



Multidisciplinaire Poliklinische Longrevalidatie

Deze folder geeft u informatie over wat deze revalidatie inhoudt, waar deze plaatsvindt en wat er van u wordt verwacht.

Longaandoeningen kunnen grote invloed hebben op het dagelijks functioneren, zowel in lichamelijk als in psychisch en sociaal opzicht. Het ene moment is iemand tot veel in staat, het andere moment steken beperkingen de kop op en lijkt vrijwel niets mogelijk.

Naast de behandeling met medicijnen kan daarom aanvullende therapie in de vorm van een longrevalidatieprogramma zinnig zijn.

Multidisciplinaire longrevalidatie is meer dan alleen trainen. U wordt begeleid door de volgende deskundigen: longarts, coördinator longrevalidatie, longverpleegkundige, fysiotherapeut, zwemtherapeut, diëtiste en maatschappelijk werker. Zij werken samen met u onder andere aan het beter leren omgaan met de aandoening binnen uw dagelijks functioneren.

Voor wie is dit bedoeld?

U komt in aanmerking voor multidisciplinaire longrevalidatie wanneer u op meerdere gebieden van het dagelijkse leven problemen ervaart. Dit kan bijvoorbeeld zijn op het gebied van: conditie, kracht, voedingstoestand, ziekte-inzicht, omgaan met de longziekte en acceptatie. Niet de ernst van de longaandoening is bepalend hierbij, maar de mate waarin u **beperkingen ervaart**.

Wat heeft u eraan?

De longaandoening zal door deze aanpak niet verbeteren, wel biedt het een uitgelezen mogelijkheid om beter hiermee te leren omgaan.

Longrevalidatie kan er toe bijdragen dat alledaagse activiteiten u beter afgaan. Hierbij leert u uw energie efficiënt over de dagelijkse activiteiten te verdelen. Voorbeelden hiervan zijn: wandelen, traplopen en huishoudelijke taken.

Goede voeding is bij COPD zeer belangrijk. Individuele voedingsadviezen van de diëtiste kunnen ervoor zorgen dat u zich fitter voelt en meer energie heeft. Ook kunnen problemen, zoals bepaalde emoties en gedrag besproken worden met een maatschappelijk werker.



Aanmelding

Aanmelding vindt plaats via de longarts.

Na de aanmelding wordt u uitgenodigd voor oriënterende gesprekken en vervolgonderzoeken, om een goed beeld te krijgen van uw gezondheidstoestand en persoonlijke doelstellingen.

- Fietstest en spiermassameting bij de longfunctie assistente
- Coördinator longrevalidatie: een oriënterend gesprek. In het belang van de revalidatie vragen wij u om uw partner, kind of goede vriend(in) mee te nemen om zodoende wederzijds de doelen en verwachtingen te bespreken.
- Medisch maatschappelijk werk: oriënterend gesprek
- Fysiotherapeut: oriënterend gesprek, waarbij er ook kracht- en conditietesten worden afgenomen welke aan het eind van de revalidatie herhaald worden. Hiervoor vragen wij u om makkelijk zittende kleding en goede loopschoenen mee te nemen.
- Na het oriënterend gesprek met de coördinator wordt bepaald of er ook een oriënterend gesprek met de diëtiste zal plaatsvinden.

Naar aanleiding van bovengenoemde vooronderzoeken en gesprekken volgt een teambespreking met alle betrokken behandelaars. Al uw uitkomsten en doelstellingen voor de revalidatie worden hier besproken. De coördinator longrevalidatie zal u telefonisch, per mail en/of per post op de hoogte stellen van de uitkomsten. U hoort dan meteen of u in aanmerking komt voor de revalidatie en zo ja wanneer de revalidatie voor u start.

Persoonlijke doelstellingen

Het is belangrijk dat u zelf nadenkt over persoonlijke doelstellingen. Deze doelstellingen kunt u aan de behandelaars doorgeven tijdens de gesprekken.

