



Longrevalidatie

Inleiding

Deze brochure geeft u informatie over de poliklinische longrevalidatie in de regio Haaglanden, in het HagaZiekenhuis locatie Leyweg en het Ziekenhuis Bronovo.

Waarom longrevalidatie?

Patiënten met een diagnose COPD kunnen baat hebben bij longrevalidatie. COPD is een verzamelnaam voor longemfyseem en chronische bronchitis. Het is de engelse afkorting voor "Chronic Obstructive Pulmonary Disease".


Mensen met COPD gaan als gevolg van benauwdheid vaak minder bewegen. Door minder te bewegen gaat de conditie achteruit. Iemand met een slechtere conditie is bij inspanning sneller moe, voelt zich eerder benauwd en kan problemen gaan ervaren bij het uitvoeren van de persoonlijke verzorging, het huishouden, hobby's of werk. Ook kan het zijn dat men zich somber of onzeker gaat voelen.

De longrevalidatie kan uw aandoening niet genezen. Wat u wel kunt bereiken, is een betere conditie, beter leren ademen en leren waar uw grenzen liggen. Naast de trainingssessies, die uw conditie en spierkracht verbeteren, zal ook aandacht worden besteed aan ontspanning. Zo kunt u na de revalidatie uw dagelijkse activiteiten gemakkelijker uitvoeren en zult u in het algemeen ook beter met uw ziekte kunnen omgaan.

Tijdens de 12 weken longrevalidatie wordt er ook een zevental voorlichtingsbijeenkomsten aangeboden door onder andere de arts voor longrevalidatie, de diëtist, de fysiotherapeut, de longfunctielaborant, een psycholoog of een maatschappelijk werker en de verpleegkundige.

Tevens zal de longverpleegkundige u individueel kunnen begeleiden op het gebied van medicatiegebruik en zo nodig het aanvragen van hulpmiddelen.

In een relatie is het belangrijk dat de partner begrip kan opbrengen voor het minder goed kunnen functioneren van de ander. Kennis over het ziektebeeld is dan essentieel. Als team adviseren wij dan ook dat uw partner aanwezig is bij de kennismakingsgesprekken en de voorlichtingsbijeenkomsten.





Wie komt in aanmerking voor longrevalidatie?

Voor de longrevalidatie komen volwassenen in aanmerking die een longaandoening hebben zoals chronische bronchitis of emfyseem. Deelname aan het revalidatieprogramma is alleen mogelijk na verwijzing door de arts voor longrevalidatie van het HagaZiekenhuis of die van het Ziekenhuis Bronovo. Andere patiënten kunnen via de eigen longarts naar een van deze artsen verwezen worden. De longrevalidatiearts beslist of u voldoet aan de voorwaarden om mee te kunnen doen aan het programma.


Een van de voorwaarden is dat u niet rookt of gaat stoppen met roken. Indien u nog rookt op het moment van verwijzing door uw arts, vragen wij van u dat u zich aanmeldt voor een cursus stoppen-met-roken (bijvoorbeeld "Pakje Kans", een training in groepsverband die veelal in het ziekenhuis zelf wordt gegeven) en dat u voor aanvang van de longrevalidatie in elk geval de eerste 3 bijeenkomsten achter de rug heeft. Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar wij kunnen en willen u uiteraard graag ondersteunen. De longverpleegkundige kan u verder helpen en zo nodig hulpmiddelen voorschrijven.

Wat wordt er van u verwacht?

Om alles rond de revalidatie zo goed mogelijk te laten verlopen en ervoor te zorgen dat u er zoveel mogelijk profijt van hebt, is het belangrijk dat u het hele programma volgens afspraak volgt. Het is dus niet wenselijk om in deze periode een vakantie te plannen. Heeft u andere afspraken op tijden van het revalidatieprogramma dan verzoeken wij u vriendelijk deze – zo mogelijk – te verzetten. De volgende 3 maanden zult u veel van uw tijd en energie moeten investeren in uw revalidatie. Om dit tot een goed einde te brengen is een goede motivatie nodig. Meestal groeit de motivatie naarmate u in het programma vordert en u zich geleidelijk beter begint te voelen. Het feit dat u in een groep oefent, samen met andere patiënten met een gelijkwaardige aandoening, draagt hier zeker toe bij.

Het revalidatieprogramma

Het programma bestaat uit de volgende vier onderdelen:

- A: het vooronderzoek
 - B: de trainingen
 - C: de voorlichtingsbijeenkomsten
 - D: afsluitend onderzoek
- 



Hierna volgt een kort overzicht van alle onderdelen van het revalidatieprogramma

A: het vooronderzoek

Dit onderzoek vindt plaats vóórdat de revalidatie kan starten. Het is nodig om een goed beeld te vormen van uw situatie; of revalidatie voor u de meest geschikte stap is, of dat er mogelijk een andere behandeling moet plaatsvinden.

