

Longrevalidatie

Informatiebrochure patiënten





1. Inleiding.....	4
2. Het revalidatieprogramma: wie & wat.....	5
Medische ondersteuning.....	5
Kinesithérapie.....	6
Ergotherapie.....	7
Psychologische begeleiding.....	7
Voedingsbegeleiding.....	8
Rookstop.....	8
Zuurstof.....	9
3. Praktische informatie.....	10
Parkeren.....	10
Revalidatiesessie.....	10
Revalidatieteam.....	11
Contact.....	12

Beste patiënt

Welkom op de afdeling longziekten van het UZA.

Op onze afdeling bieden we een longrevalidatieprogramma aan om uw algemene conditie en spierfunctie te trainen, en kortademigheid en vermoeidheid bij inspanningen te verminderen. Het doel is om u in uw thuisomgeving beter te laten functioneren met uw aandoening.

In deze brochure geven we u meer informatie over het wie, wat en hoe van uw longrevalidatietraject.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Neem dan gerust contact met ons op. U vindt onze contactgegevens achteraan deze brochure.

1. Inleiding

Kortademigheid, vermoeidheid en snelle uitputting zijn vaak voorkomende klachten bij chronische longaandoeningen zoals COPD en astma. Deze kunnen zowel bij inspanningen optreden als bij het uitvoeren van dagdagelijkse activiteiten. Veel patiënten met een longaandoening hebben een slechtere fysieke conditie en een minder goede spierfunctie. Hoe komt dit? Net omdat u kortademigheid ervaart, zal u onbewust activiteiten die kortademigheid uitlokken beginnen te vermijden. Hierdoor gaan uw spieren verzwakken, minder efficiënt werken en meer zuurstof nodig hebben, waardoor u zich nog sneller kortademig voelt. De kans bestaat zelfs dat u angst voor bepaalde activiteiten ontwikkelt. Uiteindelijk komt u in een vicieuze cirkel van inactiviteit terecht. Het is héél belangrijk dat deze doorbroken wordt om zo uw levenskwaliteit te verbeteren.

De longrevalidatie kan hier een oplossing bieden. Door actiever te worden en te trainen, zullen uw spieren sterker worden en zuurstof efficiënter verbruiken, waardoor u zich minder snel kortademig voelt. Dagdagelijkse taken en activiteiten zullen vlotter en met minder moeite uitgevoerd kunnen worden. U zal zich ook een stuk beter voelen, wat dan weer zorgt voor motivatie om actief te blijven. Samen met een team van kinesitherapeuten, een longarts, een ergotherapeut en een psycholoog ondersteunen wij u graag in dit proces.

Met de longrevalidatie willen we inzetten op het verbeteren van de algemene conditie en het beter functioneren in het dagelijks leven, het promoten van een gezonde levensstijl, alsook het leren omgaan met uw ziekte. Naast de fysieke training bieden we dan ook hulp aan op meerdere vlakken: correct gebruik van medicatie, psychologische ondersteuning, ergotherapeutische begeleiding, voedingsadvies, rookstop, etc. De verschillende aspecten van de longrevalidatie worden verder uitgebreid in deze brochure voorgesteld.

Als patiënt staat u centraal in dit hele gebeuren. Het trainingsprogramma is gepersonaliseerd en uzelf zal hier veel tijd en energie in moeten investeren. Motivatie is dan ook de sleutel tot succes. Uw partner, familie en huisarts worden ook betrokken bij de revalidatie. Uzelf, maar ook uw naasten kunnen steeds bij ons terecht met vragen.

Wij wensen u alvast veel succes met uw revalidatietraject!

2. Het revalidatieprogramma: wie en wat?

2.1 Medische ondersteuning

Opvolging en evaluatie

Vóór u start met de revalidatie zal u eerst gezien worden door de longarts. Deze zal u verder informeren over uw ziekte en fysieke conditie. Zo nodig wordt uw medicatie aangepast en geoptimaliseerd, zodat u goed voorbereid aan het revalidatieprogramma kan starten. De longarts en kinesitherapeut zullen vooraf ook uw longfunctie en spierkracht meten en er zal ook een inspanningstest (fietsproef) afgenomen worden. Het is belangrijk dat u tijdens deze testen het beste van uzelf geeft zodat wij een juist beeld krijgen van uw mogelijkheden en beperkingen. Aan de hand van deze testen wordt namelijk een gepersonaliseerd programma opgesteld. Zo krijgt iedere patiënt een oefenschema op zijn/haar maat. Datum en tijdstip van afspraak voor deze testen zullen in samenspraak met u vastgelegd worden en vinden plaats op de afdeling longziekten (route 147). Nadien bespreekt de longarts de resultaten met u op de consultatie.

