

Longrevalidatie

Informatie voor patiënten die gaan revalideren bij
Basalt



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Voor wie?	3
Het doel van de behandeling	3
De revalidatiebehandeling	3
Uw behandelteam	4
Voor u kunt starten met revalideren	6
Het revalidatieprogramma	8
Afronding en nazorg	10
Praktische informatie	11



Inleiding

Leven met een longaandoening gaat niet iedereen makkelijk af. Het kan zo zijn dat u na de diagnose niet goed uw 'draai' heeft gevonden met uw longaandoening. Dat het huishouden of werk u te veel uitput en er voor hobby's of afspreken met vrienden te weinig energie is. Dat het niet op eigen kracht lukt om uw conditie te verbeteren. Dan kan longrevalidatie hier verandering in brengen.

Voor wie?

Longrevalidatie is voor mensen met een chronische longziekte die veel beperkingen ervaren in hun dagelijks leven door hun longziekte. Het gaat hierbij om chronische longziekten, zoals astma, COPD, longfibrose en pulmonale hypertensie.

Het doel van de behandeling

Door longrevalidatie zult u niet genezen van uw longaandoening. Wel helpt longrevalidatie u om uw mogelijkheden te ontdekken en met uw beperkingen om te gaan. Na het deelnemen aan het revalidatieprogramma bent u als het goed is fitter en heeft u geleerd hoe u dit zelf kunt onderhouden. Bij Basalt besteden we veel aandacht aan zelfmanagement. Met zelfmanagement bedoelen we dat u zelf bewuste keuzes kunt maken bij het omgaan met uw ziekte. Door weloverwogen keuzes te maken in uw dagelijks leven ervaart u meer grip op het leven met een longaandoening. U krijgt beter inzicht in uw longziekte en u leert uw longziekte beter begrijpen. Hierdoor kunt u alert reageren en op tijd de juiste actie ondernemen.

De revalidatiebehandeling

In het revalidatieprogramma komen alle lichamelijke, sociale en psychische kanten van uw longziekte aan de orde, zoals medicijngebruik, conditieverbetering, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, hoesttechnieken en voedingsadviezen. Maar ook aan

de psychische en sociale kant besteden wij veel aandacht. En als u nog rookt, begeleiden wij u bij het stoppen met roken.

Online behandeling

Bij Basalt werken we aan digitale oplossingen om de zorg nog beter af te stemmen op uw behoeften en mogelijkheden. Zo werken we met een patiëntenportaal, instructievideo's en online oefenprogramma's waarmee u extra kan oefenen. Ook kunnen sommige afspraken met een videoconsult plaatsvinden. Dat laatste gebeurt altijd in overleg met de longarts of behandelaar.

Bereid gesprekken voor zodat we samen het beste resultaat bereiken

Wij vinden het belangrijk dat u tijdens uw gehele behandeling blijft aangeven wat uw wensen, ideeën en vragen zijn. Wij raden u aan om gesprekken voor te bereiden door op te schrijven wat u bezig houdt en te vragen naar de behandelmogelijkheden en de voor- en nadelen in uw situatie.

Wat kunt u verder doen?

- U mag altijd iemand meenemen naar een gesprek
- Geef aan als u iets niet begrijpt
- Zorg dat u aan het einde van het gesprek weet waar u aan toe bent
- Vraag gerust om meer tijd om na te denken

Wilt u meer tips? Ga dan naar www.begineengoedgesprek.nl

Partner/familie

Uw naaste omgeving speelt een belangrijke rol in het revalidatieproces. Om die reden betrekken wij uw partner, familie en/of vrienden bij verschillende onderdelen van het programma. Zij kunnen o.a. deelnemen aan individuele therapie, informatiemodules en de partnergespreksgroep.

Klinisch of poliklinisch?

Soms zijn de beperkingen door uw longziekte zo ernstig, dat poliklinisch revalideren voor u niet haalbaar is. Dan is opname in ons centrum voor longrevalidatie een mogelijkheid. U verblijft dan tijdelijk in onze kliniek, waar wij u dag en nacht zorg bieden. Dit noemen we 'klinische' revalidatie.



