

Voorbereiding op uw afspraak

Om u voor te bereiden op het gesprek met de longverpleegkundige, een paar aandachtspunten:

- U kunt, wanneer u dit prettig vindt, uw partner of ander vertrouwd persoon meebrengen.
- Breng, zo mogelijk, uw volledig ingevulde medijkaart mee.
- Neem uw longmedicijnen en inhalator mee.
- Denk thuis na over mogelijke vragen die u wilt stellen en welke beperkingen u ervaart als gevolg van de longaanandoening. Schrijf het eventueel op zodat u niets vergeet.

De longverpleegkundige heeft haar spreekkamer bij de poli Longgeneeskunde (route 60). Op werkdagen is ze telefonisch bereikbaar via de poli Longgeneeskunde, telefoon: 0495 - 57 21 90.

Voor dringend medisch advies neemt u contact op met uw huisarts.

De longfysiotherapeut

De fysiotherapeut werkt samen met u aan het verbeteren van uw kwaliteit van leven. Dit gebeurt door gebruik te maken van de volgende onderdelen:

- Warming-up en oefeningen om de hulpademhalingspijeren te versterken.
- Lichamelijke training, zowel uithoudingsvermogen als krachttraining.

- Eventuele ademhalings technieken aanleren.
 - Ademhalings hulpmiddelen voor het opgeven van slijm leren gebruiken.
 - Uitleg over uw longaanandoening.
- Na 4 maanden wordt uw situatie beoordeeld en met u besproken.

De longarts

De longarts is nauw betrokken bij uw longrevalidatie. Na afloop van het revalidatieprogramma wordt met u de controle bij de arts besproken.

Verhinderd?

Bent u door ziekte of om andere redenen verhinderd, neem dan zo snel mogelijk contact op met de betreffende poli of afdeling.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de longverpleegkundige via: poli Longgeneeskunde, 0495 - 57 21 90.

Afdeling Fysiotherapie, telefoon: 0495 - 57 26 15.



Longrevalidatie

Poli Longgeneeskunde
Afdeling Fysiotherapie

Heeft u een aandoening van de luchtwegen (o.a. copd, astma, lobectomie, sarcoïdose, longca), dan kan longrevalidatie voor u een mogelijkheid zijn de bijkomende klachten hiervan te verminderen.

Bij o.a. astma en copd wordt de ernst van de klachten en de mate van prikkelbaarheid van de luchtwegen bepaald door erfelijke aanleg, prikkels uit de omgeving en/of leefgewoonten.

Een chronische ontsteking van de luchtwegen heeft ook gevolgen elders in het lichaam; zo kan het uithoudingsvermogen, de voedingstoestand en de kwaliteit van leven o.a. door COPD afnemen.

Uit onderzoek is gebleken dat longrevalidatie voor verbetering van de kwaliteit van leven kan zorgen.

De longarts heeft in overleg met u afgesproken dat u een longrevalidatieprogramma gaat volgen. Dit gebeurt in samenwerking met CIRO in Horn. Daar wordt u gedurende 3 dagen uitgebreid onderzocht en getest op onder andere uithoudingsvermogen en kracht. Er worden persoonlijke doelen opgesteld en een persoonlijk behandelplan gemaakt. De longrevalidatie kunt u verder in het ziekenhuis uitvoeren.

Longrevalidatie - team

In het revalidatieprogramma werken verschillende hulpverleners nauw samen:

- de longarts,
- de longverpleegkundige,
- de longfysiotherapeut,
- zo nodig een diëtiste, maatschappelijk werker of psychiatisch verpleegkundige.

Het doel van de revalidatie is dat u aan het einde van het revalidatieprogramma:

- een zo optimaal mogelijke conditie heeft,
- u minder kortademig bent,
- u beter met uw klachten en met de voor u beschikbare energie kunt omgaan,
- meer inzicht heeft in uw ziektebeeld.

In het wekelijks overleg tussen de longarts, de longfysiotherapeut en de longverpleegkundige, wordt uw revalidatie besproken.

Fysiotherapieprogramma

De Longrevalidatie vindt plaats in de oefenruimte van de afdeling Fysiotherapie in een groep van maximaal 8 personen.

Gedurende 13 weken traint u 3 x per week. Het oefenprogramma wordt per deelnemer op maat afgesproken tijdens de 3 dagen bij CIRO in Horn. Het programma kan per persoon verschillend zijn.

Tip:

Draag gemakkelijk zittende kleding en schoenen (sportkleding is niet nodig).

De training bestaat uit:

Uithoudingsvermogen en krachttraining, daarnaast wekelijks:

- sport en spel
- ontspanning
- wandelen onder begeleiding
- uitleg en informatie in een persoonlijk gesprek.

Vervolgtraject

Indien de arts dit nodig vindt wordt de therapie voortgezet bij de fysiotherapeut bij u in de buurt, die samenwerkt met het programma. Hiervoor is goedkeuring is van de zorgverzekeraar nodig.

Komt u hiervoor in aanmerking dan krijgt u iedere 4 maanden een afspraak bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis. Hier wordt uw kracht en uithouding gemeten en bespreekt de therapeut met u de vorderingen.

Ook heeft u dan een afspraak bij de longverpleegkundige.

De longverpleegkundige

De longverpleegkundige kan u helpen bij het omgaan met uw longaandoening door het geven van:

- advies, uitleg en instructie over uw longaandoening en de behandeling.
- instructie over het gebruik van de voorgeschreven medicijnen.
- steun bij veranderingen in het ziekteproces en behandeling.
- begeleiding en advies bij het stoppen met roken,
- informatie over lotgenotencontact.

Hierna komt u 1 keer per 4 maanden bij de longverpleegkundige op controle (zo nodig vaker).