



Respiratoire revalidatie

informatie voor patiënten

| | |
|--|----|
| INLEIDING | 3 |
| WAAROM STARTEN MET RESPIRATOIRE REVALIDATIE? | 4 |
| OPVOLGING EN EVALUATIE | 4 |
| WAT HOUDT HET REVALIDATIEPROGRAMMA IN? | 6 |
| MAAK KENNIS MET ONS TEAM | 7 |
| Patiënt | |
| Medische begeleiding | |
| Kinesitherapeut | |
| Ergotherapeut | |
| Sociaal werker | |
| Diëtist | |
| Psycholoog | |
| (INHALATIE-)MEDICATIE | 13 |
| ROOKSTOP | 14 |
| EDUCATIESESSIES | 15 |
| ONDERZOEK EN STUDIES | 15 |
| WAT NA DE REVALIDATIE? | 16 |
| NUTTIGE INFORMATIE | 17 |
| Parkeren | |
| Kledij en schoeisel | |
| Watervoorziening | |
| Kosten | |
| Contactgegevens | |
| Trainingsuren | |
| Locatie | |

Respiratoire revalidatie is een programma om klachten van patiënten met een longaandoening te verlichten en hen te helpen om beter te functioneren in het dagelijks leven.

Patiënten met een longaandoening hebben vaak een verminderde algemene fitheid. U hebt misschien al gemerkt dat u bij inspanningen kortademig of vermoeid bent. De respiratoire revalidatie verbetert uw conditie en spierkracht, waardoor u weer beter kunt functioneren in uw dagelijks leven.

Het revalidatieprogramma steunt op vijf pijlers. Naast de trainingssessies die uw conditie verbeteren, is er ook aandacht voor het gebruik van medicatie, aanpassingen die uw dagelijks leven vergemakkelijken, aanpassing van de voeding en de psychosociale aspecten.

In deze brochure stellen we de verschillende disciplines aan u voor. U kunt altijd bij ons terecht met vragen of problemen. Ook uw partner, familie of andere personen uit uw omgeving mogen ons altijd aanspreken. Laat hen deze brochure ook gerust lezen.

Wij wensen u veel succes.

Het revalidatieteam

WAAROM STARTEN MET RESPIRATOIRE REVALIDATIE?

Mogelijk vermijdt u bepaalde activiteiten omdat u snel kortademig of vermoeid bent. Dat leidt echter tot verlies van conditie en spierzwakte (ook van ademspieren). Daardoor wordt elke inspanning dubbel zo zwaar en ontstaan er nog meer klachten. U komt zo terecht in een vicieuze cirkel die moeilijk te doorbreken valt, en uw levenskwaliteit vermindert.

Respiratoire revalidatie verbetert uw conditie en spierkracht, waardoor deze vicieuze cirkel doorbroken wordt. U kunt hierdoor weer beter functioneren in uw dagelijks leven. Na de revalidatie zult u in het algemeen ook beter met de symptomen van uw longziekte kunnen omgaan. Het is belangrijk om te weten dat de revalidatie uw longfunctie niet zal verbeteren, maar door een betere conditie en meer getrainde spiervezels zal een inspanning minder van uw ademhaling vergen. Daardoor zult u minder klachten van de beperkte longfunctie ervaren. Veel patiënten hebben naast hun longaandoening nog andere aandoeningen of klachten. Ook die kunnen door deel te nemen aan het revalidatieprogramma mogelijk verbeteren.

OPVOLGING EN EVALUATIE

Een respiratoir revalidatieprogramma start met een screening. Voor de aanvang van het programma worden een aantal testen afgenomen die ons een beeld geven van het inspanningsvermogen en de spierkracht van een patiënt. De testen worden gebruikt

om een individueel aangepast oefenprogramma op te stellen. Ze vinden plaats op de dienst functiemetingen 6. Er worden twee voormiddagen voorzien om alle testen af te nemen.

- ✓ Bij een longfunctie wordt de werking en de inhoud van de longen gemeten.
- ✓ Een fietsproef en een 6-minuten wandeltest geven een beeld van uw fitheid. De fietsproef levert ook informatie over de veiligheid van inspanningen tijdens de training en de symptomen die door inspanning worden uitgelokt.
- ✓ Spierkrachttesten van de been-, arm- en ademspieren geven een idee over eventuele spierzwakte.
- ✓ Vragenlijsten leveren informatie over de kwaliteit van leven en de impact van de longaandoening op het leven van een patiënt.
- ✓ Een activiteitenmonitoring geeft een beeld van uw dagelijkse fysieke activiteit. Dat wil zeggen van de activiteiten die u uitvoert en de mate waarin u beweegt gedurende de dag.



