

KLINISCHE LONGREVALIDATIE

In deze folder leest u meer over het verloop
van het *klinisch revalidatie*programma.

Wat is klinische longrevalidatie?

Longrevalidatie richt zich op het verbeteren van de kwaliteit van leven voor mensen met een chronische longziekte of mensen die een operatie hebben ondergaan vanwege longkanker. Zij kunnen in het dagelijks leven, thuis en op het werk ernstige beperkingen ervaren.

Het programma van de klinische longrevalidatie richt zich op het verbeteren van de kwaliteit van leven door:

- Het verbeteren van de lichamelijke conditie.
- Het krijgen van informatie en inzicht in de klachten en beperkingen en hoe met deze klachten en beperkingen om te kunnen gaan.

Klinische longrevalidatie vindt plaats op het Universitair Centrum voor Chronische Ziekten (UCCZ) Dekkerswald; ingang D

Klinische longrevalidatie wil zeggen dat u voor deze behandeling van maandag tot vrijdag logeert in het revalidatiecentrum. U heeft dan een eigen slaapkamer.

Voor wie?

U komt (mogelijk) in aanmerking voor longrevalidatie:

- Als u een chronische longaandoening heeft en de gebruikelijke onderzoeken en behandelingen door uw longarts of huisarts niet voldoen of
- Als u geopereerd bent voor longkanker.

Onderzoeken en gesprekken voorafgaande aan de revalidatie

Om een goed beeld te krijgen van uw gezondheidstoestand worden twee weken voor en tijdens de intake een aantal onderzoeken verricht. Vooraf krijgt u een persoonlijke brief toegezonden met daarin inhoudelijke uitleg. De onderzoeken gaan over de volgende onderwerpen:

Dagelijks functioneren

Met het invullen van vragenlijsten (het Nijmegen Clinical Screening Instrument) meten we uw klachten en beperkingen in het dagelijks leven en uw kwaliteit van leven.

Lichamelijk functioneren

Met een inspanningsonderzoek door middel van een fietstest (ergometrie) en een longfunctieonderzoek meten we uw lichamelijk functioneren en uw longcapaciteit/conditie.

Dagelijks activiteitenpatroon

Uw dagelijks activiteitenpatroon meten we met de Aktometer. Dit is een apparaatje ter grootte van een lucifersdoosje dat u gedurende twee weken om uw enkel draagt.

2-Daagse intake

U krijgt een tweedaagse intake, met overnachting, waarbij u uitgebreid kennis maakt met uw eventuele toekomstige behandelaars. Zij bekijken samen met u welke doelen haalbaar zijn. U kunt dan ook beoordelen of de behandeling bij uw wensen en verwachtingen aansluit.

Een week na de intake neemt de verpleegkundig specialist telefonisch contact met u op. U hoort dan of het team de longrevalidatie geschikt voor u vindt. In dat geval komt u op de wachtlijst voor opname.

Het kan ook zijn dat de intake aanleiding is om aan u een ander behandeladvies te geven. Dit wordt dan met u besproken.

Hoe lang duurt het programma?

Het totale behandelprogramma duurt 10 tot 16 weken.

Waaruit bestaat het klinische groepsrevalidatieprogramma?

Onder leiding van een longarts wordt begeleiding en behandeling aangeboden door, verpleegkundigen, fysiotherapeuten, een bewegingstherapeut, diëtist, creatief therapeut, maatschappelijk werker en psycholoog. Zij werken onder andere samen met u aan:

- verbetering van het uithoudingsvermogen en spierkracht
- vergroten kennis en ziekte inzicht
- verantwoord eetpatroon
- het beter leren omgaan met de aandoening binnen het gezin, werk en vrije tijd.

Aan deze revalidatiethema's wordt zowel individueel als in groepsverband gewerkt. Dit gebeurt door ademhalings- en ontspanningsoefeningen, wandelen, zwemmen, sport- en spel en andere groepsgebonden activiteiten, zoals creatieve therapie. Daarnaast wordt er voorlichting en scholing gegeven.

