Poliklinische longrevalidatie

Het longrevalidatieprogramma van het St. Antonius Ziekenhuis is bedoeld voor patiënten met verschillende longaandoeningen, longgerelateerde klachten of problemen met de ademhaling. Een team van verschillende specialisten begeleidt de patiënt bij het opbouwen van conditie en kracht en het omgaan met klachten van kortademigheid en verminderde energie.

Bij het revalidatieproces zijn vaak meerdere specialisten betrokken: de longarts, fysiotherapeut, (COPD- of ILD-) longverpleegkundige, diëtist, maatschappelijk werkster of psycholoog. Deze aanpak met verschillende specialisten is gebaseerd op de regels van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Doelgroep: voor wie is de poliklinische longrevalidatie?

Patiënten met:

- COPD;
- Astma;
- ILD, zoals longfibrose of sarcoïdose;
- Pulmonale hypertensie (hoge bloeddruk in de longen);
- Kortademigheid na longkanker;
- Klachten na een longoperatie of klaplong; of
- Rondom een longtransplantatie.

Deze patiënten kunnen een longaanval of opleving hebben gehad, moeite hebben met het opbouwen van kracht en conditie of advies kunnen gebruiken bij het omgaan met kortademigheid.

Deze patiënten komen naar de poliklinische longrevalidatie omdat ze bij de fysiotherapeut in de buurt niet begeleid kunnen worden. Een andere reden kan zijn vanwege de expertise van de longfysiotherapeuten in samenwerking met andere specialisten in het St. Antonius Ziekenhuis.

Om in aanmerking te komen voor het longrevalidatieprogramma is het belangrijk dat de patiënt doorverwezen is door een longarts van het St. Antonius Ziekenhuis.

Doelen

We kijken samen met de patiënt naar de doelen die hij of zij persoonlijk wilt behalen. Met de informatie uit het intakegesprek wordt een trainingsprogramma op maat voor de patiënt op gemaakt.

Doelen waar de patiënt aan kan werken, zijn:

- Verbeteren van uw conditie en/of kracht;
- Leren omgaan met kortademigheid;

- Ademhalingstechnieken;
- Beter kunnen ophoesten van slijm;
- Leren omgaan met grenzen;
- Leren verdelen van energie;
- Efficiënter aanpakken van dagelijkse activiteiten.

Longrevalidatieprogramma

Het longrevalidatieprogramma ziet er als volgt uit:

- Eerst krijgt u een intakegesprek met een aantal testen.
- Vervolgens gaat u 8 weken trainen waarbij u 2 keer per week 1 uur traint.
- Tot slot heeft u een eindevaluatie met testen.

Daarnaast heeft u mogelijk nog afspraken met een diëtist, longverpleegkundige of medisch maatschappelijk werker.

U zult trainen in een groep waarbij ieder zijn eigen programma en doel heeft. Hierbij kan het motiverend zijn om samen te trainen met anderen die vergelijkbare klachten of aandoeningen hebben.

De intake

Het longrevalidatieprogramma begint met het intakegesprek bij de fysiotherapeut. Hierbij nemen we een aantal fysieke inspanningstesten en vragenlijsten af:

- De **6 minuten-wandeltest**: Hierbij wordt er gekeken hoeveel afstand u kan afleggen in 6 minuten met een apparaatje dat de saturatie (zuurstofspanning in het bloed) bijhoudt.
- Test voor **kracht in bovenbenen**: Hierbij kijken we hoe krachtig u uw knie kan strekken. Dit geeft informatie over de kracht die u heeft voor het lopen, traplopen, opstaan en bukken bijvoorbeeld. Alleen voorkeursbeen wordt getest.
- De **handknijpkracht**: Hierbij kijken we hoe hard u in een meetapparaat kan knijpen wat iets zegt over uw algehele kracht.
- **Vragenlijsten** over bijvoorbeeld: kortademigheid, aanwezigheid van slijm in de longen, moeheid. of over beperkingen bij activiteiten of bewegingen in het dagelijks leven.

Met deze testen brengen wij uw conditie, spierkracht, klachten en functioneren in kaart.

De testen geven ons een goed beeld van wat u fysiek aan kan en of u last heeft van mogelijke kortademigheid en/of desaturatie (zuurstofspanning in het bloed) wanneer u zich moet inspannen. De uitslagen van de vragenlijsten en testen zullen we gebruiken bij het samenstellen van uw persoonlijke trainingsschema en doelen.

Na de intake wordt in overleg met u besproken:

- of u voordeel kan hebben bij een consult van een diëtist, longverpleegkundige, medisch maatschappelijk werk of psycholoog;
- welke revalidatiedoelen u opstelt;
- welke vragen u nog heeft;
- wanneer u kan starten met uw trainingsprogramma; en
- hoe het trainingsprogramma opgebouwd zal zijn. Dit kan ook afwijken van het normale programma.

