

Poliklinische longrevalidatie



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Tijdens uw bezoek aan het ziekenhuis is met u gesproken over de mogelijkheid om mee te doen aan het longrevalidatieprogramma bij het Ommelander Ziekenhuis Groningen. Dit revalidatieprogramma is bedoeld voor mensen met een chronische longziekte. In deze folder kunt u lezen wat het longrevalidatieprogramma inhoudt.

Welke disciplines zijn betrokken?

Bij het longrevalidatieprogramma zijn de volgende disciplines betrokken:

- longarts
- longverpleegkundige
- longfunctie assistent
- diëtist
- fysiotherapeut
- maatschappelijk werker
- ergotherapeut
- logopedist
- psycholoog

Een longrevalidant heeft tijdens het traject contact met meerdere, maar niet noodzakelijkerwijs alle disciplines.

Voor wie?

Het longrevalidatieprogramma is bedoeld voor mensen die door hun longziekte in hun dagelijkse activiteiten worden beperkt.

Als longpatiënt wordt u veelvuldig met uw lichaam geconfronteerd: u kunt minder inspanning leveren, u bent vaak kortademig of heeft het benauwd, u moet hoesten en/of geeft slijm op.

Vaak gebruikt u een grote hoeveelheid medicijnen waarvan u misschien niet altijd meer precies weet waarvoor u ze nodig heeft.

Verder kunt u vragen hebben als: wat gebeurt er met mijn lichaam?, wat kan ik nog wel doen en wat kan ik helemaal niet?, wat is verstandig, wat kan ik verwachten?

Ook de mensen om u heen zijn vaak onzeker en vragen zich van alles af: hoe gaat dit verder en hoe moet ik reageren bij een aanval van benauwdheid? Eten we wel goed? Kunnen we hier wel blijven wonen? Allemaal vragen en twijfels waarmee uzelf en uw naaste omgeving te maken kunnen krijgen.

Door u een longrevalidatieprogramma aan te bieden, willen wij proberen u inzicht en vaardigheden te leren om in uw eigen situatie beter met uw ziekte om te gaan.

Hoe ziet het programma eruit?

Voorfase

Nadat uw longarts met u gesproken heeft over longrevalidatie, heeft u eerst een vervolgesprek met de longverpleegkundige. Zij geeft u verdere informatie over het programma. Zij maakt afspraken op de functieafdeling waar u een aantal onderzoeken, waaronder een fietstest, ondergaat. De longarts beoordeelt de uitslagen van deze testen. Geen bericht is goed bericht: als u niet wordt gebeld over de uitslag, zijn er geen bijzonderheden uit de onderzoeken naar voren gekomen.

Tevens krijgt u bij de longverpleegkundige, fysiotherapeut, diëtiste, ergotherapeut en maatschappelijk werkster een kennismakingsgesprek. Deze gesprekken worden zo veel mogelijk aan elkaar gekoppeld.

De **longverpleegkundige** zal naast algemene gegevens proberen te weten te komen welke problemen u ervaart als gevolg van uw longziekte. Verder zal zij, wanneer u nog rookt, starten met het programma 'Stoppen met roken', dat vanuit de polikliniek longgeneeskunde ook individueel aan patiënten gegeven wordt. Deelname aan een stoppen met roken programma is een voorwaarde om deel te kunnen nemen aan de longrevalidatie.

De **diëtist** besteedt aandacht aan uw voedingstoestand. Tijdens de testen op de functieafdeling is informatie verzameld over uw spier/vet verhouding (VVMi) en over uw lengte /gewicht verhouding (BMI). Een goede voedingstoestand en een goede lichamelijke conditie kunnen de klachten bij een chronische longziekte sterk verminderen.

Ongewenst gewichtsverlies betekent verlies van vet- en spiermassa. U verliest niet alleen kracht in uw arm- en beenspieren, maar ook in uw ademhalingspijpen. Het ademen gaat dan nog moeilijker. Ook bij een normaal of te hoog gewicht kan sprake zijn van afname van spiermassa. Een goede voedingstoestand is ook dan belangrijk.

De **fysiotherapeut** zal door een gesprek uw lichamelijke klachten en beperkingen proberen in kaart te brengen. Vervolgens volgt er een inspectie/bewegingsonderzoek met specifieke aandachtspunten.

De **maatschappelijk werker** zal een gesprek met u hebben over problemen die u ten gevolge van uw ziekte ervaart op psychosociaal gebied. Zij bekijkt individueel of het noodzakelijk is om een vervolgtraject bij het maatschappelijk werk met u in te zetten.

