

Behandeling

# Longrevalidatie (sneller op adem!)

Longrevalidatie bij chronische longaandoening richt zich op het leren omgaan met de nadelige gevolgen van de ziekte, maar ook op het verbeteren van uw lichamelijke conditie.

Een chronische longaandoening (astma (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/astma>), COPD (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/copd>) en interstitiële longaandoeningen (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/interstitiele-longaandoeningen>)) verandert je leven. Het leidt vaak tot kortademigheid. U bent meestal lichamelijk minder actief. Hierdoor gebruikt u uw spieren minder en neemt uw algemene conditie af. Dit kan problemen geven bij uw dagelijkse activiteiten thuis, op het werk en bij het sporten. Sommige mensen met een chronische longaandoening krijgen het gevoel niet meer mee te tellen en raken hierdoor hun zelfvertrouwen kwijt. De gevolgen van de longaandoening worden erger dan nodig is. Longrevalidatie leidt niet tot genezing van de longaandoening, maar kan u wel helpen. Bekijk ook onderstaande video voor meer informatie.

**(073) 553 24 63**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over de behandeling

## Hoe kunt u deelnemen aan de longrevalidatie?

- Uw longarts bespreekt met u de mogelijkheid van poliklinische longrevalidatie.
- Daarna nodigen we u uit voor een intakemiddag. Tijdens deze middag heeft u een gesprek met de longarts en longverpleegkundige waarin we samen met u de klachten en beperkingen in kaart brengen. Ook doen we een aantal onderzoeken, zoals een inspanningstest op een hometrainer en een spier- en vetmassameting.
- Met deze resultaten bepalen we of u kunt deelnemen aan de longrevalidatie.
- Als u start met longrevalidatie, stellen we vanuit de testresultaten een trainingsprogramma voor u op.

## Wat gebeurt er bij longrevalidatie?

### Het revalidatieteam

Het revalidatieteam bestaat uit verschillende hulpverleners die u begeleiden tijdens de longrevalidatie.

#### **Longarts**

De longarts geeft u informatie over uw ziekte en bespreekt de uitslagen van de verschillende onderzoeken met u.

#### **Longverpleegkundige**

De longverpleegkundige begeleidt u bij het leren omgaan met uw longaandoening. Zij gaat in op de beperkingen die u ervaart en helpt

u bij het krijgen van inzicht in de aandoening en beperkingen. Het doel is dat u een weg gaat vinden bij het omgaan met de aandoening. Zij kan u ook op weg helpen als u wilt stoppen met roken, door informatie te geven over begeleidingsmogelijkheden.

### **Medisch psycholoog**

De medisch psycholoog begeleidt u bij het terugvinden van een nieuwe emotionele balans. Ook kan de psycholoog samen met u kijken hoe u zo succesvol mogelijk de leefstijladviezen kunt gebruiken. Het aanpassen van uw leefstijl en gewoontes op de lichamelijke gevolgen van uw longaandoening verbetert uw functioneren maar is vaak ook lastig.

### **Ergotherapeut**

De ergotherapeut adviseert u bij het omgaan met uw longaandoening in uw dagelijkse activiteiten. Hoe kunt u bijvoorbeeld de voor u belangrijke dagelijkse handelingen blijven doen.

### **Fysiotherapeut**

De fysiotherapeut leert u ademhalings- en hoesttechnieken. Daarnaast begeleidt de fysiotherapeut u tijdens het trainingsprogramma. Dat is vooral gericht op het verbeteren van uw conditie en spierkracht.

### **Diëtist**

De diëtist besteedt aandacht aan een goede voeding en het bereiken of houden van een goed lichaamsgewicht met voldoende spiermassa. Hierbij maakt de diëtist gebruik van de resultaten van de spier- en vetmassametingen.

## Het revalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

### **Het trainingsprogramma**

Fysiotherapeuten begeleiden het trainingsprogramma.

- Het bestaat uit 2 trainingen per week en duurt ongeveer 3 maanden.
- Elke training duurt 1 uur.
- Het programma bestaat uit ademhalingsoefeningen, conditieopbouw en krachttraining.
- De trainingen gebeuren in een groep. Hierdoor kunt u ervaringen uitwisselen en herkenning vinden bij andere longpatiënten.

### **Informatiebijeenkomsten**

Tijdens de revalidatieperiode zijn er ook informatiebijeenkomsten.

- De longverpleegkundige geeft u informatie over uw longaandoening en informatie en adviezen over het medicijngebruik.
- De medisch psycholoog gaat in op emotionele aanpassing en op het aanpassen van uw leefstijl en gewoontes bij een chronische longaandoening. Daarbij is er speciale aandacht voor de angst bij benauwdheid.
- De diëtist geeft informatie en advies over voeding.
- De ergotherapie geeft informatie over energiegebruik binnen dagelijkse handelingen en energieverdeling over de dag en week.

### **Ondersteuning van de medisch psycholoog**

Met uw arts of de longverpleegkundige kunt u bespreken of een kennismakingsgesprek met de medisch psycholoog een aanvulling kan zijn op uw revalidatie programma. Sterke emoties als angst, somberheid, verdriet of frustratie kunnen hiervoor een aanleiding zijn. Maar ook als het toepassen van leefstijladviezen u erg zwaar valt, kan ondersteuning van de medisch psycholoog zinvol zijn. Na een vrijblijvend intakegesprek kan er een kortdurende psychologische behandeling worden opgestart.

### **Persoonlijk gesprek met een diëtist**

U krijgt een persoonlijk gesprek met een diëtist bij ondergewicht, ongewenst gewichtsverlies en te lage spiermassa. Als dit het geval is, krijgt u hiervoor automatisch een afspraak bij de diëtiste.

## Persoonlijk gesprek Longeverpleegkundige

Tijdens de revalidatie heeft u minstens 2 keer een persoonlijk gesprek met de longverpleegkundige. Als u dit vaker wilt kunt u dat bespreken met de longverpleegkundige.

## Wat is de rol van uw partner of andere familieleden?

Het programma is er niet alleen voor u, maar biedt ook ondersteuning aan uw partner of andere naaste familieleden. Ook zij moeten leren omgaan met de gevolgen van uw longaandoening in het dagelijks leven.

Daarom raden we u aan om samen met uw partner en/of een andere naaste te komen naar de gesprekken met de longverpleegkundige en de informatiebijeenkomsten. Hierdoor krijgen uw naasten meer begrip van het revalidatieprogramma. Ook kunnen zij u ondersteunen en motiveren tijdens het programma.

## Wat gebeurt er na de longrevalidatie?

Na de longrevalidatie krijgt u nog 1 keer een afspraak bij de longverpleegkundige en bij de revalidatiearts. Tijdens deze afspraken bespreekt u hoe de afgelopen 13 weken gegaan zijn. Daarnaast krijgt u nog een keer een spier- en vetmassameting. Als u dat wilt, kunt u nog verdere begeleiding krijgen van de longverpleegkundige.

## Vragen

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft dan kunt u die stellen aan de longverpleegkundige

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-longverpleegkundige>). Zij is te bereiken via de polikliniek Longgeneeskunde, telefoonnummer (073) 553 24 63.

## Praktische tips

### Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen of Rosmalen? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden>) hoe dit werkt.

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

### Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

## MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

## Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

# Betrokken afdelingen

Longgeneeskunde (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde>)

Code LON-079