Halverwege en aan het einde van het revalidatieprogramma nemen we dezelfde testen opnieuw af om uw vooruitgang in kaart te brengen en het programma zo nodig bij te sturen.

WAT HOUDT HET REVALIDATIEPROGRAMMA IN?

Het respiratoire revalidatieprogramma van UZ Leuven omvat een trainingsprogramma van maximaal zes maanden. Tijdens de eerste drie maanden vinden de trainingssessies drie keer per week plaats, gedurende de volgende drie maanden zijn er twee sessies per week.

Het trainingsprogramma bestaat uit fietsen en wandelen op een loopband, aangevuld met specifieke oefeningen om verschillende spiergroepen te trainen. Op basis van de testen die bij u werden afgenomen en uw persoonlijke doelstellingen, wordt er een programma opgesteld. Zo krijgt elke patiënt een oefenprogramma op maat.

Het opbouwen en het strikt volgen van het oefenprogramma is belangrijk om de beoogde trainingseffecten te bereiken en bepaalt in grote mate het succes van de revalidatie. De kinesitherapeuten volgen dit op, steeds in overleg met u. Oefeningen die te zwaar of te licht zijn, worden aangepast. U zult merken dat u, zeker bij de start, vermoeid zult zijn en mogelijk zelfs wat spierpijn kunt voelen na het volgen van een trainingssessie. Maar u zult merken dat dit ook verbetert en dat de revalidatie haalbaar blijft.

MAAK KENNIS MET ONS TEAM

Naast het eigenlijke trainingsprogramma wordt u begeleid door verschillende andere zorgverleners. Die stellen we hieronder graag aan u voor. Via een intakegesprek bepalen ze samen met u de noden binnen hun vakgebied en gaan daarmee aan de slag. Ze zullen u op geregelde tijdstippen terugzien om met u te bespreken hoe het verloopt. Zo proberen we vanuit verschillende invalshoeken om uw toestand en levenskwaliteit te verbeteren.

Het volledige team werkt onder supervisie van een long- en revalidatiearts.

PATIËNT

U en uw familie spelen een cruciale rol in de revalidatie. U zult hier veel tijd en energie in investeren. Een sterke motivatie is nodig om succesvol te revalideren.

Wij zijn ervan overtuigd dat het revalidatieprogramma uw toestand aanzienlijk kan verbeteren. Naarmate het oefenprogramma vordert, zult u zich geleidelijk beter voelen en wordt het oefenen onderdeel van uw dagelijkse activiteiten. Oefenen met andere patiënten met een gelijkaardige aandoening draagt hiertoe bij. Het is belangrijk dat u, naast de trainingssessies, geleidelijk aan meer fysieke activiteiten inbouwt in uw dagelijkse leven. Dat vormt de basis voor maximaal succes van uw inspanningen. U mag steeds initiatief nemen om bepaalde teamleden wat vaker te zien indien u daar zelf nood aan heeft. We houden daar zo veel mogelijk rekening mee.

Ook uw partner, familie en andere zorgverleners of mantelzorgers worden betrokken bij de revalidatie. Als u naar het ziekenhuis begeleid wordt, kan uw mantelzorger tijdens de revalidatiesessies in de wachtzaal of in de cafetaria van het ziekenhuis wachten. We moedigen u aan om uw partner en/of mantelzorgers uit te nodigen voor de educatiesessies. Daar gaan we verder in deze brochure dieper op in.

MEDISCHE BEGELEIDING

Tijdens het programma volgt de long- en revalidatiearts uw toestand mee op, zodat die tijdig kan ingrijpen als uw ziekte opflakkert of uw medicatie aangepast moet worden. Verder komt u na drie en na zes maanden op consultatie, om uw vorderingen in het revalidatieprogramma te bespreken.

Uw huisarts blijft ten allen tijde uw eerste aanspreekpunt, aangezien die op de hoogte is van uw volledige dossier. De huisarts wordt geïnformeerd via de consultatieverslagen en waar nodig betrokken bij uw revalidatie.