De verzamelde gegevens worden besproken in het Multi Disciplinair Overleg (MDO) van het longrevalidatieteam. Hier wordt gekeken of iemand geschikt is om aan het longrevalidatieprogramma deel te nemen. Is dit het geval, dan wordt een individueel behandelplan opgesteld.

De doelen van dit behandelplan en het volledige programma krijgt u als revalidant aangereikt op de voorbijekomst, die plaatsvindt kort voor de start van uw revalidatie.

Uw huisarts wordt per brief op de hoogte gesteld van uw deelname aan het longrevalidatieprogramma.

Tijdens de revalidatie is uw longarts verantwoordelijk voor u. Ook de longverpleegkundigen zijn nauw betrokken en bij extra longklachten zijn zij uw contactpersoon.

Behandelfase van de revalidatie

De behandelfase van het longrevalidatieprogramma neemt 12 weken in beslag.

U krijgt drie keer per week een uur training van de fysiotherapeuten. Zij trainen u individueel en in groepsverband. Er wordt onder andere aandacht besteed aan conditietraining, spierkrachttraining, ademhalingstechnieken en ontspanning.

Tijdens de behandelfase heeft u afhankelijk van uw doelstellingen een individuele afspraak bij een (aantal) van de genoemde disciplines.

De longverpleegkundige is voor u tijdens de gehele revalidatie, dus ook tijdens de behandelfase, het aanspreekpunt bij ziekte en/of problemen. U komt tijdens de behandelfase twee keer voor een tussenevaluatie bij haar op de polikliniek.

Tijdens het longrevalidatietraject vinden er in totaal zes voorlichtingsbijeenkomsten voor u en uw partner (of kennis/familieid) plaats. Tijdens deze bijeenkomsten, die afwisselend door de longverpleegkundige, de diëtist en de ergotherapeut worden verzorgd, komen diverse onderwerpen aan bod zoals:

- de ziekte zelf
- de behandeling
- medicatie
- leefregels
- omgaan met beperkte energie
- voeding
- nazorg

In de laatste weken van de behandelfase wordt met de fysiotherapeuten gesproken over nazorg. Het is van groot belang dat u na de 12 weken revalidatie verder gaat met een activiteit. Zo willen we u helpen om de dingen die u geleerd heeft tijdens de revalidatie, vast te houden op het moment dat u er weer alleen voor staat.

Tussentijdse bespreking

Het longrevalidatieteam komt regelmatig bijeen om de resultaten van uw deelname aan het programma te bespreken. Problemen en knelpunten worden besproken en indien mogelijk opgelost.

Eindevaluatie

Een aantal weken na beëindiging van de behandelfase vindt een eindevaluatiegesprek plaats bij de longverpleegkundige. En weer een aantal weken daarna bespreekt de longarts met u de resultaten van de deelname en of u de ingezette doelen heeft behaald.

Soms worden er één of meerdere onderzoeken die u in de voorfase heeft gehad herhaald, om te kijken wat het effect is geweest.

Vervolgens schrijft de longarts een eindbrief voor uw huisarts, zodat deze op de hoogte is van het resultaat van uw longrevalidatie.

Op pagina 7 van deze folder vindt u een schematisch overzicht van het longrevalidatieprogramma.

Vragen

Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact zoeken met de longverpleegkundigen door een mail te sturen naar longverpleegkundigen@ozg.nl.

Schematisch overzicht

Voorfase

longarts	consult	verwijzing naar de longverpleegkundige
longverpleegkundige	oriënterend gesprek	afsprakenplanning functieafdeling
functieafdeling	<ul style="list-style-type: none"> fiets-ergometrie totale longfunctie VVMI meting 	indien er bijzonderheden zijn, wordt er contact met u opgenomen
longverpleegkundige	groepsvoorlichting astma/COPD	
longverpleegkundige diëtist	gesprekken	gegevensverzameling
fysiotherapeut maatschappelijk werk ergotherapeut	gesprekken	gegevensverzameling
MDO van het longrevalidatieteam	bespreking	vaststellen geschiktheid deelname vaststellen behandelplan
longverpleegkundige	bijeenkomst	uitreiken behandelplan en programma

Behandelfase

week	activiteit	Voorlichting door
1	3 x fysiotherapie	
2	2 x fysiotherapie	diëtist I ergotherapeut I
3	3 x fysiotherapie	
4	3 x fysiotherapie	
5	3 x fysiotherapie	
6	2 x fysiotherapie	diëtist II ergotherapeut II
7	3 x fysiotherapie	
8	3 x fysiotherapie	
9	3 x fysiotherapie	
10	3 x fysiotherapie	
11	3 x fysiotherapie	
12	3 x fysiotherapie	
13		
14		
15	eindevaluatie met de longverpleegkundige	
16		
	eindevaluatie met de longarts	



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000