

## 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.

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

Patiënten met COPD kunnen door de vernauwde luchtwegen en de chronische ontsteking verschillende klachten hebben. Naast kortademigheid, last van hoesten en meer slijmproductie is er vaak ook sprake van vermoeidheid en een verminderd inspanningsvermogen.

Deze klachten nemen meestal geleidelijk toe. In het begin treedt kortademigheid alleen op bij zware lichamelijke inspanning als hardlopen, tegen de wind in fietsen of zwaar lichamelijk werk. Maar na verloop van tijd gebeurt dit ook bij lopen of stevig wandelen en soms zelfs al in rust. Inspannen is steeds lastiger en wordt op den duur misschien het liefst vermeden.

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 die door COPD veroorzaakt kunnen worden.

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

### Waarom longrevalidatie?

Het doel van de longrevalidatie is het verminderen van uw klachten en het verbeteren van uw inspanningsvermogen. Het belangrijkste is dat u leert omgaan met uw

klachten en de dagelijkse bezigheden zo goed mogelijk kunt blijven doen.

Tijdens dit programma traint u uw lenigheid, spierkracht en uithoudingsvermogen in groepsverband op uw eigen niveau met toepassing van ademhalingstechnieken. Ook bevat het programma informatieve bijeenkomsten van diverse disciplines.

Om deel te mogen nemen aan de longrevalidatie dient u:

- Gestopt te zijn met roken
- Uw medicijnen dagelijks in te nemen volgens voorschrift
- De prikkels, die uw klachten verergeren, zo veel mogelijk te vermijden
- Een goede balans tussen rust en bewegen na te streven
- In oktober/november de jaarlijkse griepvaccinatie te halen
- Gezond te eten

Maar de belangrijkste voorwaarden voor een optimaal resultaat zijn:

- Uw eigen motivatie om u maximaal in te zetten
- Uw bereidheid om uw leefstijl te willen veranderen

### Welke disciplines zijn betrokken bij de longrevalidatie?

#### 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. Voorafgaand aan de revalidatie vindt er een fietstest en een VVM-meting (Vet Vrije Massameting) plaats. De longarts verwijst u daarna door naar de longverpleegkundige.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo twitter.com/ZGT\_info linkedin.com/company/zgt youtube.com/user/ZGTinfo zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### *Longverpleegkundige*

De longverpleegkundige maakt een afspraak met u voor een eerste gesprek. Hij/zij geeft u informatie over het longrevalidatieprogramma en neemt samen met u een vragenlijst door. De longverpleegkundige maakt voor u een afspraak bij de diëtiste en de fysiotherapeut voordat u aan het longrevalidatietraject begint.

Bij vragen over COPD, medicatie of "Stoppen met Roken" mag u altijd contact met haar opnemen. Ook met inhoudelijke vragen over het gehele longrevalidatieproces kunt u bij haar terecht.

### *Fysiotherapeut*

Voordat u start met de longrevalidatie krijgt u een afspraak voor een intake met de fysiotherapeut. Aan de hand van de gegevens uit deze intake wordt een individueel programma voor u opgesteld. Het programma bestaat onder andere uit lenigheid-, kracht- en conditietraining, met als doel het verbeteren van het dagelijks functioneren en daarmee de kwaliteit van leven. Tijdens de longrevalidatie is er uiteraard ook aandacht voor ademhalings- en ontspanningstechnieken 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.

### *Diëtist*

De diëtist berekent aan de hand van de VVM-meting uw voedingsbehoefte. De diëtist stelt, samen met u, een behandelplan op indien 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).

### **Het Longrevalidatieprogramma**

De longrevalidatie vindt in principe in groepsvorm plaats (maximaal acht deelnemers). U traint gedurende twaalf weken, twee keer per week een uur bij de fysiotherapie.

Tevens zijn er verspreid over deze periode een aantal groepsbijeenkomsten bij de overige disciplines.

Naast deze geplande groepsbijeenkomsten kunt u indien nodig ook individueel begeleid worden. De keuze hiervoor wordt gemaakt door het behandelteam. Al uw eventuele extra afspraken worden zoveel mogelijk aansluitend gepland.

### **Duo-programma**

Het Duo-programma wordt eenmalig georganiseerd om uw partner, of iemand anders die belangrijk voor u is, kennis te laten maken met het longrevalidatieprogramma. Zij kunnen dan samen met u deelnemen aan de training bij de fysiotherapie. Daarna wordt er een groepsbijeenkomst georganiseerd door de afdeling ergotherapie en maatschappelijk werk waar u samen met uw duo-partner voor wordt uitgenodigd. Overleg en plan dit tijdig met uw duo-partner.

### **Praktische mededelingen**

Via de longverpleegkundige of fysiotherapeut ontvangt 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! Indien u door omstandigheden een keer niet aanwezig kunt zijn, meldt u dan af bij de afdeling fysiotherapie.

- Ziekenhuislocatie Hengelo, telefoon 088 708 52 00

Wij wensen u veel succes met de revalidatie!

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).