

# Longrevalidatieprogramma

Het longrevalidatieprogramma van Flow is bedoeld voor patiënten met COPD of een andere chronische longziekte. Door de revalidatie leert u hoe u het beste om kunt gaan met uw ziekte en krijgt u de regie in handen. Het programma wordt op uw persoonlijke doelen afgestemd en is op beide locaties van MMC te volgen.

## Voorafgaand aan de revalidatie

Als longrevalidatie een geschikte behandeling voor u lijkt, verwijst de longarts u naar de casemanager voor een intakegesprek. Ook krijgt u drie vragenlijsten en worden er onderzoeken ingepland die nodig zijn om te bekijken waar uw grens ligt op het gebied van inspanning en om andere long- of hartaandoeningen uit te sluiten. Een voorbeeld daarvan is de spiro-ergometrie: een fietstest onder begeleiding van de sportarts, waarbij de capaciteit van longen, hart, bloedsomloop en spieren worden onderzocht. De resultaten van de vragenlijsten, het intakegesprek en de onderzoeken worden besproken in het revalidatieteam. Dan wordt bekeken of een revalidatiebehandeling voor u een goede keuze is. De casemanager bespreekt dit telefonisch met u.

## Hoe ziet het programma eruit?

### Bepalen van uw revalidatiedoelen

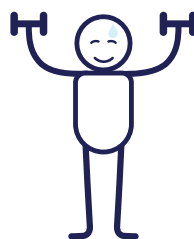
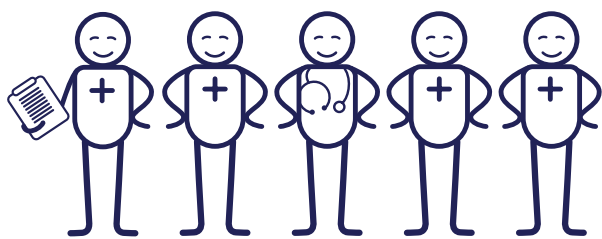
Als u besluit tot deelname aan de longrevalidatie stellen we samen met u uw revalidatiedoelen vast. U heeft zelf de belangrijkste rol tijdens het revalidatieprogramma. U geeft aan waar uw knelpunten, beperkingen en behoeften liggen en wat uw motivatie is.

Aan de hand van de revalidatiedoelen bepalen we welke vorm(en) van behandeling en begeleiding u nodig heeft. Elke patiënt krijgt dus een individueel revalidatieprogramma. Dit kan bestaan uit verschillende vormen van training, oefeningen,



### Informatiebijeenkomsten

Er zijn twee voorlichtingsbijeenkomsten, waar u informatie ontvangt over aspecten van de longziekte(n) en leefstijladviezen. Sprekers zijn: de longarts, longverpleegkundige, diëtist, psycholoog en fysiotherapeut.



### Beweegprogramma

In de meeste gevallen is een trainingsprogramma (op maat) onder leiding van sportartsen en fysiotherapeuten een onderdeel van de revalidatie. U traint in groepsverband. Door de training voelt u wat uw lichaam aankan, maar ook waar uw grenzen liggen. Dit geeft nieuw vertrouwen en meer grip op beperkingen.

### Stoppen met roken

Bij 90% van de COPD-patiënten is roken de voornaamste oorzaak van de ziekte. In elke fase van de aandoening is stoppen met roken de belangrijkste stap om een versnelde achteruitgang van de longfunctie en verergering van de ziekte tegen te gaan. Bij deelname aan longrevalidatie bent u gestopt met roken. Alleen dan worden er goede resultaten behaald. Bent u nog niet gestopt met roken, dan start u met de stoppen-met-roken-module die Flow samen met SineFuma uitvoert. Deze organisatie biedt groepstrainingen aan in MMC. Telefonische coaching is ook mogelijk. Het stoppen-met-roken-programma biedt uw partner ook de mogelijkheid aan tot deelname.



### Psychologische begeleiding

Gesprekken met één van onze psychologen kunnen onderdeel zijn van het revalidatieprogramma. De psycholoog kan bijvoorbeeld helpen als je psychische klachten ten gevolge van de ziekte ervaart of bijvoorbeeld stress of moeite met de gedragsverandering blijven aanhouden.



### Eindevaluatie

De eindevaluatie vindt plaats na 13 weken als de gehele revalidatie is afgerond. Dan zal een eindconclusie en nazorgadvies worden besproken vanuit alle disciplines betrokken bij het revalidatieproces. Telefonische coaching is ook mogelijk. Het stoppen-met-roken-programma biedt uw partner ook de mogelijkheid aan tot deelname.