Zodra het kan, gaat u in de weekenden naar huis. Zoveel mogelijk zelf doen, en dat in uw eigen omgeving, versnelt het leerproces. Uw terugkeer naar huis bereiden we op tijd en zorgvuldig met u en uw naasten voor. De longarts zal bij het eerste gesprek beoordelen of klinische revalidatie in uw specifieke geval noodzakelijk is.

Hoeveel tijd kost poliklinische revalidatie?

Revalidatie is intensief en vraagt een actieve inbreng van u. U komt gedurende meerdere dagen een aantal dagdelen per week naar het revalidatiecentrum. Naast reistijd is het belangrijk dat u tijd en ruimte heeft voor het doen van huiswerk en oefeningen. Een groot deel van de behandeling gebeurt in groepen (8-10 personen). U wordt in een bepaalde groep ingedeeld op basis van vooronderzoeken (zie pagina 6). Combinatie met werk is niet haalbaar/wenselijk de eerste zes weken. Zowel de poliklinische als de klinische longrevalidatie duurt gemiddeld 10 weken.

Uw behandelteam

Complexe longrevalidatie

Basalt biedt complexe longrevalidatie. Dit betekent dat u bij ons wordt begeleid door een team van verschillende soorten behandelaren met ieder hun eigen vakkennis. Het team staat onder leiding van een longarts en stemt uw behandeling zorgvuldig op elkaar af.

Samenstelling team

Uw behandelteam heeft structureel overleg over uw behandeling. Tijdens het teamoverleg bespreken ze de voortgang van uw revalidatieproces en stemmen ze uw behandeldoelen op elkaar af. Ook spreken ze regelmatig met u om te horen hoe het met u gaat, welke doelen u heeft bereikt en of deze moeten worden bijgesteld.

Afhankelijk van uw vragen en mogelijkheden bepaalt de longarts samen met u, welke behandelaars bij uw revalidatie worden betrokken. Uw team bestaat uit:

- Longarts
- Longverpleegkundige
- Fysiotherapeut
- Maatschappelijk werk
- Psycholoog
- Ergotherapeut
- Diëtist
- Logopedist

Longarts

De longarts in Basalt is medisch specialist op het gebied van longziekten en longrevalidatie. Hij neemt uw medische situatie met u door en geeft advies over voorkomende longproblemen. Tijdens de revalidatieperiode is de longarts van Basalt uw aanspreekpunt als uw longklachten toenemen, bv bij een longaanval. Hoe om te gaan met een longaanval is namelijk een belangrijk onderwerp tijdens de longrevalidatie. De longarts is coördinator van het behandelteam en eindverantwoordelijke voor het revalidatieproces. U heeft tijdens uw revalidatie een aantal gesprekken met de longarts waarin u de voortgang van uw revalidatie bespreekt en het revalidatieplan voor de komende tijd vaststelt.

Longverpleegkundige

De longverpleegkundige begeleidt u bij het verbeteren van het zelfmanagement van uw chronische longziekte. Dit doet zij door informatie te geven over het ziektebeeld, uitleg te geven over long- en astma-aanvallen en instructie te geven over het innemen van longmedicatie. U krijgt van haar een persoonlijk Actieplan waarin staat wat u zelf kunt doen als u klachten krijgt die zouden kunnen passen bij een long- of astma-aanval.



Fysiotherapeut

De fysiotherapeut is verantwoordelijk voor de groepstrainingen, zowel voor de fysieke trainingen als voor de ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Hij zal tijdens de revalidatieperiode samen met u ook een persoonlijk beweegplan opstellen, zodat u na de revalidatie voldoende in beweging blijft. Als u problemen hebt met het ophoesten van sputum, zal hij technieken met u oefenen om het ophoesten te vergemakkelijken.

Maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker gaat met u in gesprek over de gevolgen van uw longziekte voor uw dagelijks leven. Het kan soms moeilijk zijn om uw leven aan te passen aan de beperkingen die u ondervindt van uw longziekte. Sommige patiënten vinden het moeilijk hulp van anderen te vragen of het gebruik van hulpmiddelen te accepteren. De maatschappelijk werker gaat met u in gesprek over deze onderwerpen.

Psycholoog

De psycholoog bespreekt uw psychische klachten in relatie tot uw longaandoening en de gevolgen hiervan. Met u wordt besproken of er aanleiding is voor het starten van een psychologische behandeling binnen de longrevalidatie, of bijvoorbeeld voor verwijzing voor psychologische behandeling buiten het revalidatiecentrum.