Het vooronderzoek bestaat uit:

Het kennismakingsgesprek met de arts voor longrevalidatie

Tijdens uw kennismaking met deze arts, waarbij uw partner of familielid eveneens van harte welkom is, wordt uw ziektegeschiedenis besproken.

Het longfunctieonderzoek en de fietstest

Om een beeld te vormen van uw conditie, spierkracht en longfunctie wordt een aantal testen afgenomen op de longfunctieafdeling:

- Longfunctietest (spirometrie): dit onderzoek heeft u al eerder gehad. Tijdens de spirometrie wordt gemeten hoeveel lucht u in de longen hebt en hoe snel u deze hoeveelheid lucht kunt uitademen.
- Spierkrachtmeting: we meten de kracht van uw in-, en uitademingspijeren
- Fietstest: deze test geeft ons een beeld van uw conditie. Voordat we aan de fietstest beginnen, wordt zo nodig een ECG gemaakt op de polikliniek cardiologie.
- Vetvrije massameting: de verhouding spier/vet wordt vastgelegd.

Bij de fietstest worden gegevens vastgelegd waarmee wij kunnen bepalen welke mate van inspanning voor u verantwoord is. We meten o.a.: maximaal mogelijke inspanning, zuurstof opname en hartslag. Om de zuurstofopname goed in beeld te kunnen brengen wordt tijdens de test een aantal keer een kleine hoeveelheid bloed afgenomen.

Alle gegevens die we verkrijgen worden vergeleken met de waarden van gezonde personen van uw leeftijd. Het is belangrijk dat u tijdens alle testen zo goed mogelijk presteert, zodat we een correct beeld krijgen van uw mogelijkheden en beperkingen.





NB: De dag waarop deze onderzoeken plaatsvinden, mag u zich niet zwaar inspannen en dient u uw longmedicijnen gewoon in te nemen zoals u dat gewend bent.

Gesprek en onderzoek bij de fysiotherapeut

De eerste kennismaking met de fysiotherapeut omvat het volgende: een vraaggesprek aan de hand van een vragenlijst. Het is daarbij van belang dat u vertelt met welke activiteiten u door het longprobleem de meeste moeite heeft. Ook kunt u doelen aangeven die u zou willen halen met de revalidatie. Daarnaast zal tijdens een lichamelijk onderzoek worden gekeken naar o.a. houding, adempatroon, beweeglijkheid van de borstkas, kracht en coördinatie van de armen, benen en handen, en het in kaart brengen van de duurbelasting in de vorm van een 6-minuten looptest. Deze gegevens worden later verwerkt in een persoonlijk behandelplan.


Het gesprek en het onderzoek vinden zo mogelijk plaats in combinatie met de afspraak bij de longverpleegkundige.

Gesprek met de longverpleegkundige

De longverpleegkundige zal met u uw medicatiegebruik en de techniek van het inhaleren van uw longmedicijnen doornemen. Zo nodig krijgt u nuttige tips voor beter gebruik. Ook neemt de longverpleegkundige bij u een "Kwaliteit van Leven"-vragenlijst af. Het gaat bij deze vragenlijst over de invloed van uw longaandoening op uw leven: hoe u zich voelt, welke klachten u heeft, in hoeverre u door uw aandoening wordt beperkt in het dagelijks leven etc. De vragenlijst wordt aan het eind van de revalidatieperiode herhaald. We hopen dat na de revalidatie de kwaliteit van uw leven is verbeterd.

Bespreking longrevalidatiecentrum

Wanneer het onderzoeksgedeelte is afgerond worden in het multidisciplinaire overleg de resultaten van de onderzoeken besproken en wordt er definitief besloten of u het programma kunt gaan starten. Ook wordt in dit overleg het behandelplan vastgesteld. U krijgt rond deze tijd een oproep van de verpleegkundige. Mocht u om een of andere reden toch niet in aanmerking komen voor het revalidatieprogramma, dan hoort u dat natuurlijk zo snel mogelijk.





B: De trainingen

Trainingen in groepsverband (meestal 5 personen) vormen het grootste deel van het revalidatieprogramma. In deze trainingen komen diverse vormen van bewegen en sporten aan bod. Op grond van uw medische gegevens en de vooronderzoeken wordt samen met u een trainingsprogramma op maat opgesteld. Iedereen doet mee naar eigen vermogen! In sommige gevallen kan het noodzakelijk zijn om met extra zuurstof te trainen.

De trainingen worden geleid door fysiotherapeuten en bestaan uit de volgende activiteiten:

- Fietsen op een hometrainer
- Lopen op een loopband
- Roeien
- Spierversterkende oefeningen
- Sport en spel
- Ademhalingsoefeningen

De trainingen vinden in de middag plaats op maandag, woensdag en vrijdag en duren een uur. De totale revalidatie duurt 12 weken. Halverwege worden verschillende testen herhaald om de 'tussenstand' te bepalen.

