



máxima
medisch centrum



Longrevalidatieprogramma

Inhoudsopgave

1. Regie in eigen hand	2
2. COPD	3
3. Longrevalidatie Flow	4
4. Verkennend gesprek met de longverpleegkundige	5
5. Onderzoeken voorafgaand aan de revalidatie	6
6. Programma op maat	7
7. Uw eigen rol	7
8. Zelfmanagement	8
9. Stoppen met roken	8
10. Afronding longrevalidatie en nazorg	9
11. Duur longrevalidatieprogramma	9
12. Vergoeding longrevalidatie	10
13. Waar revalideren	10
14. Longrevalidatie; iets voor u?	10
15. Heeft u vragen?	11

1. Regie in eigen hand

Als COPD patiënt of chronisch longpatiënt beseft u hoeveel impact deze chronische ziekte heeft op uw kwaliteit van leven. Door in actie te komen, uw conditie te verbeteren en te leren hoe u het beste met uw ziekte om kunt gaan krijgt u weer zelf de regie in handen.

Longrevalidatie is hiervoor een bewezen methode. Het doel is dat u door zelfmanagement, toegenomen fitheid en kracht een betere kwaliteit van leven krijgt. Na de longrevalidatie bent u zelfstandig in staat uw gezondheid op peil te houden. Een opname in het ziekenhuis is minder vaak nodig.



In Máxima Medisch Centrum (MMC) wordt de longrevalidatie verzorgd door Flow: een nieuw centrum gericht op revalidatie en preventie van chronische ziekten. Hier biedt een deskundig team van ervaren zorgprofessionals u een revalidatieprogramma op maat. U kunt dit programma op beide locaties van MMC volgen.

Longrevalidatie is een intensief traject, waarvoor u zich 100% inzet. Deelname is niet vrijblijvend. U krijgt vooraf gesprekken en onderzoeken om te bepalen of longrevalidatie voor u geschikt is.

In deze brochure leest u meer over het longrevalidatieprogramma van Flow.

2. COPD

De meeste deelnemers aan de longrevalidatie hebben de ziekte COPD. Hieronder krijgt u uitleg over deze ziekte. Heeft u een andere chronische longziekte (astma, longfibrose, sarcoïdose, bronchiëctasiën) dan ontvangt u aanvullende informatie.

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, oftewel chronische obstructieve longziekte) is een langdurige blijvende longziekte met vernauwing van de luchtwegen.

De symptomen van COPD ontwikkelen zich geleidelijk. Mensen met beginnend COPD zijn sneller kortademig. Dit merkt u het eerst bij lichamelijke inspanning. De benauwdheid gecombineerd met hoesten zorgt vaak voor langdurige vermoeidheid.

Na verloop van tijd verergeren de klachten bij COPD. Sommige mensen passen ongemerkt hun bezigheden en tempo aan bij hun verslechterende conditie. Ze houden op met traplopen of fietsen waardoor het lijkt alsof er minder klachten zijn. Hierdoor nemen spiermassa, kracht en uithoudingsvermogen af met als gevolg nog meer moeheid, beperkingen en uiteindelijk een inactief leven.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bijna 98% van de mensen met COPD ook nog één of meerdere andere chronische ziekten hebben. Meer dan de helft van de mensen met COPD hebben vier of meer andere ziekten, bijvoorbeeld hart- en vaatlijden, suikerziekte, osteoporose, angst en depressie of reuma.

COPD gaat niet meer over. Wanneer bij mensen met COPD de klachten toenemen en de conditie achteruitgaat, kan dit leiden tot gevoelens van angst en somberheid. Verder spelen zorgen voor de toekomst mee en kan de relatie met de partner of familie onder druk komen te staan. Soms is er sprake van een depressie.

Het is van groot belang dat u zelf zoveel mogelijk doet om te voorkomen dat de ziekte verergert en dat u leert met uw beperkingen te leven. Het Flow longrevalidatieprogramma is erop gericht de beperkingen als gevolg van de ziekte zoveel mogelijk

te verminderen en u te helpen een zo optimaal mogelijke fysieke conditie en kwaliteit van leven te bereiken.

3. Longrevalidatie Flow

Steeds meer mensen lijden aan één of meerdere chronische aandoeningen. Máxima Medisch Centrum heeft voor hen een nieuw centrum voor revalidatie en preventie: Flow. Dit medisch centrum voor **f**itheid, **l**eefstijl, **o**ntwikkeling en **w**etenschap biedt en ontwikkelt innovatieve programma's om de kwaliteit van leven van chronisch zieken te vergroten en ziekenhuisopnames te voorkomen.



Flow doet een appèl op de eigen verantwoordelijkheid van patiënten, om binnen hun mogelijkheden het hoogst haalbare te realiseren. Met als belangrijkste doel: zelfredzaamheid behouden en zo lang en zo gezond mogelijk leven.

Het Flow longrevalidatieprogramma start met een persoonlijk intakegesprek met de longverpleegkundige en aanvullend onderzoek. Als u besluit tot deelname aan de longrevalidatie stellen we samen met u uw revalidatiedoelen vast en bepalen we welke vorm(en) van behandeling en begeleiding nodig zijn.

Het longrevalidatieprogramma bestaat uit verschillende vormen van training, oefeningen, voorlichtingsbijeenkomsten en persoonlijke gesprekken met het revalidatieteam.

Er zijn verschillende behandelingen; een trainingsprogramma in de oefenzaal, psychologische begeleiding, een individueel programma gericht op risicofactoren en een leefstijlprogramma zoals een stoppen met roken programma.

Elke patiënt krijgt een individueel revalidatieprogramma, afgestemd op uw revalidatiedoelen en zorgbehoefte. U volgt dus alleen de behandelingen die voor u belangrijk zijn.

De longrevalidatie wordt verzorgd door een multidisciplinair team, waarin de longverpleegkundigen voor u het aanspreekpunt zijn. Bij de longrevalidatie zijn betrokken:

- longartsen
- sportartsen
- fysiotherapeuten
- bewegingsagogen
- gedifferentieerd longverpleegkundigen astma/COPD
- diëtisten
- ergotherapeuten
- klinisch psychologen

Longrevalidatie vindt plaats op beide locaties van Flow in MMC Eindhoven en Veldhoven. Uw revalidatiebehandeling vindt plaats op de locatie waar het eerst een behandelplaats beschikbaar is.

4. Verkennend gesprek met de longverpleegkundige

Als longrevalidatie een geschikte behandeling voor u lijkt, verwijst uw longarts u naar de longverpleegkundige voor een intakegesprek.

Tijdens dit gesprek brengt de longverpleegkundige uw klachten, beperkingen en persoonlijke zorgvraag zorgvuldig in kaart.

Na het gesprek is duidelijk:

- of u een mogelijk geschikte kandidaat bent;
- of u optimaal gemotiveerd bent.

Is dit het geval dan worden eerst een aantal onderzoeken gepland. De onderzoeken en revalidatie zijn kostbaar. Van u wordt daarom verwacht dat u geen afspraken afzegt en de revalidatie zo mogelijk zonder onderbreking afmaakt.

5. Onderzoeken voorafgaand aan de revalidatie

Voorafgaand aan de revalidatie krijgt u drie vragenlijsten en een aantal onderzoeken:

- een longfunctieonderzoek;
- een longfoto;
- een onderzoek naar lichaamssamenstelling (verhouding van spiermassa en vetmassa);
- een ERGO-spirometrie: een fietstest onder begeleiding van de sportarts, waarbij de capaciteit van longen, hart, bloedsomloop en spieren worden onderzocht.

De onderzoeken kunnen op beide locaties van MMC plaatsvinden.

Heeft u naast COPD ook een andere aandoening, dan overleggen we indien nodig met de betreffende specialist.

De resultaten van het intakegesprek, de vragenlijsten en de onderzoeken worden besproken in het revalidatieteam. Tijdens dit overleg wordt besloten of een revalidatiebehandeling voor u een goede keuze is en uit welke behandelingen de revalidatie bestaat. Soms kan het advies ook zijn om een programma bij de 1^e-lijns fysiotherapie te volgen. Indien u niet zelfredzaam bent of te beperkt om te reizen naar het MMC, dan kan u doorverwezen worden naar een longrevalidatiecentrum (Schoondonck te Breda of Ciro te Horn).

De longverpleegkundige bespreekt de uitkomsten met u in een telefonische afspraak.

6. Programma op maat

In de meeste gevallen is een trainingsprogramma onder leiding van sportartsen en fysiotherapeuten een onderdeel van de revalidatie. Om een trainingsschema op maat te maken wordt u uitgenodigd voor een aantal testen bij de fysiotherapeut. U ontvangt hiervoor per post een afspraak.

Deze testen duren ruim twee uur. Neem sportkleding mee.

De duur van het revalidatieprogramma wordt bepaald door de doelen die u zelf stelt. Dit is maximaal 13 weken, maar kan ook korter zijn wanneer de revalidatiedoelen eerder behaald zijn.

U traint 2 x per week in groepsverband, op maandag en donderdag of op dinsdag en vrijdag. De groepen trainen in de ochtend.

Er zijn 2 voorlichtingsbijeenkomsten. U krijgt hier informatie over aspecten van de longziekte(n) en leefstijladviezen.

Sprekers zijn: de longarts, longverpleegkundige, diëtist, psycholoog en fysiotherapeut. **Deelname aan deze bijeenkomsten is verplicht.** Uw partner is ook van harte welkom.

Individuele gesprekken met zorgverleners vinden plaats op de polikliniek, zoveel mogelijk voor of na de trainingstijden.

7. Uw eigen rol

U heeft zelf de belangrijkste rol tijdens het revalidatieprogramma. U geeft aan waar uw knelpunten, beperkingen en behoeften liggen. Hoe is uw motivatie? Welke doelen wilt u bereiken? Hoe kunt u een gezonde leefstijl aannemen en volhouden?

Voor het revalidatieteam zijn uw doelen en uw motivatie de vertrekpunten voor een succesvolle behandeling.



een inactief leven of *werken aan herstel*
De keuze is aan u!

8. Het aanleren van zelfmanagement

Tijdens het revalidatieprogramma vergroot u uw kennis en inzicht over het leven met een chronische longziekte.

Wanneer u goed geïnformeerd bent, bent u in staat verstandige keuzes te maken en mee te denken in de behandeling. Door de training voelt u wat uw lichaam aan kan, maar ook waar uw grenzen liggen. Dit geeft nieuw vertrouwen en meer grip op beperkingen. Dat noemen we zelfmanagement.

9. Stoppen met roken

Bij 90% van de COPD patiënten is roken de voornaamste oorzaak van de ziekte. In elke fase van de aandoening is stoppen met roken de belangrijkste stap om een versnelde achteruitgang van de longfunctie en verergering van de ziekte tegen te gaan.

Bij deelname aan longrevalidatie bent u gestopt met roken. Alleen dan worden er goede resultaten behaald.

Bent u nog niet gestopt met roken, dan start u met de stoppen met roken module die Flow samen met SineFuma uitvoert. Deze organisatie biedt groepstrainingen aan in MMC. Telefonische coaching is ook mogelijk.



10. Afronding longrevalidatie en nazorg

Na de revalidatie komt het erop aan! Het is de uitdaging om uw opgebouwde fysieke conditie zelf op peil te houden én het stoppen met roken vol te houden. De training moet u wekelijks blijven uitvoeren.

Na de revalidatie heeft u een aantal controleafspraken bij de longarts, longverpleegkundige en fysiotherapeut in MMC.

In de laatste weken van de longrevalidatie bespreken we of er aanvullend begeleiding nodig is van een fysiotherapeut in uw eigen woonomgeving.

Waar mogelijk bouwen we de begeleiding geleidelijk af, tot u met minimale ondersteuning zelf uw fitheid op peil houdt.

11. Hoe lang duurt het longrevalidatieprogramma?

Het longrevalidatieprogramma duurt maximaal 13 weken.

Worden door langdurige uitval (ziekte bijvoorbeeld) de beoogde revalidatiedoelen niet gehaald, dan kan het programma verlengd worden.

Van u wordt verwacht dat u bij alle onderdelen van het programma aanwezig bent en de revalidatie zonder onderbreking afmaakt.

Vakantie

Tijdens de revalidatieperiode is onderbreking voor vakantie niet gewenst. Bij uitzondering kan men in de eerste 6 weken de training maximaal 1 week onderbreken, omdat met name spierkracht zich in een kwetsbare opbouwfase bevindt. Langere onderbreking leidt tot ongewenste terugval naar een lager niveau. Indien u na 6 weken langer dan 1 week met vakantie wilt geeft de fysiotherapeut beweegadviezen mee die u moet uitvoeren.

12. Wordt longrevalidatie vergoed?

Het longrevalidatieprogramma in Flow MMC wordt geheel vergoed. Reis- en parkeerkosten zijn voor eigen rekening.

13. Waar vindt de revalidatie plaats?

De longrevalidatie vindt plaats op beide locaties van MMC. Om de wachttijd zo kort mogelijk te houden bieden wij u de revalidatie aan op de locatie waar het eerste een plaats vrij komt.

MMC locatie Veldhoven:

De Run 4600, 5504 DB Veldhoven
Afdeling ParaMáx, route 052
Telefoonnummer (040) 888 90 40

MMC locatie Eindhoven:

Ds. Th. Fliednerstraat 1, 5631 BM Eindhoven
Afdeling ParaMáx, route 195
Telefoonnummer (040) 888 90 40

Website: longziekten.mmc.nl

kijkt u bij het thema COPD en longrevalidatie

14. Is longrevalidatie iets voor u?

Heeft u een chronische longziekte en vraagt u zich af of longrevalidatie iets voor u is?

Het antwoord is 'ja' als u:

- COPD of een andere chronische longziekte heeft, vastgesteld door de longarts;
- naast een chronische longziekte ook andere aandoeningen heeft;
- merkt dat uw inspanningsvermogen langzaam maar zeker afneemt, terwijl moeheid toeneemt;
- niet weet wat u bij klachten moet doen;
- van plan bent om te stoppen met roken, of reeds bent gestopt;

- geen vat krijgt op een goede ademhaling;
- steeds maar tegen beperkingen aanloopt;
- niet kunt komen tot acceptatie van uw beperkingen;
- behoefte heeft aan contact met lotgenoten;
- in uw omgeving op onbegrip stuit;
- moeite heeft om uw grenzen te bewaken;
- geen vertrouwen in uw lichamelijke capaciteiten meer heeft;
- ongewenst gewicht verliest of te zwaar bent.

Revalidatie is géén goede optie als u:

- een tevreden roker bent en niet wilt stoppen;
- weinig beperkingen ervaart;
- denkt dat zorgverleners uw problemen wel oplossen;
- de Nederlandse taal niet beheerst;
- ernstig vergeetachtig bent;
- thuis niet gemist kunt worden;
- geen toestemming krijgt van uw werkgever.

15. Heeft u vragen?

Voor informatie kunt u (vrijblijvend) terecht bij de longverpleegkundigen. U bereikt hen via de polikliniek longziekten, telefoonnummer (040) 888 61 00.

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.



Locatie Eindhoven:
Ds. Th. Fliednerstraat 1
Postbus 90 052
5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:
de Run 4600
Postbus 7777
5500 MB Veldhoven

flow.mmc.nl
www.mmc.nl

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.