Ergotherapeut

Vanwege uw longaandoening kunnen alledaagse activiteiten veel moeite kosten. Bijvoorbeeld zelfverzorging, huishouden, werk, hobby of vervoer. De ergotherapeut helpt u om deze activiteiten zo zelfstandig mogelijk en op een energiebesparende manier uit te voeren. U traint bij Basalt de activiteiten, leert leefstijladviezen toe te passen en als het nodig is gebruik te maken van een hulpmiddel.

Diëtist

Een gezond gewicht en eetpatroon is ook voor patiënten met een chronische longziekte erg belangrijk. Een laag gewicht betekent bij patiënten met een chronische longziekte vaak ook een tekort aan spieren. Om tijdens de longrevalidatie voldoende spierkracht te kunnen opbouwen is een volwaardige voeding met voldoende eiwitten erg belangrijk. De diëtist zal u als het nodig is begeleiden.

Overgewicht kan een nadelig effect hebben op uw conditie. Patiënten met overgewicht zullen daarom door de diëtiste worden begeleid om hun eetpatroon aan te passen zodat ze kunnen afvallen.

Logopedist

Longklachten en medicijngebruik kunnen invloed hebben op uw stemgebruik en op uw ademhaling tijdens het spreken. De logopedist kan u helpen bij deze problemen. Ook kan hij u begeleiden als u last heeft van chronische droge hoest.



Voor u kunt starten met revalideren

Assessment

Om te bepalen of u in aanmerking komt voor longrevalidatie en of wij u een passend revalidatieprogramma kunnen bieden, doen wij eerst een aantal vooronderzoeken. Ook nemen we vele vragenlijsten af. We noemen dit “het assessment”. Hiervoor komt u gedurende drie tot vijf weken een aantal keer naar de afdeling Longrevalidatie bij Basalt Leiden.

Uw partner of iemand anders uit uw naaste omgeving is bij alle onderzoeken welkom, behalve bij de fietstest. Aanwezigheid bij de fietstest kan namelijk van invloed zijn op de resultaten van de test.

De vooronderzoeken bestaan uit:

- intakegesprek met de longarts
- longfunctieonderzoek
- fietstest
- invullen vragenlijsten
- intakegesprek met de maatschappelijk werker
- intakegesprek met de fysiotherapeut
- intakegesprek met de ergotherapeut
- meten van de lichaamssamenstelling en spiermassa (bio-impedantiemeting)

Soms is er nog aanvullend onderzoek nodig. Dat beslist de longarts bij het intakegesprek. Hierbij kunt u denken aan:

- intakegesprek met de psycholoog
- intakegesprek met de diëtist
- looptesten
- arteriële bloedgasmeting
- FeNO-meting

Intakegesprek met de longarts

Het gesprek met de longarts is bedoeld om te bekijken of longrevalidatie zinvol voor u is. De longarts geeft u tijdens dit gesprek uitleg over longrevalidatie en neemt uw vragen en klachten met u door.

Longfunctieonderzoek

Op de dag van de fietstest krijgt u vooraf een longfunctieonderzoek. Hierbij gaat u blazen in een spirometer. U kent dit apparaat al vanuit het ziekenhuis. Tijdens het onderzoek zit u naast de functie-assistent op een stoel. U krijgt een knijper op uw neus en ademt via een mondstuk in het apparaat. De functie-assistent doet nog meer. Hij laat u een aantal blaas oefeningen doen. Als de longarts dit belangrijk vindt, zal de functie-assistent ook het effect bekijken van medicijnen op uw longfunctie. Ook meet hij de kracht van uw ademhalingsspieren. U krijgt daarnaast een vingerprikje voor bloedonderzoek. Er wordt onderzocht of u geen bloedarmoede heeft en of het koolzuur in uw bloed niet te hoog is.

Fietstest

De fietstest is nodig om goed in kaart te kunnen brengen wat er in uw lichaam gebeurt bij inspanning. We willen bijvoorbeeld graag weten hoe goed of slecht uw conditie is en hoe goed uw hart pompt. Op de dag van de fietstest blaast u, onder begeleiding van de functie-assistent, vooraf nog een keer op de spirometer om de waarden te vergelijken met de vorige keer. Vervolgens fietst u op een hometrainer zolang u kunt, waarbij de belasting van het fietsen steeds zwaarder wordt. Tijdens de deze test zal het zuurstofgehalte worden gemeten met een saturatiemeter aan uw oor of vinger. Ook krijgt u tijdens de test af en toe een prikje in de vinger voor bloedonderzoek.

