

Longrevalidatieprogramma

Regie in eigen hand

Als COPD-patiënt of chronisch longpatiënt beseft u hoeveel impact deze chronische ziekte heeft op uw kwaliteit van leven. Door in actie te komen, uw conditie te verbeteren en te leren hoe u het beste met uw ziekte om kunt gaan krijgt u weer zelf de regie in handen.

Longrevalidatie is hiervoor een bewezen methode. Het doel is dat u door zelfmanagement, toegenomen fitheid en kracht een betere kwaliteit van leven krijgt. Na de longrevalidatie bent u zelfstandig in staat uw gezondheid op peil te houden. Een opname in het ziekenhuis is minder vaak nodig.



In Máxima MC (MMC) wordt de longrevalidatie verzorgd door een deskundig team van ervaren zorgprofessionals die u een revalidatieprogramma op maat aanbieden. U kunt dit programma in MMC op locatie Veldhoven volgen.

Longrevalidatie is een intensief traject, waarvoor u zich 100% inzet. Deelname is niet vrijblijvend. U krijgt vooraf gesprekken en onderzoeken om te bepalen of longrevalidatie voor u geschikt is.

In deze folder leest u meer over het longrevalidatieprogramma van MMC.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

COPD

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, oftewel chronische obstructieve longziekte) is een langdurige blijvende longziekte met vernauwing van de luchtwegen.

De meeste deelnemers aan de longrevalidatie hebben de ziekte COPD. Hieronder krijgt u uitleg over deze ziekte. Heeft u een andere chronische longziekte (astma, longfibrose, sarcoïdose, bronchiëctasiën) dan ontvangt u aanvullende informatie.

De symptomen van COPD ontwikkelen zich geleidelijk. Mensen met beginnend COPD zijn sneller kortademig. Dit merkt u het eerst bij lichamelijke inspanning.

Na verloop van tijd verergeren de klachten bij COPD. Sommige mensen passen ongemerkt hun bezigheden en tempo aan of vermijden inspanning bij hun verslechterende conditie. Hierdoor nemen spiermassa, kracht en uithoudingsvermogen af met als gevolg nog meer chronische en toenemende vermoeidheid, beperkingen en uiteindelijk een inactief leven.

COPD gaat niet meer over. Wanneer bij mensen met COPD de klachten toenemen en de conditie achteruitgaat, kan dit leiden tot gevoelens van angst en somberheid. Verder spelen zorgen voor de toekomst mee en kan de relatie met de partner of familie onder druk komen te staan. Soms is er sprake van een depressie.

Bij 90% van de COPD-patiënten is roken de voornaamste oorzaak van de ziekte. In elke fase van de aandoening is stoppen met roken de belangrijkste stap om een versnelde achteruitgang van de longfunctie en verergering van de ziekte tegen te gaan.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bijna 98% van de mensen met COPD ook nog één of meerdere andere chronische ziekten hebben. Meer dan de helft van de mensen met COPD hebben vier of meer andere ziekten, bijvoorbeeld hart- en vaatlijden, suikerziekte, osteoporose, angst en depressie of reuma. Het kan moeilijk worden om de eigen regie over de gezondheid te houden.

Het is van groot belang dat u zelf zoveel mogelijk doet om te voorkomen dat de ziekte verergert en dat u leert met uw beperkingen te leven.

Longrevalidatie in MMC

Het longrevalidatieprogramma doet een beroep op de eigen verantwoordelijkheid van patiënten, om binnen hun mogelijkheden het hoogst haalbare te realiseren. Met als belangrijkste doel: zelfredzaamheid behouden en zo lang en zo gezond mogelijk leven.

Het longrevalidatieprogramma bestaat uit verschillende vormen van training, oefeningen, voorlichting en persoonlijke gesprekken met het revalidatieteam. Behandelingen kunnen bestaan uit: een leefstijl programma zoals een stoppen met roken programma, een individueel programma gericht op risicofactoren, psychologische begeleiding en een trainingsprogramma in de oefenzaal,

Bent u nog niet gestopt met roken, dan start u met de stoppen met roken module die het longrevalidatieprogramma samen met SineFuma uitvoert. Deze organisatie biedt groepstrainingen aan. Telefonische coaching is ook mogelijk.

Bij deelname aan longrevalidatie bent u gestopt met roken. Alleen dan worden er goede resultaten behaald.

