

**POLIKLINISCHE LONGREVALIDATIE**

## **Inleiding**

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

## **Wie komen in aanmerking voor longrevalidatie?**

Voor longrevalidatie komen volwassenen met COPD (chronische bronchitis of emfyseem), astma en andere longziekten in aanmerking. Daarnaast is er een specifiek programma 'revalidatie na en bij longkanker'.

Deelname aan het longrevalidatieprogramma is alleen mogelijk na verwijzing van een longarts van Franciscus Gasthuis & Vlietland. Patiënten uit een ander ziekenhuis kunnen via hun huisarts of eigen longarts naar de longarts in Franciscus Gasthuis verwezen worden.

Voor deelname aan het revalidatieprogramma moet u tenminste 3 maanden gestopt zijn met roken. De longconsulent kan u hier ondersteuning bij bieden. Voor meer informatie verwijzen we u naar de Rook-Stop-Poli. U vindt hierover informatie op onze website [www.franciscus.nl/longziekten](http://www.franciscus.nl/longziekten)

## **Doel van de longrevalidatie**

Mensen met longziekten gaan als gevolg van benauwdheid vaak minder bewegen. Door minder te bewegen, gaat de conditie achteruit. Iemand met een slechtere conditie is bij inspanning sneller moe en voelt zich eerder benauwd.

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

## **Wat kunt u verwachten?**

Zoals u waarschijnlijk weet, zijn de meeste longaandoeningen langdurig, dan wel blijvend. Dat betekent dat wij u niet kunnen genezen. Wat u wel kunt bereiken:

- uw lichamelijke fitheid verbeteren
- beter kunnen omgaan met uw klachten
- leren uw medicatie goed te gebruiken
- beter begrijpen wat uw ziekte inhoudt
- minder kortademigheid zijn bij inspanning
- leren waar uw grenzen liggen
- omgaan met ademhalingsproblemen

Het revalidatieprogramma wordt verzorgd door een multidisciplinair team:

- longarts
- physician assistant
- longconsulent
- psycholoog
- medisch maatschappelijk werk
- fysiotherapeut
- diëtist

Het bestaat uit de volgende onderdelen:

- het vooronderzoek;
- de trainingen: drie keer per week één uur, gedurende zes tot twaalf weken;
- het aanvullende programma dat de psycholoog, het medisch maatschappelijk werk en de diëtist verzorgen;
- afsluitende gesprekken met de fysiotherapeut en de longarts;

## **1. Het vooronderzoek**

Het vooronderzoek is nodig om een goed beeld van u te krijgen vóórdát de revalidatie start. Hiervoor is een aantal afspraken nodig:

- kennismakingsgesprek met de longarts
- kennismakingsgesprek bij de longconsulent
- fietstest en longfunctieonderzoek
- gesprek en onderzoek bij een fysiotherapeut

### **Kennismakingsgesprek met de longarts**

In een gesprek met de longarts bespreekt u uw medische geschiedenis en kunt u uw vragen stellen. De longarts bespreekt met u wat de longrevalidatie u kan bieden. Wij adviseren u om uw eventuele partner bij dit gesprek aanwezig te laten zijn.

### **De longconsulent**

Voorafgaande aan het gesprek met de longconsulent ontvangt u per mail een vragenlijst. De vragen gaan over uw klachten. Op basis van uw antwoorden worden uw klachten in een kleurenkaart verwerkt en besproken tijdens het gesprek met de longconsulent. Het doel hiervan is helder krijgen hoe u de klachten ervaart en of deze een belemmering zullen vormen tijdens de longrevalidatie.

Ook zal er een inschatting worden gemaakt of een consult bij de diëtist, medisch maatschappelijk werk of medisch psycholoog van belang is.

Tot slot neemt de longconsulent het medicatiegebruik en de techniek van het inhaleren met u door. Zo nodig geeft zij tips voor een beter gebruik

### **Fietstest en longfunctieonderzoek**

U heeft een afspraak gekregen voor een aantal onderzoeken.

- Het longfunctieonderzoek

Dit onderzoek bestaat uit een aantal ademhalingstesten, waarbij onderzocht wordt hoe uw longen functioneren.

Waarschijnlijk heeft u al eerder een longfunctieonderzoek gedaan. Belangrijk is dat u uw eigen (long)medicatie gewoon

blijft gebruiken. U hoeft voorafgaand aan de onderzoeken uw inhalatiemedicatie dus **niet** te staken.

- MIP

Bij dit onderzoek wordt de maximale ademspierkracht bij de inademing gemeten.

- De 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. Soms is het noodzakelijk om enkele aanvullende testen uit te laten voeren.