Invullen vragenlijst

Voorafgaand aan de longrevalidatie zal u gevraagd worden verschillende vragenlijsten in te vullen. Deze zijn erg belangrijk om een goed beeld te krijgen van de klachten die u in het dagelijks leven ondervindt van uw longziekte. Sommige vragenlijsten krijgt u thuis gestuurd, per post of via email. Een andere vragenlijst (de Nijmegen Clinical Screening Instrument (NCSI) vult u bij Basalt in onder begeleiding van de functie-assistent. Dit is een speciale vragenlijst om bij mensen met een longaandoening de ziektelast in kaart te brengen. U kunt de vragenlijst op papier invullen of op de computer. De functie-assistent helpt u daarbij. Als u eenmaal gestart bent met de revalidatie, bespreekt de maatschappelijk werker de resultaten van de vragenlijst met u.



Intakegesprek met de maatschappelijk werker

Bij dit gesprek is ook uw partner, of iemand anders uit uw naaste omgeving, van harte welkom. De maatschappelijk werker bespreekt met u de psychische en sociale gevolgen van uw longaandoening en hoe u daarbij begeleid kunt worden. Uw wensen en inbreng zijn tijdens het gesprek van groot belang.

Intakegesprek met de fysiotherapeut

De fysiotherapeut neemt met u door welke beperkingen u ondervindt in uw dagelijks leven en of fysiotherapie zou kunnen helpen om uw beperkingen te verminderen. Denk bijvoorbeeld aan spierversterking, conditieverbetering en ademtechnieken. Hij bespreekt ook of u moeite hebt met het ophoesten van slijm. De fysiotherapeut doet ook een lichamelijk onderzoek. Hij bekijkt uw adempatroon en meet uw spierkracht, zodat hij het trainingsprogramma hierop kan aanpassen.

Intakegesprek met de ergotherapeut

In het gesprek met de ergotherapeut gaat u dieper in op de activiteiten waar u moeite mee hebt in het dagelijks leven. Hij brengt deze problemen gedetailleerd in kaart zodat we tijdens de revalidatieperiode goed kunnen vergelijken of er een verbetering optreedt.

Meten van de lichaamssamenstelling (bio-impedantiemeting)

Tijdens de bio-impedantiemeting wordt de verhouding vet, spierweefsel en vocht van uw lichaam gemeten.

Intakegesprek met de psycholoog

Het gesprek met de psycholoog is vooral gericht op het opsporen van psychische problemen die het gevolg zijn van uw longaandoening. U kunt bijvoorbeeld last hebben van angst, somberheid of moeite hebben met de verwerking van uw aandoening. Ook kijkt de

psycholoog naar andere psychische problemen die de revalidatie ongunstig kunnen beïnvloeden. Als psychologische begeleiding voor u zinvol is, stelt u samen met de psycholoog doelen op waar u tijdens uw revalidatie aan gaat werken.

Intakegesprek met de diëtist

Een longaandoening kan effect hebben op uw eetpatroon en lichaamsgewicht. Andersom kunnen uw gewicht en wat u eet ook van invloed zijn op uw longklachten. De diëtist zoekt samen met u naar wat van invloed is op uw eetpatroon en gewicht. De diëtist bespreekt met u of verdere begeleiding door hem zinvol is.

Looptesten

Met verschillende looptesten wordt in kaart gebracht hoe ver en hoe lang u kunt lopen in vergelijking met mensen van uw leeftijd. Tijdens de looptest meten we het zuurstofgehalte aan uw vinger of oor met een saturatiemeter. Als het zuurstofgehalte zakt bij de looptest, dan doen we ook nog een test waarbij u zuurstof krijgt toegediend via een slangetje in uw neus. Zo kunnen we goed in kaart brengen of u extra zuurstof nodig hebt bij de trainingen.

