondergewicht: een gesprek met de diëtist.

Gesprek met longarts

Het gesprek met de longarts heeft u al gehad. Samen heeft u uw ziektegeschiedenis doorgenomen, besproken wat longrevalidatie u kan bieden en u bent verwezen naar de longrevalidatie.

Fietstest

- In aanwezigheid van onder andere een longarts fietst u op een hometrainer. De weerstand die u moet overwinnen wordt steeds groter. Dit voelt alsof u tegen een toenemende wind in moet fietsen. U houdt het fietsen vol totdat u echt niet meer verder kunt fietsen.

Deze test geeft voldoende gegevens om te bepalen welke mate van inspanning voor u verantwoord is. Er wordt onder andere gekeken naar de maximaal mogelijke inspanning, het zuurstofgehalte, uw bloeddruk en uw hartslag. Ook wordt een ECG (hartfilm) gemaakt en we meten uw vetpercentage. Soms is het nodig om enkele aanvullende testen uit te voeren.

- Wij raden u aan om tijdens de fietsproef gemakkelijk zittende kleding en schoenen te dragen.
- Aan het eind van de fietsproef krijgt u een handdoek en een washandje waarmee u zich kunt opfrissen.

Gesprek met de longverpleegkundige

- U heeft een gesprek met de longverpleegkundige over uw longziekte en de klachten die daarbij horen.
- Zij neemt uw medicatiegebruik en de techniek van het inhaleren met u door. Zo nodig geeft zij tips voor een beter gebruik.
- Zij meet uw vetpercentage en bepaalt uw voedingstoestand.
- Zij neemt een vragenlijst met u door om te onderzoeken wat het effect van uw longaandoening is op de kwaliteit van uw leven.

Intake bij de fysiotherapeut

De intake bij de fysiotherapeut bestaat uit 2 bezoeken.

Wij raden u aan gemakkelijk zittende (sport)kleding en (sport)schoenen te dragen bij uw bezoeken aan de fysiotherapeut.

Bij het 1e bezoek kijken we vooral of de longrevalidatie iets voor u kan betekenen. Dit is afhankelijk van uw klachten en hulpvraag. Tijdens het 2e bezoek ligt het accent meer op fysieke testen en het opstellen van een behandelplan.

2. Trainingen

Na contact met uw longarts stelt de fysiotherapeut een persoonlijk trainingsschema voor u op. Regelmatig vinden patiëntbesprekingen plaats, waarin uw voortgang wordt besproken.

12 weken lang traint u 3x per week 1 uur, met een groep van gemiddeld 5 mede-revalidanten. Ieder doet mee naar eigen vermogen.

Locatie: oefenzaal IJsselland Ziekenhuis

(ingang naast de hoofdingang – Rijndam)

Trainingsonderdelen kunnen zijn

- conditietraining,
- krachttraining en
- sport en spel.

Praktische opmerkingen

- Draag gemakkelijk zittende kleding en sportschoenen.
  NB Draag <u>geen</u> schoenen met zwarte zolen in verband met strepen op de vloer!
- Er is een omkleedruimte aanwezig.
- Laat waardevolle spullen (sieraden e.d.) thuis.
- Neem drinkwater en een handdoek mee voor tijdens de training.

3. Educatief programma

De fysiotherapeut, ergotherapeut en diëtiste verzorgen allemaal een bijeenkomst waarin u voorlichting krijgt over een aantal aspecten van uw longziekte, zoals

- energieverdeling,
- voedingsadviezen,
- informatie over COPD/astma,
- psychologische aspecten van chronische ziekten en

- ademhalingsoefeningen en sputumevacuatie (ophoesten van slijm).

Deze bijeenkomsten zijn een verplicht onderdeel van de longrevalidatie. Ze duren een uur en zijn aansluitend of voorafgaand aan de trainingen. Wij vertellen u ruim van te voren wanneer deze bijeenkomsten staan ingepland.

4. Afsluitende gesprekken

Aan het eind van de longrevalidatie heeft u een evaluatiegesprek met de fysiotherapeut. Dan worden ook de testen herhaald die u bij het vooronderzoek heeft gedaan. De fysiotherapeut stuurt een eindrapportage naar uw longarts. Daarin staat ook het nazorgtraject vermeld dat u samen met de fysiotherapeut heeft afgesproken.

Een aantal maanden na dit gesprek heeft u een eindgesprek met uw longarts. De arts vraagt dan hoe het met u gaat sinds de longrevalidatie is afgelopen.

De longarts doet schriftelijk verslag aan uw huisarts over het resultaat van de longrevalidatie. Zodra dit beschikbaar is, ontvangt u bericht dat u deze kunt inzien in uw digitale patiëntenportaal *Mijn IJsselland*. Klik hier voor meer informatie of kijk op www.ysl.nl en klik op de groene pijl *Mijn IJsselland* (*rechtsboven op de homepage van de website*).

Nuttige zaken tijdens de longrevalidatie

Afspraken nakomen

Om alles rond de revalidatie zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat u het **hele** programma volgens afspraak volgt. U mag in deze periode **geen** vakantie plannen! Dit is van groot belang voor de revalidatie.

Heeft u andere afspraken op tijden die samenvallen met het revalidatieprogramma? Verzet deze dan. Dit geldt voor alle onderdelen van het revalidatieprogramma.

Kunt u door onvoorziene omstandigheden of ziekte een keer niet aanwezig zijn? Geef dit dan door aan het secretariaat van de afdeling Fysiotherapie, telefoonnummer **010 – 258 5155**.

Parkeren

Komt u met de auto naar het ziekenhuis? Koop dan gedurende de revalidatieperiode een maandabonnement voor het parkeren. Dit is verkrijgbaar bij de betaalautomaten in de centrale hal.

Na de longrevalidatie: blijf bewegen!

Blijf lichamelijk actief na de longrevalidatie, afhankelijk van uw eigen mogelijkheden en interesses.

- Blijf lopen, fietsen, zwemmen of sporten.
- Word lid van een sportvereniging of sportschool.
  De ervaring leert dat gezamenlijk sporten meer motiveert om lichamelijk actief te blijven dan individueel oefenen.
  Klik hier voor informatie (*scroll naar Fysiotherapie*) op kijk op www.ysl.nl, zoekwoord *Aanbevolen websites, scroll naar Fysiotherapie*.
- De fysiotherapeuten van het IJsselland Ziekenhuis die de longrevalidatie verzorgen, hebben een netwerk opgezet van fysiotherapiepraktijken in de regio waar u kunt blijven sporten. Klik hier voor meer informatie of kijk op www.ysl.nl, zoekwoord *fysiotherapie > regionale samenwerking*.
  Mogelijk komt u in aanmerking voor vergoeding van (een deel van) de kosten via uw zorgverzekering. Informeer altijd vooraf bij uw zorgverzekeraar of dit voor u van toepassing is.

Heeft u nog vragen?

Bel dan met het secretariaat van de afdeling Fysiotherapie, telefoonnummer **010 – 258 5155**.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

ijssel land ziekenhuis

LON.018 / 311222.JH