### **Gesprek en onderzoek bij de fysiotherapeut**

De eerste kennismaking met de fysiotherapeut bestaat uit een gesprek aan de hand van een algemene en specifieke vragenlijst. Daarna volgt een specifiek lichamelijk onderzoek, waarbij wordt gekeken naar onder andere uw lichaamshouding, adempatroon, beweeglijkheid van de borstkas en de kracht van uw spieren. Tot slot wordt uw conditie gemeten door middel van een looptest. Deze looptest wordt eventueel tweemaal uitgevoerd.

Samen met de fysiotherapeut stelt u doelen op die u wilt behalen. Ook wordt er besproken dat het van belang is om na de longrevalidatie te blijven sporten (minimaal 2 maal per week). De hieruit voortvloeiende gegevens verwerken we in een persoonlijk behandelplan.

Voor het onderzoek bij de fysiotherapeut is het handig als u gemakkelijk zittende (sport)kleding draagt en (sport)schoenen waar u gemakkelijk op kunt lopen.

### **Overleg behandelteam**

Na dit vooronderzoek bespreekt het totale behandelteam de onderzoeksgegevens. Het behandelteam beslist of u kunt

starten met de longrevalidatie. Ook bespreekt het behandelteam welke trainingsvormen gekozen moeten/kunnen worden en uit welke elementen uw programma wordt opgebouwd. Uw longrevalidatieprogramma is een persoonlijk en op maat gemaakt programma.

Er zijn meerdere trainingsgroepen. Op grond van de medische gegevens en de bevindingen van het onderzoek wordt u in één van deze groepen ingedeeld. Zo snel mogelijk na dit gesprek laat de fysiotherapeut weten:

- in welke groep u gaat trainen;
- hoe laat uw trainingen starten;
- wanneer uw eerste en wanneer uw laatste training is.

## **2. Trainingen**

De fysiotherapeut stelt voor u een persoonlijk trainingsschema op. De fysiotherapeut staat in nauw contact met de longarts. Er vinden wekelijks patiëntbesprekingen plaats, waarin iedere discipline zijn bevindingen uitwisselt om tot een optimaal resultaat voor de deelnemer te komen.

Trainingsonderdelen bij de fysiotherapeut zijn:

- fietsen, lopen, spierkrachttraining voor armen en benen en circuittraining
- ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- indien mogelijk sport en spel in de zaal
- theorieles over onder andere de ademhaling en hoesttechnieken

### **Praktische opmerkingen over de trainingen**

- Ieder doet mee naar eigen vermogen.
- Voor de training zijn gemakkelijk zittende kleding en sportschoenen noodzakelijk,
- Na de training kunt u douchen. U dient zelf een handdoek, badslippers en dergelijke mee te nemen.
- Neem drinkwater en een handdoek mee voor tijdens de training.
- Wij adviseren u dringend om geen eigendommen in de kleedkamer achter te laten tijdens de trainingen. U kunt kosteloos gebruik maken van kluisjes nabij de trainingszaal.

### **3. Aanvullend programma**

Als u aangeeft graag extra ondersteuning te ontvangen, of als de betrokken specialisten beoordelen dat u deze ondersteuning nodig heeft, dan kan dat. U kunt extra ondersteuning krijgen van de onderstaande disciplines.

#### **Diëtist**

Goede voeding en een gezond gewicht zijn voor mensen met een longziekte erg belangrijk. Zowel overgewicht als ondergewicht is ongunstig. Voorafgaand aan de revalidatie krijgt u schriftelijke informatie van de diëtist met hierin voedingsadvies in relatie tot de training (belang van eiwit-inname). De informatie gaat verder over wat een goed gewicht is en welke voedingsstoffen nog meer de aandacht verdienen. Ook veel voorkomende klachten in relatie tot voeding staat in deze informatie. Het advies is dit door te lezen alvorens de trainingen starten.

Tijdens het revalidatietraject zal de diëtist een aantal maal langslopen. Er is dan mogelijkheid om vragen te stellen. Ook zal zij u uitnodigen om een spiermassameting te doen, dit zal één keer aansluitend aan de training gebeuren en duurt slecht enkele minuten.

Voor individuele begeleiding kunt u worden doorgestuurd naar een diëtist bij u in de buurt (eerste lijn). Een eerstelijns diëtist kan u intensiever begeleiden dan de diëtist in het ziekenhuis.

#### **Medische Psychologie**

Een chronische longaandoening kan het leven ingrijpend veranderen. Mensen met een chronische aandoening moeten leren omgaan met hun ziekte en met alle aspecten die dat met zich meebrengt. Dit kan soms leiden tot gevoelens van onzekerheid, angst en somberte. Tijdens het revalidatietraject krijgt u, als dat nodig is, de mogelijkheid om u ook te laten begeleiden door de psycholoog waarbij het waardevol kan zijn ook uw partner of een andere belangrijke persoon te betrekken.

