

## Longrevalidatie

U bezoekt de polikliniek longziekten of u bent in het ziekenhuis opgenomen geweest, omdat u COPD heeft.

COPD is een verzamelnaam voor een aantal longaandoeningen waardoor u benauwd kunt zijn.

Bij COPD zijn de luchtwegen vernauwd. Naast benauwdheid hebben patiënten met COPD vaak last van hoesten, meer slijmproductie en moeheid.

Deze klachten nemen meestal geleidelijk toe. In het begin treedt de kortademigheid alleen op bij zware lichamelijke inspanning als hardlopen, tegen de wind in fietsen of zwaar lichamelijk werk. Maar na verloop van tijd ook bij lopen of stevig wandelen en soms zelfs al in rust.

Bij COPD zijn de chronische ontstekingen aan de longen vaak het gevolg van roken. Roken beschadigt de kleinste buisjes van de luchtwegen en de longblaasjes. De wanden worden slapper waardoor deze luchtwegen tijdens de uitademing makkelijk dichtvallen. Dit kan, met name bij inspanning, de kortademigheid versterken. Daarnaast neemt het aantal longblaasjes af. Eenmaal beschadigde longblaasjes kunnen niet meer genezen.

Nogal wat mensen denken dat de kortademigheid past bij het ouder worden, maar dit is beslist niet terecht. De ademhaling geeft normaliter op hoge leeftijd geen problemen. Neem uw klachten dus serieus.

### Wat betekent het om met COPD te leven?

COPD is een chronische ziekte. Geen enkele behandeling kan de beschadigingen van de longen weer ongedaan maken. Een goede aanpak kan wel verdere beschadiging voorkomen en uw klachten verminderen. Het is belangrijk om goed voor u zelf te zorgen en zo goed mogelijk om te gaan met de beperkingen (benauwdheid, vermoeidheid, inspanningsvermogen) die door COPD veroorzaakt kunnen worden.

Patiënten met COPD kunnen baat hebben bij longrevalidatie. Tijdens dit programma trainen de patiënten in groepsverband.

### Waarom longrevalidatie?

Het doel van de longrevalidatie is het verminderen van de klachten en het verbeteren van het inspanningsvermogen. Het belangrijkste is dat u de dagelijkse bezigheden zo goed mogelijk kunt blijven doen.

De basis van de longrevalidatie:

- Niet roken / gestopt zijn met roken.
- Verantwoord bewegen.
- Goede voeding.
- Medicijnen.
- Aanpassen van de leefgewoonten.
- Streven naar zelfmanagement.

De longrevalidatie vindt in groepsvorm plaats (gemiddeld acht deelnemers). U traint tijdens het programma twee keer per week, gedurende twaalf weken.

### Wie zijn betrokken bij de longrevalidatie?

Longarts, revalidatiearts, diëtiste, fysiotherapeut, longverpleegkundige, ergotherapeut, maatschappelijk werker en ...  
Vooral uzelf!

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

## **Uzelf**

Voordat u deelneemt aan de longrevalidatie moet u:

- Gestopt zijn met roken of daadwerkelijk willen stoppen.
- Uw medicijnen dagelijks innemen volgens voorschrift.
- De prikkels, die uw klachten verergeren, zo veel mogelijk vermijden.
- Een goede balans tussen rust en bewegen nastreven.
- In oktober / november de jaarlijkse griep prik halen.
- Gezond eten.

## **Longarts**

De longarts stelt bij u de diagnose COPD en schrijft zo nodig medicatie voor. De longarts is degene die u zal voorstellen deel te nemen aan het longrevalidatieprogramma. Voordat de revalidatie start vindt er altijd eerst een fietstest en een VVM meting (Vet Vrije Massameting) plaats. De longarts verwijst u door naar de longverpleegkundige.

