



Infobrochure

Longrevalidatie



Inleiding

Deze brochure geeft je informatie over de longrevalidatie binnen het Sint-Franciscusziekenhuis.

Patiënten met een diagnose **COPD, Chronisch Obstructief Longlijden**, kunnen baat hebben bij deze revalidatie.

De meeste patiënten ondervinden geruime tijd een kortademigheid, snelle vermoeidheid en zijn daardoor beperkt in hun dagelijks functioneren. Om frequente opstoten en ziekenhuisopnamen te verminderen, om de vicieuze cirkel te doorbreken, is revalidatie aan te raden. Het kan de aandoening niet genezen, maar kan wel je conditie verbeteren, waardoor je ook beter leert ademen en aanvoelt waar je grenzen liggen.

In het algemeen zal je na de revalidatie de dagelijkse activiteiten gemakkelijker kunnen uitvoeren en op een positievere manier met je ziekte omgaan.

Het revalidatieprogramma steunt op drie pijlers:

1. Conditie-en spierkrachttraining
2. Psychosociale ondersteuning
3. Correct gebruik van medicatie

Verder in deze brochure worden de teamleden voorgesteld.

Je kan altijd bij ieder van ons terecht met vragen of problemen.

Wij wensen je alvast veel succes !

Het revalidatieteam



Het verloop

De patiënt:

Om de revalidatie succesvol te laten verlopen, is het belangrijk dat je het hele programma volgens afspraak volgt. Dit vraagt een goede motivatie die meestal groeit naarmate het programma vordert en u zich geleidelijk aan beter voelt. Ook het oefenen in groep met lotgenoten, wordt vaak ervaren als een pluspunt.

Graag betrekken we je partner en/of familie bij deze nieuwe stap. Een goede ondersteuning van het thuisfront is immers van cruciaal belang.

Enkel tijdens de revalidatiesessies is het wenselijk dat de partner/familie wacht in de inkomhal of cafetaria om de privacy van andere patiënten te respecteren.

Eén keer per jaar organiseren we voor patiënten en hun partner 3 infosessies waar dieper wordt ingegaan op het medische aspect **COPD**, de training en het psychosociale luik.



De medische begeleiding:

Deelname aan het revalidatieprogramma is enkel mogelijk na doorverwijzing van de longarts.

Vóór de aanvang worden enkele onderzoeken uitgevoerd om een genuanceerd beeld te krijgen van je situatie. Het is dan ook belangrijk dat je tijdens alle testen zo goed mogelijk presteert zodat de resultaten juist geïnterpreteerd kunnen worden.

Longfunctie: tijdens de spirometrie wordt gemeten hoeveel lucht je in de longen hebt en hoe snel je deze hoeveelheid lucht kan uitademen.

Fietstest met masker: de ergo-spirometrie geeft ons een beeld over je conditie. Er wordt gekeken naar het hart, de longen en de beenspieren tijdens inspanning.

Spielerkrachtmeting: we meten de kracht van de in- en uitademhalingspijeren, de hand- en beenspielerkracht en hoeveel wandelafstand je kan afleggen gedurende 6 minuten.

Ook volgt er een consultatie bij de fysisch geneesheer die zal onderzoeken of er bijkomende lichamelijke beperkingen zijn die de nodige aandacht moeten krijgen tijdens de revalidatie.

Tijdens elke oefensessie is een arts beschikbaar. Wanneer er acute problemen de kop op steken, wordt de dokter onmiddellijk gecontacteerd.

Voor minder dringende problemen verwijzen we je door naar je huisarts die volledig op de hoogte is van jouw medisch dossier.



Het Team

De kinesitherapeut(e):

De trainingssessies vormen het grootste deel van het revalidatieprogramma. Op basis van al de testresultaten wordt een persoonlijk trainingsschema opgesteld.

Dit omvat:

- duur-of intervaltraining op de fiets en loopband
- spierversterkende oefeningen

De progressie tijdens de oefeningen wordt berekend en bepaald door de begeleidende kinesist(e). Om blessures en onder/overtraining te voorkomen, is het af te raden om op eigen initiatief je programma aan te passen.

In samenspraak met de arts wordt bekeken of je best met of zonder zuurstofsupplement traint.

Tijdens de training worden voortdurend de parameters, zoals saturatie (zuurstof) en hartslag, gecontroleerd. Standaard duurt het revalidatieprogramma 6 maanden. Je start de eerst 3 maanden aan 3x per week, om na een nieuwe spierkrachtmeting over te gaan naar 2x per week. Om een zo optimaal mogelijk trainingseffect te bekomen, is het belangrijk het oefenschema strikt te volgen. Dit bepaalt in grote mate het succes van de revalidatie.