Voortgang tijdens het revalidatieprogramma

Het behandelteam bespreekt om de drie weken de voortgang van uw behandeling. De verpleegkundig specialist en verpleegkundige lichten de grote lijnen toe. De details bespreekt u met de afzonderlijke behandelaars.

Afbouwen van het programma

In de afbouwfase staat uw terugkeer naar huis centraal. We bereiden uw ontslag zorgvuldig met u voor. Indien gewenst gaat u ter voorbereiding op het ontslag een dag extra naar huis. In deze fase gaat u thuis voortzetten wat u tijdens uw behandeling heeft geleerd.

Rol van partner/naaste

De betrokkenheid van uw partner en/of naaste is van groot belang voor uw revalidatie. Wij vragen hem of haar daarom nadrukkelijk bij de tweedaagse intake aanwezig te zijn en bij de oriëntatiedagen tijdens uw behandeling. Tijdens de oriëntatie dagen proberen wij u en uw partner en/of uw naaste verder inzicht te geven in uw gezamenlijke situatie en hoe uw partner uw behandeling actief kan bijstaan. Er wordt dan vooral aandacht besteedt aan het bespreken van uw gezondheid en de gevolgen daarvan voor de familie. Ook wordt uitleg gegeven over uw totale behandeling.

Kleding

U wordt verzocht de trainingsactiviteiten in sportkleding en met sportschoenen te volgen. Zwemkleding is, voor diegenen die aan dit programmaonderdeel 'zwemmen' meedoen, uiteraard noodzakelijk.

Weekendverlof

Alle deelnemers aan het programma hebben weekendverlof. Wordt u in het weekend ziek of benauwd, neem dan direct contact op met de dienstdoende arts van het UCCZ Dekkerswald: (024) 68 59 911.

Medicijnen, roken en alcohol

U bent zelf verantwoordelijk voor uw dagelijks medicijngebruik. Medicijnen worden per 14 dagen verstrekt. Tijdens uw verblijf op het UCCZ geldt een rook- en alcoholverbod.

Terugkommiddag

Om het effect van de behandeling te kunnen meten, herhalen we 3 en 12 maanden na de revalidatie een aantal onderzoeken. Wij vragen u wederom de vragenlijst in te vullen. Er wordt een nieuw longfunctieonderzoek gedaan en u wordt gevraagd de aktometer nogmaals te dragen.

Er vindt dan een 'terugkommiddag' plaats in groepsverband, waarin de longverpleegkundige u vraagt hoe het na de revalidatieperiode met u is gegaan. Ook wordt de evaluatiemeting besproken. Zo kunnen we bepalen of u op de goede weg bent of dat aanpassingen nodig zijn. Uw eigen ervaringen helpen hierbij.

Hoe meld ik me aan?

U kunt de longarts vragen of dit revalidatieprogramma geschikt voor u is. De longarts verwijst u dan naar het spreekuur van de longverpleegkundige in het UCCZ die u nader kan informeren. Meer informatie vindt u in de folder 'screening voorafgaand aan longrevalidatie'.

Zijn er kosten verbonden aan de longrevalidatie?

Longrevalidatie wordt in de meeste gevallen vergoed door uw zorgverzekeraar. Eventuele reiskosten worden over het algemeen niet vergoed. U kunt dit navragen bij uw zorgverzekeraar.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van afdeling UCCZ 3 longrevalidatie: (024) 68 59 530.

Overige telefoonnummers

Voor vragen over/na een longoperatie kunt u terecht bij:

Nicolle Peters; nurse practitioner oncologie en thorax-long chirurgie UMC st Radboud, tel: 06 – 520 281 35

Voor vragen over chemotherapie kunt u terecht bij:

Desiree vd Hurk; nurse practitioner oncologie UCCZ Dekkerswald, tel: 024 – 68 59 780.