Tijdens het revalidatieprogramma zal onze arts uw toestand mee opvolgen. Bij problemen of een toename van symptomen die te maken hebben met uw aandoening, kan er snel ingegrepen worden. Indien nodig kan de medicatie aangepast worden. Indien u vragen heeft omtrent uw aandoening kan u ook steeds terecht bij onze arts, psycholoog, ergotherapeut en kinesitherapeuten.

Na drie en zes maanden volgt opnieuw een testmoment en wordt er een afspraak voorzien met de arts om uw vooruitgang in het revalidatieprogramma te bespreken.

Optimalisatie medicatiegebruik

Inhalatietherapie is één van de belangrijkste toedieningsvormen van medicatie bij verschillende longaandoeningen. Het is belangrijk op een correcte manier de medicatie te inhaleren, zodat de medicatie zich optimaal kan verspreiden door de luchtwegen en op de juiste plaatsen in de longen terecht komt. Het gebruik van

een inhalator ziet er gemakkelijk uit, maar vergt toch wat oefening. Bij een foutieve inhalatietechniek mist de medicatie zijn beoogde werking. Tijdens het revalidatietraject wordt u ook ondersteund om uw medicatie correct te leren gebruiken.

2.2 Kinesithérapie

Het trainingsprogramma vormt het belangrijkste onderdeel van de longrevalidatie. Standaard duurt het revalidatietraject zes maanden. **De eerste drie maanden traint u driemaal per week onder begeleiding. Nadien wordt dit tweemaal per week, maar verwachten we dat u uw activiteiten thuis ook begint op te bouwen.** Uw oefenschema correct volgen is van het grootste belang om de beoogde resultaten te bekomen. Het is dus ook belangrijk om steeds aanwezig te zijn op de afgesproken trainingsmomenten. De arts kan na zes maanden beslissen om de training nog langer voort te zetten, indien nodig.

De training gebeurt steeds in kleine groepjes en bestaat uit twee onderdelen: **cardiotraining en krachttraining.** Cardiotraining bestaat uit wandelen, fietsen en steppen. De krachttraining gebeurt op verschillende krachttoestellen waarmee u een aantal spiergroepen kan trainen. Op basis van de voorafgaande testen berekent de kinesitherapeut aan welke intensiteit u kan trainen per toestel. Indien nodig kan de therapie nog uitgebreid worden met het trainen van de ademhalingsspieren en extra oefeningen, zoals traplopen of ademhalingsoefeningen. De arts bekijkt met u of u best met of zonder zuurstof traint.

Tijdens de trainingssessie wordt u steeds begeleid door twee kinesitherapeuten. Bij de start en op het einde van elke sessie worden er verschillende parameters genomen: **zuurstofgehalte (saturatie), hartfrequentie, bloeddruk, kortademigheid en vermoeidheid van de benen.** Tijdens de training wordt uw zuurstofgehalte (saturatie) ook steeds in het oog gehouden en gecontroleerd. Dit is belangrijk om de intensiteit en duur van de training rustig en veilig op te bouwen. Indien een oefening te zwaar of te licht blijkt, verwittigt dan zeker de begeleidende kinesitherapeuten.

Naast de respiratoire revalidatie in het UZA is het van belang dat u ook thuis een actieve levensstijl aanneemt en geleidelijk aan uw dagelijkse activiteiten weer opneemt. Ook hierin willen wij u ondersteunen.

2.3 Ergotherapie

Naast het trainingsgedeelte onder begeleiding van de kinesitherapeuten, wordt u ook ondersteund door onze ergotherapeut. Veel patiënten ervaren problemen bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, zoals mobiliteit, huishoudelijke taken, zelfzorg en ontspanning. Door kortademigheid en vermoeidheid worden veel activiteiten op de duur vermeden. Dit maakt het vaak extra moeilijk om zelfstandig te blijven. De ergotherapeut zet in op een optimale thuissituatie waarin u zo actief en zelfstandig mogelijk kan zijn.