Het Team

De ergotherapeut(e):

De ergotherapeut(e) evalueert samen met jou welke impact dit longlijden heeft op het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Kortademigheid en toenemende vermoeidheid kunnen een belemmering zijn om actief en zelfstandig te blijven.

We overlopen de verschillende aspecten binnen zelfzorg, mobiliteit, het uitvoeren van werkzaamheden zoals bijvoorbeeld huishoudelijke activiteiten, tuinieren en het deelnemen aan ontspanningsactiviteiten.

Hierbij geven we tips in verband met de werkwijze, de juiste werkhouding en het werktempo. Ook stellen we mogelijke hulpmiddelen voor.

Het succes van de revalidatie hangt niet alleen af van de trainingen in het ziekenhuis, maar ook van wat je thuis doet. Het is belangrijk dat je voldoende actief bent, maar ook nodig om je eigen grenzen te kennen en te respecteren.

Samen maken we een plan op om zo optimaal mogelijk te functioneren binnen de diverse domeinen: **TAKEN, BEWEGING en ONTSPANNING**.



Het Team



Dr. Jennes, Ellen Wendt, Liesbet De Backer, Ellen Luts, Hilde, Dr. van Puijenbroek, Liselotte Rayen

De sociale dienst:

Deze longaandoening kan emotionele, praktische en administratieve moeilijkheden met zich meebrengen voor jezelf en de mensen in je omgeving.

De sociaal werker zoekt samen met jou uit hoe zij hierbij kan helpen om zo het leven aangenamer te maken.

Bij de sociaal werker kan je terecht voor informatie/aanvragen over sociale voorzieningen, vervoersmogelijkheden, vrijstellingen en tegemoetkomingen, revalidatiekosten, zuurstofmogelijkheden,



Het Team

De tabacoloog:

Roken is één van de belangrijkste risicofactoren voor het ontstaan van een chronische longaandoening.

Rookstop is om deze reden de eerste stap in een succesvolle behandeling van je longaandoening.

Stoppen met roken vertraagt de ziekteprogressie in alle fases van de ziekte, het kan leiden tot verbetering van de respiratoire symptomen of zorgt dat je stabiliseert. Bijgevolg doet het de levensverwachting toenemen.

Roken is een verslaving. Dat betekent dat je afhankelijk bent van nicotine waardoor het lijkt dat je niet zonder de sigaret kan en stoppen met roken heel moeilijk zal zijn.

De tabacoloog geeft je de mogelijkheid om hierin stap per stap begeleid te worden. Zij bekijkt met jou hoe je rookgedrag in elkaar zit en hoe je dit het beste kunt afleren.



Het Team

De psycholoog:

De psycholoog ondersteunt je in het stellen van gedrag dat je gezondheid en welzijn bevordert.

De psycholoog kan helpen bij de omschakeling van 'passief' aanvaarden naar 'actief' aanvaarden. Actief aanvaarden houdt in dat je aandacht hebt voor wat wél nog lukt. Op basis daarvan wordt de levensstijl aangepast en wordt er gezocht naar alternatieven. Zelfzorg is hier ook een zeer belangrijk onderdeel van (medicatierouw, rookstop, het aanvaarden van hulp).

Een psycholoog kan manieren aanreiken om met het onbegrip uit de omgeving om te gaan. Misplaatste reacties zijn dikwijls een gevolg van onwetendheid. Ook kunnen eigen interpretaties ertoe leiden dat goedbedoelde opmerkingen verkeerd worden opgevat.

Ten slotte is er de mogelijkheid tot ondersteuning en informeren van partner en/of gezinsleden. Bij de diagnose COPD maakt je partner/familie immers ook een aanvaardingsproces door.



Praktische informatie

- We raden je aan gemakkelijke en luchtige kledij te dragen tijdens de revalidatie.
- Sportschoenen of ander platte schoenen, met propere zolen, zijn vereist.
- Drinken kan je tussendoor van onze drankfontein.
- Kom 15 minuten vóór aanvang zodat je zo nodig nog een rustpauze kan nemen in de inkomhal.
- Een begeleider kan indien nodig je tot aan de oefenzaal brengen.
Uit respect voor de privacy van andere patiënten, vragen we dat deze begeleider in de inkomhal/cafetaria op je wacht.



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.





Publicatiedatum: December 2021, team revalidatie
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | www.sfz.be