De longrevalidatie wordt verzorgd door een multidisciplinair team, waarin de verpleegkundig specialist/longverpleegkundige voor u het aanspreekpunt is.

Bij de longrevalidatie zijn betrokken:

- longartsen
- sportartsen
- verpleegkundig specialist
- gedifferentieerd longverpleegkundige
- fysiotherapeuten
- bewegingsagogen
- diëtisten
- ergotherapeuten
- klinisch psychologen

Longrevalidatie vindt plaats op locatie MMC Veldhoven.

Verkennd gesprek met de longverpleegkundig specialist/longverpleegkundige

Als longrevalidatie een geschikte behandeling voor u lijkt, verwijst uw longarts u naar de longverpleegkundig specialist/longverpleegkundige voor een intakegesprek.

Tijdens dit gesprek brengt de longverpleegkundige uw klachten, beperkingen en persoonlijke zorgvraag zorgvuldig in kaart.

Na het gesprek is duidelijk:

- Of u een mogelijk geschikte kandidaat bent;
- Of u optimaal gemotiveerd bent.

Is dit het geval dan worden eerst een aantal onderzoeken gepland. De onderzoeken en revalidatie zijn kostbaar. Van u wordt daarom verwacht dat u geen afspraken afzegt en de revalidatie zo mogelijk zonder onderbreking afmaakt.

Onderzoeken voorafgaand aan de revalidatie

Voorafgaand aan de revalidatie krijgt u drie vragenlijsten en een aantal onderzoeken:

- Een longfunctieonderzoek;
- Een longfoto;
- Een onderzoek naar lichaamssamenstelling (verhouding van spiermassa en vetmassa);

- Een spiro-ergometrie: een fietstest onder begeleiding van de sportarts, waarbij de capaciteit van longen, hart, bloedsomloop en spieren worden onderzocht. De sportarts maakt n.a.v. deze test ook een trainingsadvies;
- Een intakegesprek en een aantal testen bij de fysiotherapeut.

Heeft u naast COPD ook een andere aandoening, dan overleggen we indien nodig met de betreffende specialist.

De resultaten van het intakegesprek, de vragenlijsten en de onderzoeken worden besproken in het revalidatieteam. Tijdens dit overleg wordt besloten of een revalidatiebehandeling voor u een goede keuze is en uit welke behandelingen de revalidatie bestaat. Soms kan het advies ook zijn om een programma bij de 1e-lijns fysiotherapie te volgen. Bijvoorbeeld indien u niet zelfredzaam bent of te beperkt om te reizen naar MMC.

De longverpleegkundige bespreekt de uitkomsten met u in een telefonische afspraak.

Trainingsprogramma op maat

In de meeste gevallen is een trainingsprogramma onder leiding van fysiotherapeuten een onderdeel van de revalidatie. Om een trainingsschema op maat te maken gebruikt de fysiotherapeut het trainingsadvies van de sportarts en wordt u tevens uitgenodigd voor een aantal testen bij de fysiotherapeut. U ontvangt hiervoor per post een afspraak.

Deze testen duren ruim twee uur. Neem sportkleding mee.

De duur van het revalidatieprogramma wordt bepaald door de doelen die u zelf stelt. Dit is maximaal 12 weken, maar kan ook korter zijn wanneer de revalidatiedoelen eerder behaald zijn. U traint 2 x per week in groepsverband, op maandag en donderdag of op dinsdag en vrijdag.

U krijgt zowel digitaal als tijdens gesprekken met de verpleegkundig specialist/longverpleegkundige informatie over aspecten van de longziekte(n) en leefstijladviezen.

Individuele gesprekken met zorgverleners vinden plaats op de polikliniek, zoveel mogelijk voor of na de trainingstijden.

Uw eigen rol

U heeft zelf de belangrijkste rol tijdens het revalidatieprogramma. U geeft aan waar uw knelpunten, beperkingen en behoeften liggen. Hoe is uw motivatie? Welke doelen wilt u bereiken? Hoe kunt u een gezonde leefstijl aannemen en volhouden?

Voor het revalidatieteam zijn uw doelen en uw motivatie de vertrekpunten voor een succesvolle behandeling.



een inactief leven



werken aan herstel

of
De keuze is aan u!