Het trainingsprogramma

Tijdens het trainingsprogramma wordt u door 2 fysiotherapeuten begeleid in een groep van maximaal 6 personen. De training wordt gegeven in een oefenzaal en kan bestaan uit:

- Fietsen of loopband
- Krachttraining voor uw benen of armen
- Gebruik van gewichten of elastieken
- Gebruik van een opstap of trap
- Losse oefeningen
- Ademhalingstechnieken tijdens inspanning en rust
- Bewustwording en vermindering van spanning in het lichaam
- Leren verdelen van inspanning en rust
- Aanleren van ophoesttechnieken
- Leren omgaan met kortademigheid

Verder is er tijdens het programma een overleg samen met verschillende specialisten, waarin de fysiotherapeut samen met de longarts, diëtist, maatschappelijk werk en longverpleegkundige praat over hoe het met u en het behalen van uw doelen gaat.

Eindevaluatie

Aan het einde van de revalidatie periode heeft u een eindevaluatie. Hierbij worden de testen die bij de intake zijn afgenomen, herhaald en wordt de revalidatieperiode besproken. Wij kunnen u helpen met het vinden van een longfysiotherapeut bij u in de buurt om de training na de longrevalidatie voort te zetten.

Daarnaast krijgt u van ons een brief mee met onder andere de resultaten van de testen om aan uw fysiotherapeut te geven. Met deze resultaten kunt u samen met uw fysiotherapeut verder werken aan uw doelen. Ook kunt u samen met de fysiotherapeut van het ziekenhuis besluiten om zelfstandig thuis of in de sportschool verder aan uw doelen te werken.

Expertise en ervaring

In het St Antonius Ziekenhuis behandelen we verschillende longaandoeningen en longgerelateerde klachten. Daarnaast hebben we in Nieuwegein ook een ILD-expertisecentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/336) gespecialiseerd in interstitiële longaandoeningen, zoals longfibrose of sarcoïdose. De longfysiotherapeuten hebben veel ervaring in het behandelen en begeleiden van patiënten met deze longaandoeningen. Zij begeleiden de patiënten zowel tijdens een opname op de longafdeling als op de polikliniek.

Omdat de patiënten uit het hele land komen voor de expertise van het ILD-centrum, geven we ook eenmalige intakes met adviezen en testen om daarna in de eigen buurt te gaan trainen.

Aanmelden voor het longrevalidatieprogramma

Voor het aanmelden aan het longrevalidatieprogramma is een verwijzing nodig van een longarts uit het St. Antonius Ziekenhuis. Als wij deze verwijzing binnen hebben, nemen wij contact met u op voor het maken van

een afspraak voor het intakegesprek.

Na het intakegesprek worden de dagen afgesproken dat u komt. Deze dagen en tijden komen te staan in 'Mijn Antonius (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/1384)'. Dit is het digitale systeem van het St. Antonius Ziekenhuis waarin alle afspraken en eventuele uitslagen staan. Als u nog geen toegang heeft tot Mijn Antonius, kunt u dit melden bij uw arts, verpleegkundige of fysiotherapeut. U krijgt dan een toegangscode gemaild.

Praktische informatie

Bij de testen en training is het handig als u kleding aanheeft waarin u makkelijk kan bewegen. Daarnaast is het goed als u gympen draagt. Er is een omkleedruimte waarin kluisjes zijn die u af kan sluiten.

Voor het trainingsprogramma kunt u wachten in de oefenzaal. U hoeft **niet** elke keer in de wachtkamer in het ziekenhuis te wachten.

Afzeggen afspraak

Als u niet naar uw afspraak kunt komen, verwachten wij dat u dit op tijd meldt. Dit kan door het secretariaat van de Fysiotherapie te bellen via T 088 320 77 50 (tel:0883207750).

Contact en route

St. Antonius Ziekenhuis Nieuwegein (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/1548)
Secretariaat Fysiotherapie Nieuwegein
Poli 23
T 088 320 77 05

St. Antonius Ziekenhuis Utrecht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/1550)
Secretariaat Fysiotherapie Utrecht
Route 38
T 088 320 77 06

Meer informatie

- Longfysiotherapie netwerk (https://longnetwerkutrecht.nl/)

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.

- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- COPD (https://www.antoniusziekenhuis.nl/copd)
- Interstitiële longziekten (ILD) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/interstitiele-longziekten-ild)
- Longfibrose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longfibrose)
- Sarcoïdose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/sarcoidose)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- ILD Expertisecentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/ild-expertisecentrum)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**