Vergoeding multidisciplinaire longrevalidatie

Longrevalidatie wordt niet als fysiotherapie gedeclareerd. Het valt onder de basisverzekering en kan daardoor van invloed zijn op uw eigen risico.

Het revalidatieprogramma

Het programma van de multidisciplinaire poliklinische revalidatie duurt in totaal tien weken en vindt plaats op de afdeling Fysiotherapie (route 70). De trainingsmomenten zijn op maandagmiddag, dinsdag- of woensdagochtend en donderdagmiddag.

De informatiebijeenkomsten en de trainingen (zwemmen en fitness) vinden in groepsverband plaats. De persoonlijke gesprekken met de diëtiste en/of medisch maatschappelijk werk vinden individueel plaats. Wij adviseren u ook tijdens de trainingen gemakkelijk zittende kleding en goede schoenen te dragen en u bent vrij een handdoek en flesje water mee te nemen.



Informatie bijeenkomsten

Tijdens de revalidatie is er uitgebreid aandacht voor voorlichting in de vorm van groepsbijeenkomsten. Dit is een vast en verplicht onderdeel van de revalidatie. Deze worden wekelijks volgens een vast rooster gegeven. Wij raden u sterk aan uw partner of een ander betrokken persoon mee te nemen bij deze bijeenkomsten.

In onderstaande tabel is het wekelijkse programma van de longrevalidatie samengevat.

In verband met de grootte van het bad gebeurt het zwemmen in 2 verschillende groepen.

Dag	Groep 1	Groep 2
Maandag	13:00 – 14:00 conditie- en krachttraining	13:00 – 13:45 voorlichtingsbijeenkomst
Maandag	14:15 – 15:00 voorlichtingsbijeenkomst	14:00 – 15:00 conditie- en krachttraining
Dinsdag	10:00-10:30 zwemmen Groep 1a	
Dinsdag	10:30-11:00 zwemmen Groep 1b	
Woensdag	11:30-12:00 zwemmen Groep 2a	
Woensdag	12:00-12:30 zwemmen Groep 2b	
Donderdag	13:00 – 14:00 conditie- en krachttraining	14:00 – 15:00 conditie- en krachttraining

Tot slot

De longrevalidatie is een periode waarin u veel tijd en energie gaat besteden aan uw gezondheid. Een intensieve periode waarvoor een goede motivatie nodig is. Het is de bedoeling dat u deelneemt aan het volledige programma van tien weken. Wij vragen u dan ook geen vakanties te plannen gedurende de revalidatieperiode. Houd u er rekening mee dat u voor 3x per week, 10 weken lang vervoer moet hebben. Aan het eind van de revalidatieperiode krijgt u een advies over vervolgentraining en begeleiding.

Dit betekent verder:

- Iedere training en informatie bijeenkomst aanwezig zijn (op tijd afbellen bij de afdeling fysiotherapie Gelre ZH Apeldoorn, als u niet kunt).
- Niet roken of in ieder geval bereid zijn om te stoppen met roken.
- Bereid zijn om na de revalidatie door te gaan met (aangepast) sporten



Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neemt u dan contact op met de coördinator longrevalidatie. Voor het afmelden van afspraken staan hieronder de betreffende afdelingen en hun bereikbaarheid.

Coördinator longrevalidatie	Bereikbaar op maandag morgen van 8:30 uur – 12:30	via (055) 8446466	Mail: e.koetsier@gelre.nl
Fysiotherapie secretariaat	Dagelijks van 8:30-12:30 en van 13:30-16:00 uur.	(055) 5818471	
Diëtiste Secretariaat	Dagelijks van 8:30-12:30 en van 13:30-16:00 uur.	(055) 5818080	S.Abbink@gelre.nl
Medisch Maatschappelijk Werk	Bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag	06-29243277	f.hoofst@gelre.nl