Het aanleren van zelfmanagement

Tijdens het revalidatieprogramma vergroot u uw kennis en inzicht over het leven met een chronische longziekte. Wanneer u goed geïnformeerd bent, bent u in staat verstandige keuzes te maken en mee te denken in de behandeling. Door de training voelt u wat uw lichaam aan kan, maar ook waar uw grenzen liggen. Dit geeft nieuw vertrouwen en meer grip op beperkingen. Dat noemen we zelfmanagement.

Afronding longrevalidatie en nazorg

Na de revalidatie komt het erop aan! Het is de uitdaging om uw opgebouwde fysieke conditie zelf op peil te houden én het stoppen met roken vol te houden. De training moet u wekelijks blijven uitvoeren. Na de revalidatie heeft u een aantal controleafspraken bij de longarts, longverpleegkundige en fysiotherapeut in MMC.

In de laatste weken van de longrevalidatie bespreken we of er aanvullend begeleiding nodig is van een fysiotherapeut in uw eigen woonomgeving.

Waar mogelijk bouwen we de begeleiding geleidelijk af, tot u met minimale ondersteuning zelf uw fitheid op peil houdt.

Veel gestelde vragen:**Hoe lang duurt het longrevalidatieprogramma?**

Het longrevalidatieprogramma duurt zo lang als u nodig heeft om uw doelen te behalen, met een maximum van 12 weken. Worden door langdurige uitval (ziekte bijvoorbeeld) de beoogde revalidatiedoelen niet gehaald, dan kan het programma verlengd worden.

Van u wordt verwacht dat u bij alle onderdelen van het programma aanwezig bent en de revalidatie zonder onderbreking afmaakt.

Vakantie

Tijdens de revalidatieperiode is onderbreking voor vakantie niet gewenst. Bij uitzondering kan men in de eerste 6 weken de training maximaal 1 week onderbreken, omdat met name spierkracht zich in een kwetsbare opbouwfase bevindt. Langere onderbreking leidt tot ongewenste terugval naar een lager niveau.

Indien u na 6 weken langer dan 1 week met vakantie wilt geeft de fysiotherapeut beweegadviezen mee die u moet uitvoeren.

Wordt longrevalidatie vergoed?

Het longrevalidatieprogramma in MMC wordt geheel vergoed. Reis- en parkeerkosten zijn voor eigen rekening.

Waar vindt de revalidatie plaats?

De longrevalidatie vindt plaats op Máxima MC locatie Veldhoven.

Máxima MC locatie Veldhoven
De Run 4600, 5504 DB Veldhoven
Afdeling fysiotherapie/ergotherapie/diëtiëk, route 154
Telefoonnummer (040) 888 90 40

Website: www.mmc.nl/hartlongrevalidatie

Is longrevalidatie iets voor u?

Heeft u een chronische longziekte en vraagt u zich af of longrevalidatie iets voor u is?

Het antwoord is 'ja' als u:

- COPD of een andere chronische longziekte heeft, vastgesteld door de longarts;
- Naast een chronische longziekte ook andere aandoeningen heeft;
- Merkt dat uw inspanningsvermogen langzaam maar zeker afneemt, terwijl moeheid toeneemt;
- Niet weet wat u bij klachten moet doen;
- Van plan bent om te stoppen met roken, of reeds bent gestopt;
- Geen vat krijgt op een goede ademhaling;
- Steeds maar tegen beperkingen aanloopt;
- Niet kunt komen tot acceptatie van uw beperkingen;
- Behoeft heeft aan contact met lotgenoten;
- In uw omgeving op onbegrip stuit;
- Moeite heeft om uw grenzen te bewaken;
- Geen vertrouwen in uw lichamelijke capaciteiten meer heeft;
- Ongewenst gewicht verliest of te zwaar bent.

Revalidatie is géén goede optie als u:

- Een tevreden roker bent en niet wilt stoppen;
- Weinig beperkingen ervaart;
- Denkt dat zorgverleners uw problemen wel oplossen;
- De Nederlandse taal niet beheerst;
- Ernstig vergeetachtig bent;
- Thuis niet gemist kunt worden;
- Geen toestemming krijgt van uw werkgever.

Heeft u vragen?

Voor informatie kunt u (vrijblijvend) terecht bij de longverpleegkundig specialisten. U bereikt hen via de polikliniek longziekten, telefoonnummer (040) 888 61 00.