




**Longrevalidatie
in samenwerking met
het specialisme longziekten van
het Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis**





Libra Revalidatie & Audiologie locatie Leijpark organiseert in samenwerking met het specialisme longziekten van het Elisabeth TweeSteden ziekenhuis (ETZ) een programma longrevalidatie. In deze folder leest u meer over dit revalidatieprogramma.

Waarom longrevalidatie?

Langdurige longproblemen kunnen veel klachten en beperkingen geven. Misschien heeft u last van onvoorspelbare benauwdheid, zijn er voedingsproblemen of moet u langdurig medicijnen gebruiken. Ook kunt u zich belemmerd voelen bij uw sociale contacten en lichamelijke conditie verliezen, waardoor u nog meer beperkingen ondervindt.


Om de kwaliteit van leven met uw longziekte te verbeteren hebben wij een speciaal longrevalidatieprogramma ontwikkeld. Samen bekijken we wat uw mogelijkheden zijn en gaan we gericht aan het werk.

Longrevalidatie bij locatie Leijpark is een poliklinische behandeling; u wordt niet opgenomen.

Verwijzing en afspraken

Uw eigen *longarts* bespreekt met u de mogelijkheid van longrevalidatie. Hij voert een aantal vooronderzoeken uit, zoals een inspanningstest op een hometrainer. Deze onderzoeken zijn van belang om u een persoonlijk oefenprogramma aan te bieden, dat helemaal op u gericht is.

Daarna wordt een afspraak gepland met de longverpleegkundige. De komende periode krijgt u intensieve therapie gecombineerd met veel informatie. Het doel is dat u een optimale lichamelijke conditie heeft en dit combineert met voldoende kennis om zo goed mogelijk met uw ziekte te kunnen omgaan. De longverpleegkundige is voor u een makkelijk te bereiken tussenschakel tussen u en de longarts.



Vervolgens krijgt u een afspraak met de *revalidatiearts* van locatie Leijpark. Deze arts beoordeelt of er een indicatie voor longrevalidatie is.

Revalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma bestaat uit een oefenprogramma en een lesprogramma. Gedurende ongeveer drie maanden komt u drie maal per week naar het revalidatiecentrum.

U krijgt een individueel programma, maar de meeste activiteiten gebeuren in groepsverband met andere longpatiënten. Daarom is het belangrijk dat u op tijd aanwezig bent.

Het programma bestaat onder andere uit:

- ademhalings- en ontspanningsoefeningen;
- conditieopbouw;
- krachttraining;
- bewegingstherapie;
- hoestoefeningen;
- informatie over longziekten;
- bespreking van de gevolgen van de ziekte voor het dagelijks leven van u en uw partner/gezin/relaties, en wat u kunt doen om dit te verbeteren;
- goede afstemming tussen belasting en belastbaarheid;
- voedingsadviezen.

Uw vorderingen worden regelmatig gepolst en gemeten, en in het revalidatieteam besproken. Aan het einde van het programma bespreken we samen met u de adviezen voor thuis. Nazorg is uitermate belangrijk om het geleerde goed te blijven toepassen. U krijgt hiervoor een advies op maat.

Revalidatieteam

Het revalidatieteam bestaat uit gespecialiseerde zorgverleners die u ondersteunen en begeleiden bij de revalidatie.

De longarts

Als de vooronderzoeken zijn afgerond, krijgt u een afspraak op de polikliniek longziekten met de longarts. Deze arts neemt met u de uitslagen van de vooronderzoeken door en bespreekt met u wat u van eventuele longrevalidatie kunt verwachten.

Tijdens de revalidatie verzorgt de longverpleegkundige lessen in groepsverband over de werking van de longen, longziekten en de werking van medicijnen.

De longverpleegkundige

De longverpleegkundige is voor en na de longrevalidatie uw eerste aanspreekpunt.

Deze verpleegkundige brengt samen met u uw problemen in kaart. U krijgt hierbij praktische uitleg over de longrevalidatie. Daarnaast werkt zij met u een aantal plannen uit, bijvoorbeeld een rookstop in afwachting van de start van de revalidatie. Ook vraagt zij u een vragenlijst in te vullen.

Na de longrevalidatie is de longverpleegkundige betrokken bij het contact met andere patiënten.

De revalidatiearts

De revalidatiearts geeft de indicatie voor de longrevalidatie en is verantwoordelijk voor een zo goed mogelijk verloop van uw revalidatie. Aan het begin en einde van de revalidatie verzorgt hij samen met de longverpleegkundige een groepsconsult. Zo nodig stuurt hij met het team uw programma bij.