KINESITHERAPEUT

Uw begeleidende kinesitherapeut is het eerste aanspreekpunt tijdens de revalidatie. Die bespreekt bij aanvang met u welke effecten u mag verwachten. De

kinesitherapeut volgt uw vooruitgang op en toetst die aan uw verwachtingen.

Verder controleert de kinesitherapeut tijdens de revalidatie een aantal parameters zoals zuurstofsaturatie, hartritme, kortademigheid en vermoeidheid. Dat is nodig om de trainingsintensiteit en de duur van de oefeningen tijdens iedere sessie te kunnen aanpassen en langzaam op te voeren. Indien nodig, wordt er een programma opgestart om uw ademhalingspijpen te oefenen. Voor patiënten die veel last hebben van slijmen, die mogelijk moeilijk opgehoest kunnen worden, worden er oefeningen aangeleerd om de slijmen beter te leren ophoesten. Daarnaast begeleidt de kinesitherapeut u in het weer opnemen van uw fysieke activiteit buiten het revalidatieprogramma.





ERGOTHERAPEUT

Door uw longaandoening kunt u beperkingen ervaren om uw dagdagelijkse activiteiten uit te voeren. Kortademigheid en vermoeidheid kunnen u belemmeren om actief en zelfstandig te blijven. De ergotherapeut gaat met u op zoek naar oplossingen, technieken en/of hulpmiddelen om uw zelfstandigheid zoveel mogelijk te herwinnen.

Er wordt gestart met een kennismakingsgesprek waarbij u aangeeft wat voor u belangrijk is om te bereiken met de revalidatie. Dat kan erg uiteenlopend zijn: zelfstandig kunnen wassen en kleden, terug in de tuin kunnen werken, buitenshuis kunnen wandelen,



huishoudelijke taken opnemen, de trap nemen, Denk er zelf alvast eens over na!

De therapie wordt opgebouwd op basis van de specifieke doelen van de patiënt. We oefenen de gewenste handelingen samen en zoeken naar oplossingen en/of hulpmiddelen. Leren omgaan met kortademigheid, de ademhaling leren controleren en handelingen op een andere manier leren uitvoeren zullen hierbij de sleutel tot succes zijn.

SOCIAAL WERKER

Uw ziekte kan voor u en uw familieleden emotionele, relationele, praktische en administratieve zorgen met zich meebrengen. De aanslepende kortademigheid en het gevoel 'invalide' te zijn, kunnen doorwegen op uw stemming of op die van uw omgeving. Zelfs als u goed omringd bent, kunt u zich erg eenzaam gaan voelen door uw ziekte. De sociaal werker van het team kijkt samen met u of er op dit gebied problemen zijn en hoe u deze kunt aanpakken. Soms kunnen eenvoudige oplossingen u het leven heel wat aangener maken.

De sociaal werker kan u ook bijstaan met informatie en bemiddeling in verband met revalidatiekosten, sociale voorzieningen, vrijstellingen of vergoedingen, administratieve verplichtingen of vervoer van en naar het ziekenhuis voor uw revalidatie. De sociaal werker bespreekt met u welke parkeerafspraken best gemaakt worden.

DIËTIST

Dieetadvies vereist een individuele aanpak. De diëtist van het team zal u hierbij persoonlijk begeleiden.

Heel wat patiënten hebben een over- of ondergewicht. Beide kunnen problemen veroorzaken. Een te hoog gewicht kan u hinderen bij uw dagelijks activiteiten en kan symptomen van kortademigheid en vermoeidheid verergeren. Het is bovendien een risicofactor tot het ontwikkelen van andere aandoeningen. Een te laag gewicht veroorzaakt dan weer algemene verzwakking en is nadelig in het verdere ziekteverloop. Als u overgewicht heeft, kan een aangepast voedingschema met focus op gewichtsverlies een oplossing bieden. Bij ondergewicht kan gezonde voeding, en uitzonderlijk bijvoeding, worden ingezet.

Voedingsbegeleiding is niet enkel noodzakelijk om uw gewicht te optimaliseren, ook uw eiwitname vereist extra aandacht tijdens het trainen. Uw spieren zullen immers wat meer nood hebben aan voedingsstoffen.



PSYCHOLOOG

Het is niet altijd vanzelfsprekend om te leven met een longziekte of om naar een revalidatieprogramma te komen. U moet bijvoorbeeld durven trainen ondanks uw kortademigheid. Misschien hebt u moeten wennen aan een trager levensritme. U bent misschien net



gestopt met roken of u staat op het punt dat te doen. Mogelijk moet u andere tijdsbestedingen zoeken of uw sociale contacten aanpassen. Het is dan ook normaal dat patiënten met longaandoeningen vaker stress ervaren of somber zijn. Deze aan-

passingen en noodzakelijke gedragsveranderingen kunt u samen met de psycholoog bespreken. Om dit alles in kaart te brengen, werken we met vragenlijsten.