Deze sessies zijn individueel. Vooraf wordt bekeken welke activiteiten voor u het belangrijkste zijn en bij welke activiteiten u de meeste problemen ervaart. Nadien gaat onze ergotherapeut samen met u aan de slag om deze activiteiten aan te pakken. Voor elke aangegeven activiteit worden energiebesparende houdingen of maatregelen uitgelegd en ingeoefend. U leert hoe u efficiënter kan omgaan met uw kortademigheid en vermoeidheid. Indien er aanpassingen of hulpmiddelen thuis nodig zijn om een activiteit eenvoudiger te maken, wordt hier ook samen naar gekeken. Problemen die u ervaart in uw thuissituatie zijn altijd bespreekbaar en u krijgt de kans om specifieke vragen hierover te stellen. De ergotherapeut bekijkt samen met u ook uw dagindeling en geeft tips over hoe u activiteiten best inplant in uw dagelijks leven met het oog op een goed evenwicht tussen inspanning en ontspanning.

2.4 Psychologische begeleiding

Uw longaandoening kan een behoorlijke ziektelast met zich meebrengen. Leven met een chronische aandoening heeft niet enkel een impact op het fysieke maar kan ook op allerlei andere levensdomeinen en op uw kwaliteit van leven een impact hebben. Sociale contacten, hobby's, relaties, werksituatie of uw onafhankelijkheid kunnen lijden onder uw ziekte. Dit kan verschillende gedachten of gevoelens oproepen, zoals angst, stress, onzekerheid, frustratie, droefheid, verlies van hoop, isolement of vermoeidheid. Iedereen gaat hier op zijn eigen manier mee om.

Velen hebben baat bij een gesprek met de psycholoog omdat er een luisterend oor geboden wordt, verschillende technieken aangeleerd worden om beter met de symptomen om te gaan, en omdat er met u nagedacht wordt hoe uw veerkracht versterkt kan worden.

Onze psycholoog staat u bij in het actief aanvaarden van uw aandoening en het aanpassen van uw levensstijl en gedrag, om zo bij te dragen aan een betere gezondheid en welzijn. Onze psycholoog zal niet enkel uzelf bijstaan, maar ook uw partner en familie (indien nodig), aangezien ook zij een aanvaardingsproces doormaken.

Tijdens een eerste kennismakingsgesprek met de psycholoog worden de psychosociale noden in kaart gebracht om zo een optimale begeleiding te kunnen aanbieden doorheen het revalidatietraject. Als er extra nood is aan ondersteuning, kunnen hiervoor bijkomende afspraken voorzien worden. Laat het onze zorgverleners weten indien u hier tussentijds nood aan heeft of neem telefonisch contact op met het secretariaat longziekten.

Tijdens het traject komt u ook in contact met andere lotgenoten. Zo kan u ervaren hoe andere patiënten met hun ziekte omgaan, en nieuwe sociale contacten uitbouwen.

2.5 Voedingsbegeleiding

Zowel overgewicht als ondergewicht komen regelmatig voor bij longpatiënten. Beide hebben een ongunstig effect op de gezondheid. Ook voor patiënten met een normaal gewicht is gevarieerd en gebalanceerd eten belangrijk. Een gezond gewicht bekomen én behouden is een aandachtspunt tijdens de revalidatie.

Patiënten met ondervoeding kunnen gebaat zijn met bijvoeding of voedingssupplementen. Voor patiënten met overgewicht kan aangepaste, gezonde voeding noodzakelijk zijn om gewicht te verliezen. Indien u dit wenst kan u tijdens het longrevalidatieprogramma steeds terecht bij een diëtist voor tips en ondersteuning.

2.6 Rookstop

Patiënten die nog actief roken, kunnen een rookstopprogramma onder begeleiding van een erkend tabakoloog opstarten. Hij/zij kan u tips en ondersteuning geven over hoe u best kan stoppen met roken. Het doel is dat u op einde van het revalidatietraject effectief gestopt bent met roken.