In het intakegesprek onderzoekt de psycholoog of en in welke mate er bij u psychologische klachten spelen, zoals angst of stemmingsklachten. De psycholoog krijgt bovendien een indruk



van de manier waarop u de gevolgen van de ziekte het hoofd biedt. Thema's die aan bod komen zijn:

- Wat is de relatie tussen stress, angst en chronisch ziek zijn?
- Wat is de invloed van uw gedachten op uw stemming?
- Wat zijn uw (on) mogelijkheden?
- Hoe kunt u omgaan met onbegrip?
- Hoe vraagt u hulp?

Als u dat wilt, vinden er na de intake enkele behandelgesprekken plaats. De behandeling richt zich vooral op beleving van de klachten. Er zal aandacht zijn voor acceptatie, verwerking, omgaan met de aandoening en hoe u zich opstelt naar uw omgeving. Deze gesprekken bieden u niet alleen een luisterend oor, maar helpen u ook bij het vergroten van uw draagkracht.

Een aanmelding voor een individueel gesprek verloopt via de longarts.

### **Medisch Maatschappelijk werk**

Het Medisch Maatschappelijk Werk biedt begeleiding bij de gevolgen van de ziekte op uw sociale functioneren. Het kan gaan om uw eigen functioneren maar ook op dat van uw relatie, gezin en sociale omgeving. Ook de werkrelatie kan onder druk komen te staan. Daarnaast kunnen er vragen praktisch van aard zijn. Bijvoorbeeld over wonen, werken, financiën en welzijn.

Er bestaat voor u de mogelijkheid om tijdens de revalidatieperiode een individueel gesprek aan te vragen. Als u behoefte heeft aan een gesprek, kunt u dit aangeven bij één van de fysiotherapeuten.

De gesprekken worden gepland voor of na de training tijdens de revalidatie.

#### **4. Afsluitende gesprekken**

Aan het eind van de longrevalidatie vindt een evaluatiegesprek bij de fysiotherapeut plaats. Tijdens deze evaluatie worden ook de testen herhaald die u bij het vooronderzoek gedaan heeft en er wordt besproken wat u gaat doen om het bereikte resultaat te behouden.

Later is er een eindgesprek met één van de longartsen. Hierbij zijn de resultaten van het evaluatiegesprek met de fysiotherapeut als ook een verslag van de longrevalidatie aanwezig bij uw longarts.

Uw huisarts, uw specialist en op uw verzoek eventueel andere artsen, worden van de uitslag op de hoogte gesteld.

#### **Sportmogelijkheden na de longrevalidatie**

Het is noodzakelijk dat u na de longrevalidatie lichamelijk actief blijft, afhankelijk van uw eigen mogelijkheden en interesses. Het advies is om minimaal 2x per week te blijven trainen met dezelfde trainingsintensiteit als tijdens de longrevalidatie. Daarnaast is het van belang om dagelijks te lopen, fietsen, trap te lopen ed. Kortom een actieve leefstijl te blijven houden.

De ervaring leert dat gemeenschappelijk sporten meer motiveert om lichamelijk actief te blijven dan individueel oefenen. Gezamenlijk sporten kan door lid te worden van een sportvereniging of sportschool. De fysiotherapeuten van het Franciscus Gasthuis die de longrevalidatie verzorgen, hebben een netwerk opgezet van fysiotherapiepraktijken in de regio waar u tegen betaling kunt blijven sporten. Afhankelijk van uw longfunctie kan het zijn dat u in aanmerking komt voor vergoeding door uw zorgverzekeraar. Het is verstandig om eerst bij uw zorgverzekeraar te informeren of dat voor u geldt.

## **Nuttige zaken tijdens de longrevalidatie**

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.

Als u andere afspraken heeft op tijden die samenvallen met het programma, dan verzoeken wij u deze te verzetten. Dit geldt voor alle onderdelen van het revalidatieprogramma. Als u een keer niet aanwezig kunt zijn door onvoorziene omstandigheden of ziekte, is het belangrijk dat u dit telefonisch doorgeeft aan het secretariaat Fysiotherapie via telefoonnummer 010 – 461 6027 (bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 9.30 uur en van 13.00 tot 14.00 uur).

## **Vermissing of schade**

Franciscus Gasthuis & Vlietland is niet aansprakelijk voor vermissing of schade. Wij adviseren u om waardevolle voorwerpen thuis te laten. U kunt kosteloos gebruik maken van de kluisjes die bij de trainingsruimte staan.

## **Parkeren**

Wij adviseren u om gedurende de revalidatieperiode een parkeerpas aan te schaffen, mits de revalidatie drie maanden duurt. Met de parkeerpas kunt u voordeliger parkeren op het terrein van het ziekenhuis. Voor deze pas kunt u terecht bij de Receptie Centrale Hal, afdeling Beveiliging & Parkeren. Voor meer informatie kunt u kijken op [www.franciscus.nl/parkeren](http://www.franciscus.nl/parkeren).

## **Vragen**

U kunt met uw vragen altijd terecht bij het Longrevalidatieteam.