



**az sint-jan**  
brugge - oostende av



# ***Patiëntenbrochure*** ***Respiratoire revalidatie***



# Inhoud

<b>INLEIDING .....</b>	<b>2</b>
<b>PROGRAMMA .....</b>	<b>3</b>
<b>FINANCIERING .....</b>	<b>4</b>
<b>PRAKTISCHE INFORMATIE.....</b>	<b>5</b>
<b>VOORSTELLING LONGREVALIDATIETEAM.....</b>	<b>5</b>

## INLEIDING

Bij patiënten met longaandoeningen is vaak meer aan de hand dan alleen de longziekte. De ziekte beïnvloedt ook de conditie in het algemeen, en de spierfunctie in het bijzonder. Frequente opstoten van de longaandoening, cortisonebehandeling en verblijf in het ziekenhuis kunnen dit proces nog versnellen.

Het revalidatieprogramma wil hieraan tegemoet komen. Het doel van het programma is ervoor te zorgen dat u weer beter functioneert. Longrevalidatie geeft u geen nieuwe longen of luchtwegen, maar helpt u beter met uw chronische longziekte om te gaan.

We weten dat het volgen van het programma voor u een hele opgave zal zijn. Om dit tot een goed einde te brengen is een sterke motivatie nodig. We zijn er echter van overtuigd dat de revalidatie voor u een aanzienlijke verbetering van uw toestand kan betekenen. Meestal groeit de motivatie naarmate u in het programma ingeburgerd geraakt en u zich stilaan beter begint te voelen. Het is belangrijk dat u gemotiveerd bent om uw leefstijl en gedrag te veranderen, niet omdat een ander dit van u verlangt, maar omdat u dat zelf wilt. Geleidelijk aan meer fysieke activiteiten inbouwen in uw leven is belangrijk en vormt de basis voor maximaal succes van uw inspanningen.

Het feit dat u in een groep kunt oefenen, samen met andere patiënten die een gelijkaardige aandoening hebben, draagt hier zeker toe bij.

Uiteraard is stoppen met roken een belangrijke vereiste om een maximaal effect te bekomen.

U kunt altijd bij ons terecht met vragen of problemen. Ook personen uit uw omgeving, uw partner of familie, mogen ons altijd aanspreken. Laat ze gerust ook deze brochure lezen.

## PROGRAMMA

Alvorens te starten wordt een bilan opgemaakt van uw longziekte en van wat uw inspanningsmogelijkheden nog zijn. Dit gebeurt aan de hand van een long-functietest, meten van de ademhalingspierkracht en de spierkracht van de ledematen, een wandel- en fietstest. Deze testen gebeuren de dinsdag- of vrijdagvoormiddag op de polikliniek longziekten bij Dr. Haenebalcke. Zo bent u optimaal voorbereid om het revalidatieprogramma aan te vatten en weten we ook zeker dat de inspanning veilig is voor u.

Aan de hand van deze evaluatie wordt een individueel oefenprogramma op maat opgemaakt.

Na 3 en na 6 maand gebeuren de testen opnieuw om de vorderingen te meten en het programma eventueel aan te passen.

Het hoofdaccent van de revalidatie ligt op conditietraining met fietsen, wandelen, en spierversterkende oefeningen. Het stipt volgen van het oefenschema is heel belangrijk om de beoogde trainingseffecten te bereiken en bepaalt in belangrijke mate het succes van de revalidatie. Uiteraard bepaalt u zelf hoe belastend de oefeningen zijn. Als een oefening te zwaar of te licht is, verwittig dan de begeleidende kinesitherapeute.

U zal ook door de ergotherapeut gezien worden. Deze helpt u zo onafhankelijk mogelijk te functioneren voor uw lichaamsverzorging, bewegingsactiviteiten, huishoudelijke en recreatieve activiteiten. Eenvoudige hulpmiddelen en advies over woningaanpassingen kunt u met haar bespreken. Ook hij/zij maakt hiervan een evaluatie aan het begin en op het einde door middel van een vragenlijst.

Eenmaal per week op maandag is een arts aanwezig in de oefenzaal.

Indien het nodig blijkt of indien u dit zelf wenst, kan de arts u ook doorverwijzen naar een diëtist(e) voor voedingsadvies en/of een psycholoog voor eventuele begeleiding. De sociaal werkster kan u ook bijstaan met informatie en bemiddeling in verband met kosten, sociale voorzieningen of vervoer.

Vier maal per jaar zijn infosessies voorzien bedoeld voor patiënten en familie/begeleiders. Deze sessies handelen over COPD (rokerslong) en medicatie,

voeding bij longpatiënten, ademhalingskine en nut van ergotherapie bij longpatiënten. De sessies worden door alle teamleden gegeven en duren ongeveer een uur.

Uiteraard dient u na 6 maand de bekomen conditie te onderhouden om niet opnieuw naar het vroeger niveau te hervallen. De kinesist kan voor u een oefenprogramma voor thuis opmaken. Eventueel bestaat de mogelijkheid om nog 1x per week verder in de oefenzaal te komen trainen.

## FINANCIERING

Het oefenprogramma bestaat uit 60 sessies, in principe 3x/week de eerste 3 maand, nadien 2x/week. Per sessie is er een persoonlijke financiële bijdrage van ongeveer € 3,5; het resterende bedrag wordt door het ziekenfonds betaald.

De evaluatietesten (begin, 3 en 6 maand) worden afzonderlijk betaald, evenals de eventuele consultaties bij diëtist(e) of psycholoog. De transportkosten zijn niet terugbetaald, doch sommige ziekenfondsen voorzien in een gedeeltelijke tegemoetkoming. Eventueel kan met behulp van de sociale dienst gezocht worden naar de meest voordelige oplossing voor u.

In geval u verder het onderhoudsprogramma volgt, is er een persoonlijke financiële bijdrage van ongeveer € 7 per sessie.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

De trainingssessies gaan door op maandag-, dinsdag- en donderdagnamiddag van 13u00 tot 14u30.

Dit gebeurt in de revalidatie-oefenzaal van het ziekenhuis. U kan deze bereiken langs de achterzijde van het ziekenhuis (ingang oncologie): met de lift gaat u naar de 1ste verdieping en u volgt de aanwijzing "revalidatie"(route 170).

Via het secretariaat revalidatie kan u een meerbeurtenparkeerkaart bekomen.

Zorg voor gemakkelijke kledij en stevig schoeisel (eventueel sportschoenen).

Na de training kunt u zich verfrissen of douchen in de kleedkamers.

Bent u verhinderd voor een sessie, gelieve ons dan te verwittigen op het telefoonnummer 050 45 29 10.

## VOORSTELLING LONGREVALIDATIETEAM

Verantwoordelijke arts respiratoire revalidatie: Dr. C. Haenebalcke

Ergotherapeute: Jocelyne Mandeville

Kinesisten: Stefanie Vandekerckhove - Maaike Penez

Diëtiste: Faylinn Van Reck

Sociaal werkster: Lisa De Rammelaere

# Contactgegevens

## **Medische staf**

*Dr. C. Haenebalcke*

*Dr. D. Van Renterghem*

*Dr. V. Ringoet*

*Dr. R. De Pauw*

*Dr. C. Depuydt*

*Dr. S. Muyldermans*

*Dr. S. Deseyne*

## **Verpleegkundige staf**

*- D3 verpleegeenheid*

*t: 050 45 38 75 of 050 45 30 95*

*- Consultatie longziekten*

*t: 050 45 26 60*

*pneumologie@azsintjan.be*