

## 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 COPD-patiënten. 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 zitten die 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. Hij meldt u aan bij de fysiotherapeut voor een intake. De eindverantwoordelijkheid voor het programma ligt bij de longarts. Tijdens de inspanningstraining wordt zo nodig hulp en advies van de longarts ingeroepen.

### COPD-verpleegkundige

De COPD-verpleegkundige geeft voorlichting over het ziektebeeld COPD en over het medicijngebruik. Daarnaast geeft ze instructie over inhalatietechnieken. Dit gebeurt groepsgewijs en individueel.

#### Bezoekadressen:

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 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

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

---

### **Fysiotherapeut**

De fysiotherapeut nodigt u uit voor een intakegesprek. Er wordt uitleg gegeven over het programma en zaken die van belang zijn voor deelname aan het revalidatieprogramma worden met u besproken. De fysiotherapeut begeleidt de inspanningstraining en geeft daarbij ook adviezen over ademhaling, houding en het omgaan met klachten tijdens inspanning. Bij de voorlichtingsbijeenkomsten geeft de fysiotherapeut voorlichting over COPD en het belang van regelmatig bewegen.

### **Maatschappelijk werker**

Binnen het revalidatieprogramma heeft u zo nodig een gesprek met de maatschappelijk werker. Het gesprek is bedoeld om zicht te krijgen in uw leef- en (eventueel) werksituatie. Zo nodig kan de maatschappelijk werker u en uw omgeving (partner, gezin) begeleiden bij het omgaan met de gevolgen van uw aandoening.

### **Contact**

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak kunt u bellen met het algemene nummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50. Vraagt u naar de afdeling Fysiotherapie. Bij voorkeur bellen tussen 8.00 uur en 12.00 uur.

juni\_2016