



## Is longrevalidatie iets voor u?

### Stap 1 van het longrevalidatietraject

Een chronische longaandoening is een ziekte van de longen of de luchtwegen die niet meer over gaat. U wordt hiervoor met medicijnen behandeld. In sommige gevallen is dit niet voldoende en heeft u aanvullende behandeling nodig. Uw longarts kan u dan aanmelden voor longrevalidatie in locatie Beatrixoord van het UMCG Centrum voor Revalidatie. In deze brochure leest u meer informatie over longrevalidatie.

### Chronische longaandoeningen

Chronische longpatiënten hebben over het algemeen klachten zoals kortademigheid, benauwdheid, hoesten en het last hebben van slijm. Vaak gaan deze klachten samen met vermoeidheid en soms met pijn.

Deze klachten kunnen ervoor zorgen dat activiteiten zoals zorgen voor uzelf of voor anderen, werken, huishouden, hobby's uitoefenen of uitgaan steeds moeilijker voor u worden. Of dat u deze activiteiten steeds minder vaak doet. Uw lichamelijke activiteit wordt dus minder en daardoor neemt uw uithoudingsvermogen af.

Daarnaast kunnen lichamelijke klachten of beperkingen die u ervaart tijdens dagelijkse activiteiten invloed hebben op uw gevoelens. Kortademigheid kan bijvoorbeeld een gevoel van angst en paniek geven. Mensen met een chronische longaandoening voelen zich soms minder waard, niet begrepen, somber of eenzaam.

Herkent u zichzelf in het bovenstaande of heeft u het gevoel dat u in een cirkel rondraait en daar niet meer uitkomt? Dan is longrevalidatie mogelijk een geschikte behandeling voor u.

### Longrevalidatie

#### Het doel van de behandeling

Longrevalidatie geeft u geen nieuwe longen of luchtwegen. Wel kan het voor u een kans zijn om uw conditie te verbeteren en om beter te leren omgaan met uw longaandoening.

U leert tijdens de revalidatie om te gaan met de problemen die u ervaart door uw chronische longaandoening. Het uiteindelijke doel is de kwaliteit van uw leven te verbeteren. Longrevalidatie is alleen mogelijk als u gemotiveerd bent en u zich helemaal inzet.

Longrevalidatie bestaat uit:

- een medische behandeling;
- het verbeteren van uw lichamelijke conditie en/ of spierkracht;
- het leren omgaan met de beperkingen die veroorzaakt worden door uw longaandoening;
- het leren omgaan met de verslechtingen in uw longaandoening.

### **Het longrevalidatieteam**

Doordat bij chronische longaandoeningen verschillende problemen kunnen ontstaan, zijn er meerdere behandelaars betrokken bij uw revalidatie. Het behandelteam bestaat naast de longarts uit de volgende medewerkers:

- verpleegkundig specialisten;
- verplegende en verzorgende medewerkers en assistenten;
- fysiotherapeuten;
- bewegingsagogen;
- een ergotherapeut;
- diëtisten;
- psychologen;
- een maatschappelijk werker;
- activiteitentherapeuten;
- sociotherapeuten;
- een beeldende therapeut.

Zij geven advies, training en begeleiding op zowel lichamelijk, psychisch als sociaal gebied. De behandelaars hebben regelmatig met elkaar overleg. In de brochure 'Poliklinische revalidatiebehandeling' vindt u uitleg over de verschillende behandelaars.

Als er geen medische noodzaak is, spreekt u de longarts niet vaak. Heeft u daar wel behoefte aan? Geef dat dan aan bij uw behandelaars. De verpleegkundig specialist of de verpleegkundige zal de medische zorg afstemmen met de longarts.

### **Poliklinische of klinische revalidatie**

Longrevalidatie is zowel klinisch als poliklinisch mogelijk. Klinische revalidatie is meestal nodig als de afstand van uw huis tot locatie Beatrixoord erg groot is. Ook de (medische) behandeling kan een opname noodzakelijk maken, bijvoorbeeld wanneer u een streng dieet moet volgen of u sondevoeding nodig heeft. Ook wanneer het te vermoeiend voor u is om meerdere keren per week naar Beatrixoord te komen, kunt u opgenomen worden.

### **Longrevalidatie in stappen**

Longrevalidatie richt zich op het verbeteren van uw functioneren thuis. Longrevalidatie bestaat uit vier verschillende stappen die hieronder kort staan beschreven.

- **Stap 1 Intakegesprek**  
U heeft een gesprek met een longarts of met een verpleegkundig specialist om te kijken of longrevalidatie iets voor u is. Tijdens dit gesprek krijgt u ook een lichamelijk onderzoek.
- **Stap 2 Onderzoeksperiode**  
U krijgt in deze periode verschillende onderzoeken, gesprekken en testen om te bepalen welke problemen u door uw chronische longaandoening in uw dagelijks leven tegenkomt. Er wordt onderzocht of longrevalidatie u kan helpen (anders) met deze problemen te leren omgaan.  
In een gesprek met de longarts bespreekt u de uitslagen van de onderzoeksperiode en is er overleg of u gaat starten met het revalidatieprogramma.
- **Stap 3 Revalidatieprogramma**  
U volgt een revalidatieprogramma van negen weken.  
In week 4 van het revalidatieprogramma is er een bespreking over de voortgang van uw revalidatie.  
In week 8 van het revalidatieprogramma is er een bespreking over de resultaten, de afronding van uw revalidatie en over de nazorg.