Arterieel bloedgasonderzoek

Bij een arteriepunctie meten we of de zuurstof- en koolzuurgasdruk in het bloed normaal is of afwijkt. Het geeft de longarts onder andere informatie over het functioneren van de longen. Het bloed nemen we af uit de polsslagader. De prik kan gevoelig/pijnlijk zijn. Omdat het bloed uit de slagader wordt afgenomen, moet het wondje wat langer dichtgedrukt worden. U krijgt daarom na de bloedafname een drukverband om de pols.

FeNO-meting

Bij een FeNO-onderzoek meten we de hoeveelheid stikstofmonoxide (NO) in de lucht die u uitademt. (FeNO staat voor 'fraction exhaled nitric oxide'). De hoeveelheid stikstofmonoxide (NO) die we meten in de uitademingslucht, zegt iets over de ernst van de ontsteking in de luchtwegen bij patiënten met astma.



Uitslaggesprek met de longarts

In een afrondend gesprek neemt de longarts samen met u de resultaten van alle vooronderzoeken, “het assessment”, door. Aan de hand hiervan stelt hij uw revalidatiebehandelplan op. Dat is aangepast aan uw medische voorgeschiedenis, uw mogelijkheden en uw wensen. Samen met de longarts stelt u doelen op waar u de komende tijd aan gaat werken. Ook vertelt de longarts u wanneer uw revalidatie start en op welke dagen en tijden u gaat trainen. Bij sommige mensen bij wie het zuurstofgebruik bij inspanning teveel daalt, zal de arts adviseren om met extra zuurstof te trainen.

Het revalidatieprogramma

Casemanager

De casemanager is uw belangrijkste contactpersoon. Bij het eerste gesprek met de fysiotherapeut, vóór start van het revalidatieprogramma, wordt u hierover geïnformeerd. Dus als u vragen of opmerkingen heeft over de revalidatie, kunt u dit met uw casemanager bespreken. Ook let de casemanager in het bijzonder op de voortgang van uw revalidatietraject.

Het totale revalidatieprogramma ziet er als volgt uit:

- Consulten bij de longarts
- Fysieke trainingen (in groep)
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen (in groep)
- Informatiemodules (in groep)
- Individuele behandeling en begeleiding door maatschappelijk werkende
- Individuele behandeling en begeleiding door psycholoog
- Individuele behandeling en begeleiding door fysiotherapeut
- Individuele behandeling en begeleiding door longverpleegkundige
- Individuele behandeling en begeleiding door ergotherapeut
- Individuele behandeling en begeleiding door diëtist

- Individuele behandeling en begeleiding door logopedist

Consulten bij de longarts

De longarts is de coördinator van het behandelteam en eindverantwoordelijke voor het revalidatieproces. De longarts blijft via de teambespreking op de hoogte van het verloop van uw revalidatie en stuurt deze als het nodig is bij. Halverwege de revalidatie krijgt u een tussenevaluatiegesprek met de longarts. Bij toename van uw longklachten kunt u de balie bellen om een fysiotherapeut te spreken. Samen met hem bespreekt u of er controle door een longarts noodzakelijk is.

Fysieke trainingen (in groep)

Trainingen in groepsverband vormen een belangrijk deel van het revalidatieprogramma. Deze trainingen vinden plaats op vaste tijden en dagen in de week, meestal op maandag, woensdag en vrijdag. De groepsindeling wordt gemaakt op basis van de onderzoeken die zijn gedaan, zodat u in een groep komt van patiënten bij ongeveer dezelfde beperkingen. Op grond van uw medische gegevens, de vooronderzoeken en uw hulpvraag stelt de trainingsstaf een trainingsprogramma op maat voor u op.

In deze trainingen komen diverse vormen van bewegen en sporten aan bod, zoals fietsen, zwemmen, spierversterkende oefeningen, sport & spel en buiten wandelen. Een training duurt, inclusief pauze, ongeveer anderhalf tot twee uur. Fietstraining vormt samen met spierversterkende oefeningen en wandelen de basistraining. Bij mooi weer kan er buiten worden getraind. De trainingen worden begeleid door de trainingsstaf die bestaat uit fysiotherapeuten en een bewegingsagoog.