De fysiotherapeut

De fysiotherapeut leert u - door lichaamsoefeningen en ademhalingsinstructie - een manier van bewegen aan die het beste past bij uw aandoening. De nadruk ligt op wat u kunt en wilt in het dagelijks leven.

De fysiotherapeut besteedt aandacht aan conditie en ontspanning, en geeft daarbij oefeningen voor de spieren en de beweeglijkheid. U leert manieren om op te hoesten en de ademhaling onder controle te houden.



Drie maal per week neemt u deel aan een programma met een aantal vaste onderdelen, zoals lopen en fietsen. Een maal per twee weken is het mogelijk in het zwembad te oefenen.

De maatschappelijk werkende

In de eerste fase van uw longrevalidatie maakt ook de maatschappelijk werkende een afspraak met u.

De maatschappelijk werkende kan u ondersteunen en begeleiden bij het verwerken van de beperkingen die u ervaart in het dagelijks leven. Deze beperkingen kunnen gevolgen hebben voor uw werk, uw dagbesteding, uw relatie of gezin, uw financiële situatie, uw woonsituatie, hobby's of uw sociale contacten. Gevolgen die heel ingrijpend kunnen zijn.

In een kennismakingsgesprek bespreekt de maatschappelijk werkende met u op welk gebied u eventueel ondersteuning wenst. Afhankelijk van uw vraag worden vervolgspraken gemaakt.

Uw partner of andere naastbetrokkenen kunnen, mede op uw verzoek, bij de gesprekken betrokken worden. Revalideren doe je immers niet alleen.

De ergotherapeut

De ergotherapeut kijkt naar de dingen die u in het dagelijks leven doet. Handelingen die voorheen vaak vanzelf gingen, leveren nu problemen op. De therapeut zoekt samen met u naar oplossingen en bekijkt daarbij vooral hoe u het beste kunt omgaan met uw beperkte energie.

U krijgt adviezen voor uw houding en ademhaling, en eventueel ook voor hulpmiddelen en voorzieningen.

Tijdens de longrevalidatie worden vier groepsbijeenkomsten verzorgd door de ergotherapeut. Tijdens elke bijeenkomst staat een thema centraal:

- ademhaling en lichaamshoudingen;
- vermoeidheid en het belang van rust;

- analyseren van activiteiten;
- prioriteiten stellen in uw dagelijkse activiteiten.

Na de intake of tijdens het programma bekijkt de ergotherapeut samen met u of u belang heeft bij individuele ergotherapie.

De psycholoog en de logopedist

Als het nodig is, wordt een beroep gedaan op een logopedist of een psycholoog.

De diëtist

Kort voor aanvang van de revalidatieperiode volgt een intakegesprek met de diëtist om uw dagelijkse voeding te analyseren.

Een goede voedingstoestand en lichamelijke conditie zijn belangrijke voorwaarden voor ademhaling en beweging.

Aan de hand van uw voedingspatroon, uw gewichtsverloop en uw thuissituatie stelt de diëtist een voedingstherapie op, afgestemd op de trainingsperiode. Als het nodig is, zal zij u gedurende de revalidatieperiode begeleiden om tot een voor u gezonde voeding en gezond gewicht te komen.

Revalideren doe je niet alleen

Naast het revalidatieteam heeft ook uw partner een belangrijke rol in het revalidatieproces. Daarom is het goed uw partner of een belangrijke naaste te betrekken bij de revalidatie.

Bij alle gesprekken met de artsen is deze zeer welkom. Dit geldt ook voor de groepsbijeenkomsten.

Nazorg

Tijdens het afsluitende gesprek heeft de revalidatiearts samen met de longverpleegkundige en u besproken hoe in de thuissituatie de nazorg geregeld is.



Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op via een van de volgende telefoonnummers:

Infopunt locatie Leijpark: 088 313 3330

Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis: 013 539 1313

Longverpleegkundige: 013 539 2142

Longartsen Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis: 013 539 2431



LRA-L, augustus 2016 - augustus 2017



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

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 Deurne

p/a Elkerliek ziekenhuis
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
E deurne@libranet.nl

Locatie Leijpark

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

Locatie Waalwijk

P/a TweeSteden ziekenhuis, 1e etage
Kasteellaan 2
5141 BM Waalwijk
E waalwijk@libranet.nl