## **Longverpleegkundige**

De longverpleegkundige maakt met u een afspraak voor een eerste gesprek. En geeft u informatie over het longrevalidatieprogramma. Zij neemt samen met u een vragenlijst door. De longverpleegkundige maakt voor u een afspraak bij de revalidatiearts, diëtiste en de fysiotherapeut voordat u aan het longrevalidatietraject begint. Bij vragen over de longrevalidatie, COPD of patiëntenverenigingen mag u altijd contact met haar opnemen. Ook kan zij op het verpleegkundig spreekuur individuele ondersteuning bieden bij het stoppen met roken.

## **Revalidatiearts**

Bij aanvang van de longrevalidatie heeft u een consult bij de revalidatiearts. De revalidatiearts kijkt naar uw persoonlijke situatie (fysiek, sociaal, maatschappelijke en eventuele werksituatie). Afhankelijk van uw behandelplan kunt u naast de longrevalidatie individuele begeleiding krijgen.

## **Fysiotherapeut**

De fysiotherapeut voert voor de longrevalidatie een intake uit. Aan de hand van de gegevens van deze intake wordt een individueel programma voor u opgesteld. Het programma bestaat onder andere uit conditie- en krachttraining, met als doelstelling het verbeteren van het dagelijks functioneren. Tijdens de longrevalidatie is er extra aandacht voor ademhalingstechnieken en hoe deze toe te passen in de dagelijkse praktijk.

## **Ergotherapeut**

Tijdens een groepsbijeenkomst begeleidt de ergotherapeut u bij het vinden van een goede dagindeling, door een optimale afstemming tussen belasting en belastbaarheid. Tevens wordt er aandacht besteed aan het zo efficiënt mogelijk uitvoeren van activiteiten. Eventueel volgt hieruit individuele begeleiding toegespitst op uw persoonlijke doelen.

## **Dietist**

De diëtist berekent aan de hand van de VVM meting uw voedingsbehoefte. En stelt, samen met u, het behandelplan op als er door over- of ondergewicht bijstelling nodig is. De diëtist geeft begeleiding bij het veranderen van uw voedingspatroon waarin rekening gehouden wordt met uw wensen en omstandigheden.

**Medisch maatschappelijk werker**

In een groepsbijeenkomst wordt aandacht besteed aan de gevolgen van COPD, voor u en uw omgeving. Mogelijk is er een onbalans ontstaan tussen uw draaglast (wat u te verwerken krijgt), uw draagkracht (wat u aankunt) en uw draagvlak (welke steun u uit uw omgeving krijgt). Naast de groepsbijeenkomst kunt u tijdens de revalidatie een beroep doen op een medisch maatschappelijk werker voor individuele begeleiding.

**Partnerprogramma**

Het partnerprogramma wordt eenmalig georganiseerd om uw partner, of iemand anders die belangrijk voor u is, kennis te laten maken met het longrevalidatieprogramma. Zo kunnen zij deelnemen aan de training bij de fysiotherapie en ook een groepsbijeenkomst, georganiseerd door de ergotherapie en het maatschappelijk werk, bijwonen. Overleg dit tijdig met u partner.

**Praktische mededelingen**

Via de longverpleegkundige of fysiotherapeut krijgt u het programma van de revalidatie. Daarop staan data, tijden en locaties vermeld.

Kleding: Het is aan te bevelen kleding te dragen waarin u goed kunt bewegen met daarbij het liefst sportschoenen (geen buitenschoenen en geen zwarte zolen)

Op de afdeling fysiotherapie/ergotherapie is een kleedruimte met de mogelijkheid tot douchen. Ook kunt u daar uw kostbaarheden opbergen in een kluisje.

**Tot slot**

Het longrevalidatieprogramma bestaat uit diverse onderdelen. Voor een optimaal resultaat is het belangrijk dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent! Kunt u, door omstandigheden, een keer niet aanwezig zijn, meld u dan af bij de afdeling fysiotherapie.  
Hengelo: tel 088 - 708 5200  
Almelo: tel 088 - 708 3210

Wij wensen u veel succes met de revalidatie!