Ademhalings- en ontspanningsoefeningen (in groep)

De fysiotherapeut geeft in groepsverband ademhalings- en ontspanningsoefeningen (A&O). Dit zijn algemene ontspanningsoefeningen en oefeningen voor de adembewustwording. U leert herkennen wat de invloed is van uw longaandoening op uw adempatroon. Hierdoor heeft u sneller in de gaten als er iets aan de hand is, zoals bijvoorbeeld een luchtweginfectie, en kunt u daar passend op reageren. Daarnaast kan het u zelfvertrouwen geven als u begrijpt waardoor uw adempatroon afwijkt van dat van anderen.

Informatiemodules (in groep)

Een belangrijk onderdeel van de revalidatie zijn de informatiemodules. Tijdens deze groepsmodules krijgt u nuttige informatie over uw longziekte en uw klachten. U leert beter om te gaan met uw klachten en er meer grip op te krijgen. Uit het assessment komt naar voren welke informatiemodules voor u van toepassing zijn. Dit bespreekt de longarts met u bij het uitslaggesprek. Bij de informatiemodules is de aanwezigheid van uw partner of iemand anders uit uw naaste omgeving zeer gewenst. Het is namelijk belangrijk dat u samen leert omgaan met uw longaandoening.

Wij vragen van iedereen een actieve deelname aan de bijeenkomsten, zodat ieder van elkaars ervaringen kan leren. Voorbeelden informatiemodules: Omgaan met kortademigheid, Gezonde Voeding, Acceptatie, Energiemanagement, Partnergespreksgroep.

Individuele behandeling en begeleiding door de maatschappelijk werkende

Bij de maatschappelijk werker kunt u onderwerpen bespreken zoals: de gevolgen van uw longaandoening voor u en uw omgeving, het omgaan met uw grenzen en het vergroten van uw zelfvertrouwen. Daarnaast ondersteunt de maatschappelijk werker u bij het aanvragen van thuiszorg, voorzieningen of

hulpmiddelen. Tijdens de gesprekken met de maatschappelijk werker is iemand uit uw naaste omgeving ook welkom. Tijdens het eerste gesprek bespreekt de maatschappelijk werker met u de uitkomsten van de vragenlijsten die u bij de vooronderzoeken heeft ingevuld. Samen formuleert u de doelen die u in uw revalidatietraject wilt bereiken. U bespreekt ook hoe u met deze doelen aan de slag kunt gaan en bij welke behandelaar u terecht kunt voor hulp en advies. Als psychologische hulp gewenst is, kunt u worden doorverwezen naar de psycholoog.

Begeleiding bij het stoppen met roken

Als u rookt, is het belangrijk om hiermee te stoppen om verdere toename van uw longklachten tegen te gaan. Stoppen met roken is niet altijd gemakkelijk. De maatschappelijk werker kan u hierbij begeleiden. In individuele gesprekken kunt u samen met hem het stoppen met roken stap voor stap voorbereiden en uitvoeren. De longarts zal met u bespreken welke ondersteunende medicatie u zou kunnen gebruiken bij het stoppen met roken.

Individuele behandeling en begeleiding door de psycholoog

Bij het intakegesprek bij de psycholoog tijdens de assessmentfase kan duidelijk zijn geworden dat u psychologische behandeling nodig heeft. Bijvoorbeeld als u ernstige angst- of somberheidsklachten heeft. De psycholoog zal u hiervoor verder begeleiden.

Individuele behandeling en begeleiding door fysiotherapeut

In individuele gesprekken met de fysiotherapeut gaat u samen een persoonlijk beweegplan opstellen. Zodat u ook na de revalidatie voldoende blijft bewegen. Als bij u een verminderde ademspierkracht werd vastgesteld, dan krijgt u hiervoor extra oefeningen van de fysiotherapeut. Als u problemen heeft met het ophoesten van sputum, dan zal de fysiotherapeut met u technieken gaan oefenen om het ophoesten te vergemakkelijken.



Individuele behandeling en begeleiding door de longverpleegkundige

Het herkennen van long- en astma-aanvallen is een belangrijk gespreksonderwerp bij de longverpleegkundige. Zij zal samen met u doornemen wat uw normale klachtenpatroon is en hoe dit verandert bij een long- of astma-aanval. Daarna kan er, in overleg met de longarts, een actieplan opgesteld worden. In het actieplan staat wat u kunt doen bij een toename van longklachten en wanneer u hulp moet zoeken van een arts. Het is bedoeld als hulpmiddel om uw zelfmanagement te vergroten.