(INHALATIE-)MEDICATIE

Mensen met een longziekte nemen vaak verschillende soorten medicatie. De belangrijkste middelen zijn luchtwegverwijders en ontstekingsremmers die door inhalatie in de longen terechtkomen. Luchtwegverwijders helpen om uw longfunctie te optimaliseren, ontstekingsremmers bestrijden de ontsteking van de luchtwegen en beschermen ze tegen prikkels.

Er zijn veel verschillende handtoestellen voor inhalatie beschikbaar. Het is erg belangrijk om de juiste techniek toe te passen. Inhaleren lijkt eenvoudig, maar in praktijk worden er veel fouten gemaakt. Zo missen medicijnen vaak hun werking. Het correcte gebruik van inhalatiemedicatie moet samen met een verpleegkundige, een arts of een apotheker overlopen en zo nodig bijgestuurd worden.

ROOKSTOP

Ondersteuning bij het stoppen met roken kan u op weg helpen naar een rookvrije, gezonde levensstijl. Roken is een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van een chronische longziekte en bepaalt ook het verdere ziekteverloop. Roken verhoogt bovendien het risico op hart- en vaatziekten en op longkanker. Het is daarom van levensbelang om zo snel mogelijk te stoppen met roken.

Roken is verslavend. Dat betekent dat u erg afhankelijk bent van roken. Soms lijkt het alsof u niet zonder kunt, zodat stoppen met roken heel moeilijk kan zijn. U hebt er zoals de meeste rokers mogelijk al aan gedacht te stoppen, maar u stelde dit steeds uit of bent hervallen. U bent bang om opnieuw te falen of u vreest de ontwenningverschijnselen.

De rookstopconsultatie geeft u de mogelijkheid om intensief begeleid te worden bij het stoppen met roken. Er wordt bekeken hoe uw rookgedrag in elkaar zit en hoe u dit rookgedrag het beste kunt afleren. U krijgt informatie, persoonlijk advies en begeleiding bij het voorbereiden, het stoppen zelf en het volhouden van een rookvrij leven. Soms kan het nodig zijn om nicotinevervangers of andere medicatie te gebruiken.

Rookstopsessies worden deels terugbetaald door het ziekenfonds.

Maakt u graag een afspraak voor een rookconsultatie? Spreek hier tijdens de revalidatie iemand van het team over aan.

EDUCATIESESSIES

Tijdens de revalidatieperiode krijgt u informatiesessies over verschillende aspecten van uw longaandoening zodat u meer inzicht krijgt in uw ziekte en behandeling. Ook uw naaste familie of mantelzorgers zijn van harte welkom. Bij een chronische aandoening is het belangrijk dat u in staat bent om zelf bij te dragen aan de behandeling en controle van uw ziekte omdat dit positief bijdraagt aan uw levenskwaliteit.

De data en het programma van de educatiesessies krijgt u in de loop van uw revalidatie.

ONDERZOEK EN STUDIES

Het revalidatieprogramma in campus Gasthuisberg heeft een uitstekende reputatie en is wereldwijd erkend. Geregeld komen er artsen, kinesitherapeuten, onderzoekers of studenten uit binnen- en buitenland het programma bezoeken.

Het programma waaraan u deelneemt is het resultaat van jarenlang wetenschappelijk onderzoek, maar er wordt nog steeds aan gesleuteld. We proberen het programma te verbeteren, of alternatieve vormen van revalidatie te bedenken die ook effectief zijn. Het kan zijn dat u gevraagd wordt deel te nemen aan één van onze studies. Die hebben als doel in de toekomst nog betere programma's aan te bieden. Over deze studies zult u altijd informatie krijgen van de onderzoekers zelf. Uw deelname aan de

onderzoeken is vrijwillig en heeft geen impact op de behandeling door het revalidatieteam. Toch is het belangrijk dat u begrijpt dat we door deze onderzoeken uw aandoening beter leren begrijpen en in de toekomst mensen zo nog beter kunnen helpen. We hopen dan ook dat u aan deze onderzoeken, die altijd zo comfortabel mogelijk georganiseerd worden, zult willen deelnemen. We begrijpen dat dit soms een extra inspanning vraagt. U zult steeds geïnformeerd worden over het resultaat van uw deelname en we organiseren met de patiëntenvereniging (COPDVZW) regelmatig een moment waarop we de belangrijkste bevindingen met patiënten bespreken.

