



## Longgeneeskunde

# Poliklinische longrevalidatie

### Inleiding

Uw longarts en/of verpleegkundig specialist heeft u voorgesteld mee te doen aan de poliklinische longrevalidatie.

Deze folder geeft u daarover verder uitleg.

### Persoonlijk programma

In Nederland hebben veel mensen COPD. Dat is een chronische aandoening aan de longen, die kortademigheid kan veroorzaken bij activiteiten, maar soms ook in rust. Met poliklinische longrevalidatie kunnen patiënten hun conditie en inspanningsvermogen verbeteren. Daarnaast is het erg belangrijk de juiste medicijnen te gebruiken, niet te roken en gezond te eten.

Tijdens de poliklinische longrevalidatie is er aandacht voor al deze zaken.

U leert het allemaal zelf in de gaten te houden en om te gaan met uw gezondheidsklachten. U werkt aan uw persoonlijke doelen.

Het revalidatieprogramma wordt op uw situatie afgestemd. Er staat een heel team klaar om u te helpen bij het realiseren van uw doelen. De longarts, verpleegkundig specialist, fysiotherapeut en diëtist overleggen regelmatig over de voortgang van de revalidatie. De verpleegkundig specialist neemt de leiding in uw revalidatie.

### Aanmelding en onderzoeken

De verpleegkundig specialist zal u verder begeleiden tijdens de revalidatie. Zij plant een intakegesprek om te bespreken welke zaken nu goed en minder goed gaan door de COPD. U kunt dan samen bepalen wat uw persoonlijke doelen zullen zijn in de revalidatie.

Na het intakegesprek volgen een aantal onderzoeken.

Er vindt een longfunctietest, fietstest, ademspierkrachtmeting en een meting van de vetvrije massa plaats.

Deze zijn nodig om te kunnen bepalen hoe intensief u kunt trainen en of u eventueel extra begeleiding van een diëtist nodig hebt. Goede voeding tijdens een intensieve trainingsperiode is namelijk erg belangrijk. U krijgt van de verpleegkundig specialist uitleg over deze onderzoeken en een afspraak voor de functieafdeling waar de onderzoeken plaats vinden. U ontvangt de betreffende folders met informatie over de onderzoeken. De longarts of de verpleegkundig specialist bespreken met u de uitslagen van de onderzoeken.

Wanneer de onderzoeken zijn uitgevoerd en er zijn geen lichamelijke beperkingen voor de training dan gaat u starten met de revalidatie.

### Meenemen

Wanneer u komt voor de revalidatie is het verstandig om gemakkelijk zittende kleding aan te trekken waarin u zich goed kunt bewegen. Indien u thuis zuurstof gebruikt mag u dit ook meenemen.



### **De revalidatie**

Tijdens de revalidatie komt u gedurende 12 weken drie keer per week oefenen in het ziekenhuis op de afdeling Fysiotherapie. Uw revalidatieprogramma wordt aangepast aan uw medische voorgeschiedenis, uw mogelijkheden en uw revalidatiedoelen.

De trainingen vinden plaats in groepsverband en vinden plaats op:

Maandag, woensdag en vrijdag van 16.00 – 17.00 uur

De duur van de revalidatieperiode kan worden aangepast wanneer dit nodig is.

Aan het einde van de revalidatie gaan we samen met u bekijken of er nog nazorg nodig is.

### **Voorlichtingsbijeenkomsten**

Een belangrijk onderdeel van de revalidatie zijn de voorlichtingsbijeenkomsten.

Deze vinden een keer in de maand plaats op de maandagmiddag. Deze voorlichting kan gegeven worden door de verpleegkundig specialist, de diëtiste of de fysiotherapeut. De onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere: medicatie, zelfmanagement en voeding. Hierbij is ook één persoon uit uw naaste omgeving welkom.

### **Wat te doen bij toename van uw luchtwegklachten?**

Wanneer u tijdens de poliklinische longrevalidatie toename heeft van hoesten of benauwdheid mag u rechtstreeks contact opnemen met de verpleegkundig specialist (0543 54 48 11). Wanneer zij niet aanwezig is kunt u de polikliniek Longgeneeskunde bellen (0543 54 45 10). In de weekenden en avonden/ nachten kunt u bellen met de huisartsenpost.

### **Nog vragen?**

Wanneer u vragen heeft of een afspraak wilt verzetten dan kan dit via de polikliniek Longgeneeskunde, telefoon 0543 54 45 10.

Mocht u een keer niet naar de longrevalidatie kunnen, dan kunt u zich afmelden bij de polikliniek Revalidatie, telefoon: 0543 54 42 55

### **Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)