Als blijkt dat u tijdens en/of na de longrevalidatie zuurstof moet gaan gebruiken, dan zal de longverpleegkundige deze voor u aanvragen en u hierover uitleg geven.

Individuele behandeling en begeleiding door de ergotherapeut

Vanwege uw longaandoening kunnen alledaagse activiteiten veel moeite kosten. Bijvoorbeeld zelfverzorging, huishouden, werk, hobby of vervoer. De ergotherapeut helpt u om deze activiteiten zo zelfstandig mogelijk en op een energiebesparende manier te doen. U traint bij Basalt de activiteiten, leert leefstijladviezen toe te passen en zo nodig gebruik te maken van een hulpmiddel. Ook kijken wij samen met u naar de verdeling van uw activiteiten over de dag, waarbij u bewust wordt van uw belasting en belastbaarheid. U leert hoe u hierin een gezonde balans vindt.

Individuele behandeling en begeleiding door de diëtist

Als blijkt dat uw gewicht en/of uw eetpatroon een rol spelen bij uw longklachten, dan kan de diëtist u begeleiden. Voor de behandeling van een te laag gewicht is er een speciaal behandelprogramma. Bij de behandeling van overgewicht wordt naast voeding en eetgewoonten ruim aandacht besteed aan motivatie,

eetgedrag en lichaamsbeweging.

Individuele behandeling en begeleiding door de logopedist

Als u door uw longziekte of de longmedicijnen moeite heeft met praten, dan kan de logopedist u hiervoor oefeningen leren om de klachten te verminderen. Ook bij chronische droge hoest kan logopedie helpen.

Afronding en nazorg

Ter afsluiting en evaluatie van uw revalidatie worden de onderzoeken en vragenlijsten die u aan het begin heeft gehad weer herhaald. Daarna volgt een eindgesprek met de longarts over het verloop van de revalidatie en de resultaten van de afsluitende onderzoeken. Samen met de longarts kijkt u of de doelen die bij het begin van de revalidatie zijn gesteld, bereikt zijn.

Uw huisarts, specialist en eventueel (op uw verzoek) andere artsen krijgen een verslag met daarin de onderzoeksresultaten van uw revalidatie. Voor vervolg van de medische zorg kunt u na de revalidatie weer terecht bij uw longarts in het ziekenhuis.

Wij raden u dringend aan om na de longrevalidatie, afhankelijk van uw wensen en mogelijkheden, lichamelijk actief te blijven. U kunt bijvoorbeeld gaan wandelen, fietsen, zwemmen of sporten. De ervaring leert dat samen sporten meer motiveert om lichamelijk actief te blijven, dan individueel oefenen. De fysiotherapeut zal de mogelijkheden met u bespreken en samen met u een beweegplan opstellen.

Het komt soms voor dat een bepaalde behandeling aan het einde van de revalidatieperiode nog niet helemaal is afgerond. Dan zal de behandelaar de mogelijkheden van een vervolgbehandeling buiten Basalt met u bespreken.



Praktische informatie

Aanmelding en vergoeding

Om deel te kunnen nemen aan het longrevalidatieprogramma in Basalt heeft u een verwijzing van uw longarts nodig. De longarts van Basalt beslist uiteindelijk of longrevalidatie bij Basalt geschikt is voor uw hulpvragen en of u ervoor in aanmerking komt.

Basalt is een categoriaal ziekenhuis. Dit betekent dat meestal alle kosten door uw zorgverzekeraar worden vergoed. Houd wel rekening met uw 'eigen risico'.

Mijn Basalt

Als u bij ons revalideert, heeft u toegang tot het patiëntenportaal 'Mijn Basalt'. Hierover heeft u apart een folder met informatie ontvangen.

Vervoer

U bent zelf verantwoordelijk voor vervoer van en naar het revalidatiecentrum. De vervoerskosten van en naar het revalidatiecentrum worden slechts in enkele gevallen vergoed door de zorgverzekering. Neemt u voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar.

Patiëntenvereniging

Vaak is het prettig om ervaringen uit te wisselen met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt als u. Een patiëntenvereniging biedt allerlei vormen van ondersteuning, zoals lotgenotencontact en voorlichting. Zie www.longfonds.nl.