2.7 Zuurstof

In de oefenzaal is zuurstof beschikbaar voor patiënten die nood hebben aan zuurstof tijdens de revalidatie. Tijdens het revalidatietraject bekijkt uw arts of u nood heeft aan zuurstof thuis.

Samenvatting

Het longrevalidatieteam zet samen met u in op meer fysieke activiteit, zelfmanagement, rookstop, psychologische begeleiding en aanpassen van uw levensstijl.

Enkele bewezen effecten van het longrevalidatieprogramma zijn:

- Verbetering van uw kortademigheid
- Verbetering van het inspanningsvermogen
- Vlotter uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten
- U algemeen beter voelen
- Minder vaak in het ziekenhuis opgenomen worden

Door de vicieuze cirkel van inactiviteit te doorbreken en uw levensstijl aan te passen, krijgt u bij dagelijkse activiteiten heel wat meer vertrouwen, heeft u uw ziekte beter onder controle en herneemt u uw sociale contacten. Daardoor zal uw levenskwaliteit ook toenemen. Symptomen van angst of depressie nemen ook af. Door educatie en het inzetten op zelfmanagement in samenwerking met de verschillende gezondheidsmedewerkers is er ook een vermindering van ziekenhuisopnames en medische zorg merkbaar.

U zal gedurende het hele programma veel kennis opdoen en oefeningen en tips krijgen, zodat u deze actieve en gezonde levensstijl thuis kan verderzetten en ook op langere termijn volhouden.

3. Praktische informatie

3.1 Parkeren

U kan parkeren op de bezoekersparking van het UZA. Voor 24 euro krijgt u een tien-beurtenkaart (zonder tijdsbeperking). Lees meer via www.uza.be/parking.

3.2 Revalidatiesessie

Wanneer?

De trainingssessies vinden steeds plaats op dinsdag-, donderdag- en zaterdagvoormiddag. Het tijdstip van de training wordt in onderling overleg afgesproken. De duur van een trainingssessie bedraagt minimaal één uur.

Waar?

De trainingssessies vinden plaats in de revalidatie-oefenzaal, route 145 (tweede verdieping). Voor de longfunctietesten en consultatie bij de longarts moet u op dezelfde verdieping zijn, maar volgt u route 147 en meldt u zich aan bij het onthaal longziekten.

Kledij

Naar de trainingssessies komt u best in aangepaste kledij. Sportieve kledij wordt aangeraden, maar is niet verplicht. Draag iets waarin u zich comfortabel voelt om te sporten. U kan zich omkleden in de kleedkamer naast de oefenzaal. Persoonlijke spullen kunt u veilig opbergen in een locker. Breng hiervoor een muntstuk van twee euro mee. Draag ook sportschoenen of schoenen met een vlakke en propere zool.

Hygiëne

Er zijn ontsmettingsdoekjes voorzien in de oefenzaal. Om hygiënische redenen vragen wij u dan ook na het gebruik van een revalidatietoestel de handgrepen te ontsmetten.

Drinken

Het is belangrijk tussendoor voldoende te drinken. U kan steeds water nemen van onze drankfontein. Vergeet dus zeker uw drinkbus niet mee te brengen.

Begeleider

Indien nodig kan uw begeleider u tot aan de oefenzaal brengen. Om de privacy van de andere patiënten te respecteren, mag deze begeleider niet mee in de oefenzaal. Hij/zij kan wachten in de wachtzaal tegenover de oefenzaal, in de inkomhal of in de cafetaria.

Afwezigheid

Indien u zich ziek voelt of om een andere reden niet aanwezig kan zijn op de revalidatie, verwittig ons dan op het nummer **+32 3 821 46 93**.

3.3 Revalidatieteam

Het longrevalidatieteam komt regelmatig samen om uw evolutie te bespreken en zo nodig de behandeling bij te sturen. U kan ook steeds bij ons terecht met al uw vragen.

Ons team bestaat uit:

- **Een longrevalidatiearts**
 - dr. Jo Raskin
 - prof. dr. Thérèse Lapperre
- **Kinesitherapeuten (03 821 46 93)**
- **Een ergotherapeut**
- **Een psycholoog**



Contact

Raadpleging longziekten (volg route 147)

- **Secretariaat longziekten** tel.: +32 3 821 47 13
- **Longrevalidatie:** tel.: +32 3 821 46 93

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 