WAT NA DE REVALIDATIE?

Na het afronden van de revalidatie, zoeken we samen met u naar een geschikte vorm van oefenen om uw conditie te onderhouden. Een onderhoudsprogramma is sterk aan te raden om de behaalde effecten zo lang mogelijk vast te kunnen houden. Er zijn verschillende mogelijkheden. Uw begeleidende kinesitherapeut bekijkt samen met u welk programma het best bij u aanleunt.

NUTTIGE INFORMATIE

PARKEREN

Bij aanvang van uw revalidatieprogramma ontvangt u van de kinesitherapeuten een aanvraagformulier voor frequent parkeren. Met dit document kunt u aan het onthaal een gratis abonnement afhalen, zodat u gratis parkeert tijdens de revalidatiesessies.

KLEDIJ EN SCOEISEL

U komt het best in comfortabele, sportieve kleding naar de oefensessies. Sportschoenen zijn aangeraden. Die zorgen voor demping, waardoor u minder risico loopt op letsels. Bovendien zitten ze goed vast aan de voeten, wat de kans op vallen vermindert.

U kunt zich omkleden in de kleedkamer en uw spullen opbergen in de aanwezige lockers. Voor de lockers moet u een muntstuk van twee euro voorzien, dat u nadien terug krijgt. Na de training kunt u zich verfrissen of douchen in de kleedkamers.

In de oefenzaal is het om hygiënische- en veiligheidsredenen niet mogelijk om kleding achter te laten. Wanneer u met een rolstoel of rollator naar de oefenzaal komt, laat u die buiten de oefenzaal op de gang staan.

WATERVOORZIENING

In de oefenzaal is een watertappunt waar u gebruik van kunt maken. Het kan nuttig zijn om een drinkfles te voorzien.

KOSTEN

De factuur met de prestaties van het revalidatieprogramma wordt door het ziekenhuis rechtstreeks aan uw ziekenfonds aangeboden voor tussenkomst. U betaalt zelf enkel het remgeld. Hoeveel dat bedraagt is afhankelijk van uw situatie en aan welke terugbetalingscriteria u voldoet. Het revalidatieteam bekijkt voor de start van de revalidatie in welke situatie u zich bevindt.

| | Conventie | K30 |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Standaard | 2.20 Euro/sessie* | 3,77 Euro/sessie* |
| Verhoogde tegemoetkoming | 0 Euro/sessie* | 1,88 Euro/sessie* |

* onderhevig aan indexering

CONTACTGEGEVENS

Verantwoordelijken Prof. dr. Wim Janssens
Prof. dr. Stephanie Everaerts
Prof. dr. Thierry Troosters (onderzoek)

Kinesitherapeuten Iris Coosemans
Lode Claes
Nele Vandenbergh
Kaat Beckers
Bureau kinesitherapeuten, tel. 016 34 31 16

Diëtist Jasmien Van den Bergh, tel. 016 34 10 87

Ergotherapeut Roos Odeyn, tel. 016 34 05 47

Psycholoog

Linda Stans, tel. 016 34 15 69

Sociaal Werker

Dirk Delva, tel. 016 34 43 58

TRAININGSUREN

De trainingen gaan door op maandag, woensdag en vrijdag van 13 tot 15 uur.

Gelieve op tijd aanwezig te zijn, zodat iedereen om 13 uur kan starten met de revalidatie.

Bent u verhinderd voor een revalidatiesessie, verwittig dan vooraf op tel. 016 34 31 16

LOCATIE

Screeningstesten

Funcziemetingen 6
Oranje straat, poort 1
Verdieping -1
Afdeling f

Respiratoire revalidatie

Oefenzaal CERM
Gele straat, poort 1
Verdieping -1



Opgelet: gelieve u **voor elke trainingssessie** in te schrijven aan de automaat in de inkomhal van het ziekenhuis of op verdieping -1. Nadien kunt u plaatsnemen in de wachtzaal naast de oefenzaal. De kinesitherapeuten zullen u binnenroepen bij de start van de revalidatie.

© december 2024 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst pneumologie – respiratoire revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700019.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

