

Longziekten

Longrevalidatie

Wat is longrevalidatie?

Longrevalidatie zal u geen nieuwe longen of luchtwegen geven, maar betekent voor veel mensen een kans om beter met een chronische longaandoening om te gaan. De gevolgen van een chronische ziekte kunnen het dagelijks leven negatief beïnvloeden. Die invloed kunt u beperken door te revalideren. U kunt dan leren waar uw grenzen liggen, hoe u die herkent en welke maatregelen u moet nemen. Revalideren is: leren omgaan met de problemen die u op dit moment ervaart als gevolg van uw longaandoening. Wanneer dit lukt, verbetert het de kwaliteit van leven.

Doel van de longrevalidatie

Het aanbieden van een longrevalidatieprogramma is erop gericht om een betere conditie te krijgen en vaardigheden te leren. Dit met als doel dat u beter leert omgaan met de beperkingen die een chronische longaandoening veroorzaken. Het is belangrijk om na het beëindigen van de longrevalidatie verder te sporten om uw verworven conditie te behouden. Naast het op peil houden van uw conditie is het ook belangrijk dat u zich aan de voorgeschreven voedingsadviezen houdt.

Voor wie is longrevalidatie?

Longpatiënten hebben meestal klachten als kortademigheid, benauwdheid, hoesten en het opgeven van slijm. Vaak gaan deze klachten samen met vermoeidheid. U wordt hierdoor beperkt in activiteiten, zoals u zelf verzorgen, huishoudelijk werk, hobby's beoefenen enzovoort. De lichamelijke klachten en de beperkingen kunnen ook invloed hebben op uw gevoelens. Kortademigheid kan bijvoorbeeld angst en paniek veroorzaken. Misschien voelt u zich onbegrepen en minder waard dan anderen of bent u eenzaam. Het kan ook zijn dat u het gevoel hebt in een cirkel rond te draaien en er niet meer uit te komen. Wanneer u het bovenstaande herkent, kan longrevalidatie voor u een "opluchting" zijn.

Wie zijn betrokken bij de longrevalidatie?

Het longrevalidatieteam bestaat uit:

longartsen, verpleegkundig consulent astma/COPD, fysiotherapeut, diëtiste, medisch maatschappelijk werkende. Zij geven advies, training en begeleiding op verschillende gebieden (lichamelijk, psychisch en sociaal).

Het longrevalidatieprogramma.

U wordt aangemeld door uw longarts. De consulente Astma/COPD heeft met u een intake (kennismakings) gesprek. Daarna zullen er nog enkele onderzoeken gedaan worden. (Zoals Longfunctie-onderzoek en fietsergometrietest). Hierna hebt u een gesprek met de fysiotherapeut, diëtist en de medisch maatschappelijk werkende. U volgt het programma in het Antonius Ziekenhuis. U komt hiervoor 3 keer per week naar het ziekenhuis. (maan-, woens-, vrijdagmiddag)

Tijdens het longrevalidatieprogramma volgt u een trainingsprogramma in een groep onder begeleiding van een fysiotherapeut. Hierbij wordt rekening gehouden met uw eigen trainingsniveau. Daarnaast zijn er voorlichtingsbijeenkomsten (2) die verzorgd worden door de consulente Astma/COPD. Bij deze voorlichtingsbijeenkomsten wordt het op prijs gesteld dat uw partner en/of naaste er ook bij aanwezig is.

Het programma duurt ongeveer 12 weken. In sommige gevallen bestaat de mogelijkheid een verkort traject te volgen

Wat te doen bij ziekte?

Longrevalidatie is een intensief programma, waarbij het jammer zou zijn wanneer u iets zou missen. Als u tijdens het programma koorts hebt, maakt u z.s.m. een afspraak bij uw eigen longarts. De longarts kan dan zonodig medicijnen voorschrijven en beslissen of u weer mee kunt doen aan de longrevalidatie. Als u zich niet fit voelt, maar geen koorts hebt, wordt u toch verwacht op de longrevalidatie of bij de voorlichtingsbijeenkomst. Het trainingsprogramma kan dan gewoon doorgaan, eventueel op een lager pitje.

Voor vragen:

Anja Bijlsma, coördinator longrevalidatie aanwezig op maandag, donderdag en vrijdag of op maandag, woensdag en donderdag.

T: 0515 - 48 89 07.

*Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?
Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl*