

Poliklinische longrevalidatie

“Alles kost moeite. Opstaan, aankleden, boodschappen doen, traplopen. Ik durf niet eens een stukje te fietsen, bang om het niet aan te kunnen.” Misschien herkent u dit gevoel. Door uw aandoening kosten dagelijkse activiteiten zoals wandelen, traplopen, aan- en uitkleden u steeds meer inspanning. Soms ontstaan er problemen in de omgang met uw partner, familie en/of bekenden. Door uw ziekte kunt u niet meer optimaal functioneren. Daarom heeft uw longarts u doorverwezen naar de poliklinische longrevalidatie in Meander Medisch Centrum. Hier wordt samen met u gekeken of het volgen van een longrevalidatieprogramma uw functioneren kan verbeteren.

Doel van de longrevalidatie

Optimaal functioneren in uw eigen omgeving: daar werkt u met de longrevalidatie naartoe. Het revalidatieprogramma richt zich op de volgende zaken:

- Het verbeteren van uw lichamelijke conditie om beperkingen in uw dagelijks functioneren te verminderen.
- Het verkrijgen van kennis over en inzicht in de aard van uw ziekte, de werking van de medicijnen, goede voeding en andere leefregels.
- Lotgenotencontact: tijdens het longrevalidatieprogramma ontmoet u andere longpatiënten. U kunt ervaringen delen en van elkaar leren.

Multidisciplinair team

In het dagelijks leven heeft u buiten de lichamelijke klachten meestal ook last van problemen die met uw ziekte samenhangen. Zo kan het zijn dat u bijvoorbeeld nauwelijks meer de deur uitkomt of dat u moest stoppen met werken. Daarom wordt u tijdens de revalidatie niet alleen behandeld door bijvoorbeeld de longarts maar door een zogenaamd multidisciplinair team. Dit is een team waarin verschillende disciplines nauw met elkaar samenwerken.

Longarts

De longarts verwijst u naar het longrevalidatieprogramma en stelt uw huisarts op de hoogte van uw deelname en beëindiging van het programma. De longarts meldt u aan bij de physician assistant van de longgeneeskunde voor een intake. Tijdens deze intake wordt er gekeken of u in aanmerking komt voor de poliklinische longrevalidatie en of u voldoende gemotiveerd bent. De eindverantwoordelijkheid voor het programma ligt bij de longarts. Tijdens de inspanningstraining wordt zo nodig hulp en advies van de longarts ingeroepen.

Longverpleegkundige

De zorg van de longverpleegkundige is gericht op het behouden of het verbeteren van de gezondheidstoestand van de long- en ademhalingsfunctie. Naast inhalatie instructies en voorlichting over uw ziektebeeld en medicatie, wordt u begeleid bij de (zorg-)problemen die uw ziekte met zich mee kunnen brengen op fysiek en/of psychosociaal gebied. De longverpleegkundige richt zich op gezondheids- en zelfmanagementbevordering, begeleiding bij stoppen met roken maar ook begeleiding in de palliatieve fase met u of samen met uw naaste.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

Maatschappelijk werk

Omdat longpatiënten vaak naast hun lichamelijke klachten ook psychische en/of sociale klachten kunnen hebben, streven we ernaar dat u binnen het revalidatieprogramma een gesprek heeft met de maatschappelijk werker. Zaken die aan de orde kunnen komen in dit gesprek zijn omgang met de (long)ziekte, acceptatie (door uzelf en/of uw omgeving) en eventuele problemen in uw thuis- en/of werksituatie. De maatschappelijk werker kan u ondersteunen in uw proces, u helpen inzicht te geven en kan u voorzien van tips en adviezen. Gesprekken kunnen individueel plaatsvinden of samen met uw partner of andere gezinsleden. Afspraken vinden altijd plaats in overleg met u.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut begeleidt de inspanningstraining en geeft daarbij ook adviezen over ademhaling, sputumklaring, houding en het omgaan met klachten tijdens inspanning. Ook verzorgt de fysiotherapeut (een deel van) de voorlichtingsbijeenkomsten.

Bij aanvang van de training zullen persoonlijke doelen gemaakt worden en tijdens de revalidatie wordt er gewerkt om deze doelen te behalen. Tijdens de training komen spierkrachtstraining, inspanningstraining, omgang met klachten, verbeteren van inzicht in uw eigen ziekte, verdelen van energie en gedragsverandering t.a.v. bewegen aan bod. Aan het einde van de revalidatie zult u een advies op maat krijgen om de gewonnen resultaten te behouden en waar mogelijk nog verder te verbeteren.

Diëtist

Om uw gezondheid te verbeteren is naast lichamelijke inspanning een goede voedingstoestand en een gezond gewicht nodig. Zowel ondergewicht als overgewicht komt vaak voor. Bij de dieetbehandeling wordt gestreefd naar de juiste voeding voor het opbouwen van spiermassa. Daarnaast wordt gestreefd naar het behalen en behouden van een gezond gewicht. Bij het starten van de longrevalidatie wordt op de longfunctie afdeling uw lichaamssamenstelling gemeten. De diëtist beoordeelt de uitkomst en zal dit met u bespreken.

Behalve gewichtsproblemen zijn er nog andere problemen die voor kunnen komen, zoals verminderde eetlust, snelle verzadiging, slijmvorming, een droge mond, kortademigheid en vermoeidheid. Wanneer deze problemen aanwezig zijn kan een verslechterde voedingstoestand ontstaan. Dit heeft nadelige gevolgen voor het dagelijks functioneren, zoals een verminderde kracht van de ademhalingsspieren, een verminderd inspanningsvermogen en een verminderde kwaliteit van leven.

De diëtist is de aangewezen persoon om deze zaken met u te bespreken. Samen met haar bekijkt u of, en zo ja welke, aanpassingen er nodig zijn in uw eetpatroon. Daarnaast kunt u voeding gerelateerde vragen met haar bespreken. Aan het einde van het revalidatieprogramma wordt opnieuw uw lichaamssamenstelling gemeten. Ook deze uitslag bespreekt de diëtist met u.

Aanmelding

De longarts bepaalt of u wordt aangemeld voor de poliklinische longrevalidatie. De eerste afspraak die dan volgt is een afspraak met de physician assistant van de longrevalidatie. Daarna volgt een fietstest bij de longfunctie afdeling. De physician assistant meldt u vervolgens aan voor een intake bij de diëtist & de fysiotherapeut.

Na deze afspraak volgt een multidisciplinair overleg met alle disciplines waarin bepaald wordt of u kan starten en wanneer. Deze uitkomst van het multidisciplinaire overleg wordt aan u teruggekoppeld.

Het programma

Gedurende 12 weken traint u 2 keer per week op de poli fysiotherapie. Er zijn 2 longgroepen, die op andere tijden en dagen plaatsvinden.

De tijden van de maandag-donderdaggroep zijn van 14.00-15.30 uur.

De tijden van de dinsdag-donderdaggroep zijn van 13.00-14.30 uur.

De voorlichting is op donderdag van 14.00-14.30 uur en is dus voor beide groepen op hetzelfde tijdstip.

Vergoeding door de zorgverzekeraar

De poliklinische longrevalidatie in het Meander Medisch Centrum wordt vergoed door uw zorgverzekeraar, ook als u niet aanvullend verzekerd bent. De poliklinische longrevalidatie kunt u alleen volgen op verwijzing van uw longarts.

Wat neemt u mee naar de longrevalidatie?

Het is belangrijk dat u tijdens de longrevalidatie trainingen comfortabele kleding draagt waarin u zich makkelijk kan bewegen (dit hoeft geen sportkleding te zijn). Daarnaast vragen we u om in de zaal geen schoenen te dragen die u ook buiten draagt, dit in verband met hygiëne. Ook is het handig om iets te drinken mee te nemen tijdens de training, bijvoorbeeld een flesje water.

Parkeren

Als u met de auto naar Meander komt voor de longrevalidatie, kan u tegen betaling parkeren op het parkeerterrein voor het gebouw van de Fysiotherapie & Revalidatie. Vanaf de inrit aan de Maatweg volgt u direct de borden naar rechts naar de Fysiotherapie & Revalidatie. Als u wordt gebracht kan u binnen 20 minuten kosteloos uitrijden.

Contact & afmelden

Voor meer informatie of contact met één van de fysiotherapeuten kunt u bellen naar de administratie CRPD via 033-8504616. Als u tijdens het revalidatietraject een keer verhinderd bent of ziek, vragen wij u zich tijdig af te melden via bovenstaand telefoonnummer. Indien u zich niet afmeldt kan het zijn dat u een rekening krijgt.

Heeft u MijnMeander al ontdekt?

Altijd en overal kunt u online uw persoonlijke en medische gegevens bekijken en beheren op mijnmeander.nl. U kunt uw afspraken op de polikliniek inzien, afzeggen en in sommige gevallen maken of verzetten. Bent u ouder dan 16 jaar, dan heeft u via MijnMeander inzicht in delen van uw medisch dossier. Ook kunt u uw persoonsgegevens bekijken en wijzigen. U logt veilig in met uw DigiD via een computer of tablet. Uw privacy en veiligheid van uw gegevens in MijnMeander zijn gegarandeerd volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Ga naar www.mijnmeander.nl en bekijk uw mogelijkheden.