C: De voorlichtingsbijeenkomsten


Dit programma bestaat uit een aantal bijeenkomsten, waarbij ook uw partner wordt uitgenodigd. Elke bijeenkomst duurt ± één uur. Deze bijeenkomsten zullen zoveel mogelijk vlak voor of vlak na de training zijn. De leden van het behandelteam verzorgen allemaal een of twee voorlichtingsbijeenkomsten.

Arts voor longrevalidatie

De arts van de longrevalidatie geeft u uitleg over de werking van gezonde longen, de aandoening COPD en de medicijnen. Natuurlijk wordt u in de gelegenheid gesteld hierover vragen te stellen.

Medisch maatschappelijk werker

Hierbij wordt ingegaan op wat het voor u en uw omgeving betekent om niet datgene te kunnen doen, wat u zou willen doen en hoe u daarmee om kunt gaan. Ervaringen van de deelnemers worden uitgewisseld en besproken. Soms lukt het niet om een manier te vinden om met uw problemen om te gaan en heeft u behoefte aan persoonlijke begeleiding. Er kan in dat geval een individuele afspraak worden gemaakt.





Diëtist

Tijdens de algemene voorlichting wordt uitleg gegeven over voeding bij COPD. Er zal antwoord worden gegeven op vragen als:

- Wat is nu goede voeding?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik voldoende eet en niet afval?
- Hoe kan ik bij overgewicht afvallen?

Ook kan het nodig zijn dat u naast de algemene voorlichting individueel door de diëtist wordt begeleid. Bijvoorbeeld als uw lichaamsgewicht te laag of te hoog is. Een andere reden kan zijn dat uw eetlust de laatste tijd verminderd is of dat u een aantal kilo's bent kwijtgeraakt zonder dat u dat wilde. De diëtist begeleidt u dan bij uw aangepaste persoonlijke voedingspatroon.

Longfunctieassistent

Deze bijeenkomst is hoofdzakelijk gewijd aan het hoe en waarom van de fietsproef, looptest en longfunctie. Vragen als "Wat meten we nu eigenlijk en waarom doen we dat?", komen uitgebreid aan bod.

Verpleegkundige


De verpleegkundige gaat in op wat u zelf kunt doen om zoveel mogelijk te voorkomen dat uw aandoening verergert.

Fysiotherapeut

Tijdens deze bijeenkomst krijgt u uitleg over de werking en de anatomie van uw longen en wordt er een relatie gelegd tussen uw aandoening en de ademhaling. Ook wordt ingegaan op de verschillen en overeenkomsten tussen astma en COPD. Tevens maakt u kennis met een aantal ademhalingsoefeningen en methoden om effectiever slijm op te hoesten.

De fysiotherapeut kan u verder helpen met het traject na de longrevalidatie. Veel van de patiënten die aan de longrevalidatie hebben deelgenomen kiezen ervoor om in een fysiotherapiepraktijk buiten het ziekenhuis te blijven trainen. De fysiotherapeut kan u vertellen waar u zoal terecht kunt voor deskundige begeleiding.

Regelmatig vinden patiëntenbesprekingen plaats van het gehele team (longarts, verpleegkundige, fysiotherapeut, diëtist, longfunctie assistent, medisch maatschappelijk werker), waarin iedereen zijn bevindingen over de revalidatie uitwisselt om zo tot een optimaal resultaat van uw revalidatie te komen.





D: Het afsluitend onderzoek

Aan het eind van de longrevalidatie vindt een afsluitend onderzoek bij de fysiotherapeut plaats. Verschillende testen, waaronder de 6-minuten looptest, zullen opnieuw worden afgenomen. Daarna is er een eindgesprek met de longarts en zal de verpleegkundige u vragen de lijst "Kwaliteit van Leven" opnieuw in te vullen. Uw huisarts, uw specialisten en op verzoek eventueel andere artsen, worden van het revalidatieverloop op de hoogte gesteld.

Na de longrevalidatie

Het is heel belangrijk dat u na de longrevalidatie actief blijft om het behaalde resultaat op peil te houden. Dit kan d.m.v. individueel lopen, fietsen, zwemmen of sporten. De ervaring leert echter dat gemeenschappelijk sporten meer motiveert om lichamelijk actief te blijven dan individueel oefenen. In Den Haag is een aantal fysiotherapeuten gespecialiseerd in het trainen van COPD-patiënten. Onder leiding van deze fysiotherapeuten kunt u na het longrevalidatieprogramma blijven trainen. Adressen zijn verkrijgbaar bij de fysiotherapeut.

Indien u behoefte heeft aan verdere psychosociale begeleiding, dan kunt u de mogelijkheden hiervoor met de medisch maatschappelijk werker bespreken.

Telefonische bereikbaarheid

Polikliniek Longziekten:

Secretariaat: 070-210 2076

Verpleegkundige: 070-210 2910 en 070-210 2080

HagaZiekenhuis
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag
Locatie Sportlaan, Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag

H07.010-02