- **Stap 4 Nazorg**  
Nadat het revalidatieprogramma is afgerond, kunt u met vragen over uw longaandoening eerst nog bij uw behandelaars terecht. Daarnaast heeft u in een periode van drie maanden nog twee contactmomenten. Eén keer heeft u een telefonisch contact en één keer heeft u een poliklinisch bezoek bij de longarts. Deze contactmomenten zijn bedoeld als evaluatie van de nazorg en als steun om vast te houden wat u tijdens het revalidatieprogramma heeft geleerd.

Bij longrevalidatie is elke stap een beslismoment voor u als patiënt, maar ook voor het longrevalidatieteam. Voor u speelt de vraag 'wil en kan ik wel revalideren?' Voor het longrevalidatieteam speelt de vraag 'kunnen wij u revalideren?'.

Als na een van de stappen blijkt dat verdere longrevalidatie niet geschikt voor u is, wordt dit met u besproken. U ontvangt dan zo mogelijk een advies voor een andere behandeling. U wordt terugverwezen naar de arts die u naar het Centrum voor Revalidatie verwezen heeft.

Hieronder volgt een korte toelichting op het intakegesprek, de eerste stap bij longrevalidatie. Wanneer u na het intakegesprek verder gaat met de revalidatie, ontvangt u bij elke volgende stap nieuwe informatie over de gang van zaken.

#### *Stap 1 Intakegesprek*

Na een verwijzing van uw (long)arts krijgt u een oproep voor een intakegesprek met de longarts of verpleegkundig specialist van het UMCG Centrum voor Revalidatie. Tijdens dit gesprek krijgt u ook een lichamelijk onderzoek.

Het kan voor u belangrijk zijn om bij deze eerste kennismaking een voor u vertrouwd persoon mee te nemen. Ook bij eventuele verdere longrevalidatie zal uw partner, familielid of een andere naaste regelmatig worden betrokken.

Na het intakegesprek wordt door de longarts of verpleegkundig specialist samen met u bepaald of longrevalidatie iets voor u kan zijn. Als u verder gaat met longrevalidatie, is de volgende stap de onderzoeksperiode. U ontvangt hier van de longarts meer informatie over. Voor de onderzoeksperiode krijgt u een uitnodigingsbrief. Hoe lang het duurt voordat u met de onderzoeksperiode begint, hangt af van het aantal aanmeldingen voor het revalidatieprogramma.

Als u na het intakegesprek niet doorgaat met de revalidatiebehandeling, dan bespreekt de (long)arts of verpleegkundig specialist met u welke andere behandelmogelijkheden er zijn. U wordt terugverwezen naar uw specialist.

### **Het contact met uw verwijzend specialist en uw huisarts**

Nadat de intake bij het Centrum voor Revalidatie klaar is, krijgen uw verwijzend arts en uw huisarts hierover bericht. Nadat u het longrevalidatieprogramma heeft gevolgd, ontvangen uw verwijzend arts en uw huisarts hierover opnieuw bericht. Er wordt tijdens de revalidatie alleen contact opgenomen als dit echt nodig is. Als u tijdens uw revalidatie een controleafspraak bij uw verwijzend longarts heeft, dan kunt u deze uitstellen tot na de revalidatie.

## Belangrijk

Om uw mogelijke behandeling die van een ander zo prettig mogelijk te laten verlopen, vragen wij uw aandacht voor twee belangrijke onderwerpen.

### Roken

Veel longpatiënten kunnen rook niet verdragen. Er mag in en om het Centrum voor Revalidatie niet worden gerookt. Roken is voor iedereen, maar voor longpatiënten in het bijzonder, zeer schadelijk. Het lukt alleen niet altijd om te stoppen met roken voordat de revalidatie begint. Daarom is in het revalidatieprogramma de motivatiecursus 'Stoppen met roken' opgenomen. Deze is voor patiënten die roken of patiënten die net gestopt zijn. Als u nog rookt kunt u proberen te stoppen en de cursus gaan volgen. Alleen al door te stoppen met roken kan uw conditie verbeteren en gaat u zich fitter voelen.

### Sterke geuren

Veel longpatiënten hebben last van sterke geuren zoals parfum en aftershave. Wilt u hier tijdens de revalidatiebehandeling rekening mee houden?

## Meer informatie en vragen

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft of als u meer informatie wilt, dan kunt u bellen met het UMCG Centrum voor Revalidatie.

### Universitair Medisch Centrum Groningen

UMCG Centrum voor Revalidatie | locatie Beatrixoord

Dilgtweg 5, 9751 ND Haren

Postbus 30.002, 9750 RA Haren

Telefoon (050) 361 79 99

### [revalidatie.umcg.nl](http://revalidatie.umcg.nl)

Op [revalidatie.umcg.nl](http://revalidatie.umcg.nl) vindt u meer informatie over de behandelingen, behandelwijze en behandelaars van het UMCG Centrum voor Revalidatie. Op de homepage staan links naar nieuws over het centrum en naar YouTube, Facebook en Twitter. Ook vindt u er onder het kopje 'Volwassenen' en vervolgens 'Interessante links' handige links naar patiëntenverenigingen.

VLC253 / oktober 2019