




Hart- en Longrevalidatie





Een chronische hart- en/of longaandoening kan veel klachten en beperkingen geven. Soms is behandeling met medicijnen niet voldoende en krijgt u het advies een aanvullend revalidatieprogramma te volgen. Deze folder geeft u informatie over het hart- en longrevalidatieprogramma van Libra Revalidatie & Audiologie locatie Blixembosch.

Doel

Het behandelprogramma heeft als doel:

- uw belastbaarheid te vergroten;
- leren omgaan met uw klachten en beperkingen;
- een betere balans in uw activiteitenpatroon te brengen.

Verwijzing

Uw cardioloog of longarts verwijst u naar Libra R&A locatie Blixembosch. Voordat u met het programma start, heeft u een gesprek en een onderzoek bij de revalidatiearts of physician assistant (PA).

Het behandelteam

Het team bestaat uit de volgende behandelaars:

- **revalidatiearts en/of physician assistant:** coördineert uw revalidatieprogramma;
- **psycholoog:** richt zich vooral op de beleving van de klachten en beperkingen en op eventuele angst- of stemmingsklachten;
- **maatschappelijk werker:** ondersteunt u op praktisch en sociaal gebied. Er zal aandacht zijn voor acceptatie, verwerking, omgaan met de aandoening en voor u en uw omgeving.
- **fysiotherapeut:** richt zich op de fysieke capaciteiten van het lichaam;
- **ergotherapeut:** richt zich onder andere op het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten en het vinden van een goede balans op een dag;
- **logopedist:** richt zich op gebruik van de ademhaling bij stemgeving en spreken;
- **diëtiste:** analyseert uw eetpatroon en geeft adviezen om dit te verbeteren.

Aangezien wij een opleidingscentrum zijn, is het mogelijk dat tijdens de behandeling een **stagiaire** aanwezig is.

Observatiefase

Na het gesprek met de revalidatiearts of physician assistant volgt de observatieperiode om te beoordelen of het programma voor u geschikt is en hoe belastbaar u bent. Hier worden de fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog en maatschappelijk werker bij betrokken.

De observatie bestaat uit een intake bij:

- **Psychologie**

Tijdens het intakegesprek is vooral aandacht voor de beleving van de aandoening en eventuele angst- of stemmingklachten. U ontvangt een klachtenlijst en retourenvelop om thuis in te vullen. Graag terugsturen naar Libra R&A locatie Blixembosch.

- **Maatschappelijk Werk**

Revalideren betekent leren omgaan met veranderingen. Dit kan invloed hebben op uw positie en taken binnen de relatie en het gezinsleven, in uw familie, in uw sociale contacten en uw werk. Dit betekent zoeken naar een nieuw evenwicht en verwerken wat u heeft meegemaakt. Tijdens het revalidatieprogramma krijgt u een aantal gesprekken met de maatschappelijk werker waarbij we het waardevol vinden om uw partner of een andere belangrijke persoon te betrekken.

- **Fysiotherapie**

Er vindt een fysiotherapeutisch bewegingsonderzoek plaats. Ook krijgt u twee keer een '6-minuten-wandeltest'. Dit is een test om te bepalen welke afstand u kunt lopen binnen zes minuten. Daarnaast krijgt u een inspanningstest met ademgasanalyse en ECG-controle, waarbij we meten welke lichamelijke inspanning u aankan. Tijdens deze test draagt u een soort beademingsmasker.

Het kan zijn dat we voor u een fietsprogramma inplannen, waarbij we uw hartritme bewaken via een ECG-apparaat.

• **Ergotherapie**

Tijdens het intakegesprek worden uw eventuele dagelijkse problemen in kaart gebracht. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het onderdeel 'energieverdeling', zoals het verdelen van activiteiten, herstelmomenten inplannen en het herkennen van uw grenzen.

Na de observatiefase vindt een overleg plaats in het behandelteam, waarin het behandeldoel wordt bepaald. Daarna volgt een gesprek met de revalidatiearts of physician assistant om samen met u het voorgestelde behandelplan te bespreken.

Behandelfase

Het behandelprogramma duurt ongeveer 10 weken, waarin u 3x per week voor therapie naar Blixembosch komt.

Het grootste deel van het behandelprogramma wordt in groepsverband gegeven. Afhankelijk van de hulpvraag kunnen er ook individuele behandelingen plaatsvinden.

Wij raden u aan om tijdens de activiteiten van het programma ruimzittende kleding te dragen, waarin u lekker kunt bewegen.

Het programma kan de volgende onderdelen bevatten:

- Zwemmen
- Sport en spel
- Conditietraining
- Training op hometrainer met aansluiting op ECG-apparaat
- Fitness
- Ergotherapie groep
- Maatschappelijk werk
- Psychologie
- Voorlichtingsgroep

Afrondingsfase

Aan het eind van de revalidatieperiode krijgt u

- een inspanningstest met ademgasanalyse en ECG-controle;
- eventuele andere testen.

Dit alles om te beoordelen welk effect de behandeling gehad heeft.

Als laatste volgt een afrondend gesprek met de revalidatiearts of physician assistant.

Meer informatie

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact met ons op via telefoonnummer 088-3132000.

Het hart- en longrevalidatieteam wenst u een succesvolle revalidatieperiode.



Aantekeningen:



Aantekeningen:



T 088 - 31 32 000
W www.libranet.nl

LRA-B, juni 2019 - juni 2020

Locatie Blixembosch

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven
E blixembosch@libranet.nl

Locatie Weert

p/a Zorgcentrum St. Martinus
Vogelsbleek 1, ingang Boerhaavestraat
6001 BE Weert
E weert@libranet.nl

Locatie Leijpark

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg
E leijpark@libranet.nl

