



Zorgplan Longrevalidatie

Inleiding

Een chronische (obstructieve) longaandoening (COPD en / of emfyseem) is een ziekte van de longen of de luchtwegen die niet meer over gaat. Genezing is niet mogelijk, maar goede behandeling kan er voor zorgen dat de ziektelast ten gevolge van COPD vermindert. Naast de gebruikelijke medicatie, kan longrevalidatie worden aangeboden om beter om te gaan met de longaandoening en om de conditie te verbeteren. Indien deze effectieve behandeloptie noodzakelijk is dan kan uw longarts of longverpleegkundige u aanmelden voor longrevalidatie.

In deze folder leest u meer over wat longrevalidatie inhoud.

Chronische longaandoeningen

Chronische longpatiënten hebben over het algemeen klachten zoals kortademigheid, benauwdheid, hoesten en het opgeven van slijm. Vaak gaan deze klachten samen met vermoeidheid en soms met pijn. Deze klachten kunnen tot gevolg hebben dat activiteiten zoals zorgen voor uzelf of voor anderen, werken, huishouden, hobby's uitoefenen of uitgaan steeds moeilijker voor u worden. Of dat u deze activiteiten steeds minder vaak doet. Uw lichamelijke activiteit wordt dus minder en daardoor neemt uw uithoudingsvermogen af. Daarnaast kunnen lichamelijke klachten of beperkingen die u ervaart tijdens dagelijkse activiteiten uw gevoelens beïnvloeden. Kortademigheid kan bijvoorbeeld gevoelens van angst en paniek geven. Verder spelen zorgen voor de toekomst mee en kan de relatie met de partner of familie onder druk komen te staan. Mensen met een chronische longaandoening voelen zich soms minder waard, niet begrepen, somber of eenzaam.

Herkent u zichzelf in het bovenstaande of heeft u het gevoel dat u in een cirkel ronddraait en daar niet meer uitkomt? Dan is longrevalidatie wellicht een geschikte behandeling voor u.

Het longrevalidatieprogramma start met een persoonlijk intakegesprek met de longverpleegkundige en aanvullend onderzoek. Tijdens dit gesprek brengt de longverpleegkundige uw klachten, beperkingen en persoonlijke zorgvraag zorgvuldig in kaart.

Als u besluit tot deelname aan de longrevalidatie dan stellen we samen met u uw revalidatiedoelen vast en bepalen we welke vorm(en) van behandeling en begeleiding nodig zijn.

U krijgt een individueel revalidatieprogramma, afgestemd op uw revalidatiedoelen en zorgbehoefte.

De totale revalidatie periode bestaat uit 6 weken revalideren in het Rode Kruis Ziekenhuis en aaneensluitend een aantal weken in een fysiotherapie praktijk in de regio. Het ziekenhuis werkt nauw samen met deze gespecialiseerde fysiotherapeuten, zodat uw revalidatieprogramma één geheel is.

Wat wordt er van u verwacht?

Om alles rond de revalidatie zo goed mogelijk te laten verlopen en ervoor te zorgen dat u er zoveel mogelijk profijt van hebt, is het belangrijk dat u het hele programma volgens afspraak volgt. Het is dus niet wenselijk om in deze periode een vakantie te plannen. Heeft u andere afspraken op tijden van het revalidatieprogramma dan verzoeken wij u vriendelijk deze, zo mogelijk, te verzetten. De resterende weken zult u veel van uw tijd en energie moeten investeren in uw revalidatie. Om dit tot een goed einde te brengen is een goede motivatie nodig. Meestal groeit de motivatie naarmate u in het programma vordert en u zich geleidelijk beter begint te voelen. Het feit dat u in een groep oefent, samen met andere patiënten met een gelijkwaardige aandoening, draagt hier zeker toe bij.

Het belang van longrevalidatie

Het is van groot belang dat u zelf zoveel mogelijk doet om te voorkomen dat de ziekte verergert en dat u leert met uw beperkingen te leven. Het longrevalidatieprogramma is erop gericht de beperkingen als gevolg van de ziekte zoveel mogelijk te verminderen en u te helpen een zo optimaal mogelijke fysieke conditie en kwaliteit van leven te bereiken.

De doelstellingen van de longrevalidatie zijn :

- Het verbeteren van de algehele conditie
- Het verbeteren van de spierkracht van met name de beenspieren
- Het kunnen toepassen van hoest en ademhalingstechnieken
- Inzicht te krijgen in uw beperkingen en het leren doseren van uw energie en aanpassen van uw tempo op uw aandoening
- Voorkomen van longaanvallen
- Frequentie heropnames in het ziekenhuis verminderen of zelfs voorkomen
- De kwaliteit van leven verbeteren

Aanleren van zelfmanagement

Tijdens het revalidatieprogramma vergroot u uw kennis en inzicht over het leven met een chronische longziekte. Wanneer u goed geïnformeerd bent, bent u in staat de juiste keuzes in relatie met uw aandoening te maken, dit kan voor iedereen anders zijn. Door de training voelt u wat uw lichaam aan kan, maar ook waar uw grenzen liggen. Dit geeft nieuw vertrouwen en meer grip op beperkingen. Dat noemen we zelfmanagement.

Voordat u met de revalidatie mag starten krijgt u enkele vooronderzoeken

- een longfunctie test
- een fietsergometrie test
- een ECG
- Bij een lagere BMI dan 25, een VVMI onderzoek (Vet Vrije Massa Index; de verhouding spier/vetmassa wordt vastgesteld).

Na aanleiding van de uitslag van de fietsergometrie test kunt u worden doorverwezen naar de cardioloog voor extra controle en onderzoek.

Op basis van de resultaten van deze testen wordt in een latere fase een individueel trainingsprogramma door de fysiotherapeut opgesteld. Hierbij wordt rekening gehouden met uw mogelijkheden en behoeften.

Als alle onderzoeken zijn gedaan en beoordeeld door de longarts dan meldt de longverpleegkundige u aan voor de longrevalidatie. Dit voortraject zal enige weken gaan duren. U komt op de deelnemerslijst te staan. De fysiotherapeut zal telefonisch contact met u opnemen voor een afspraak.

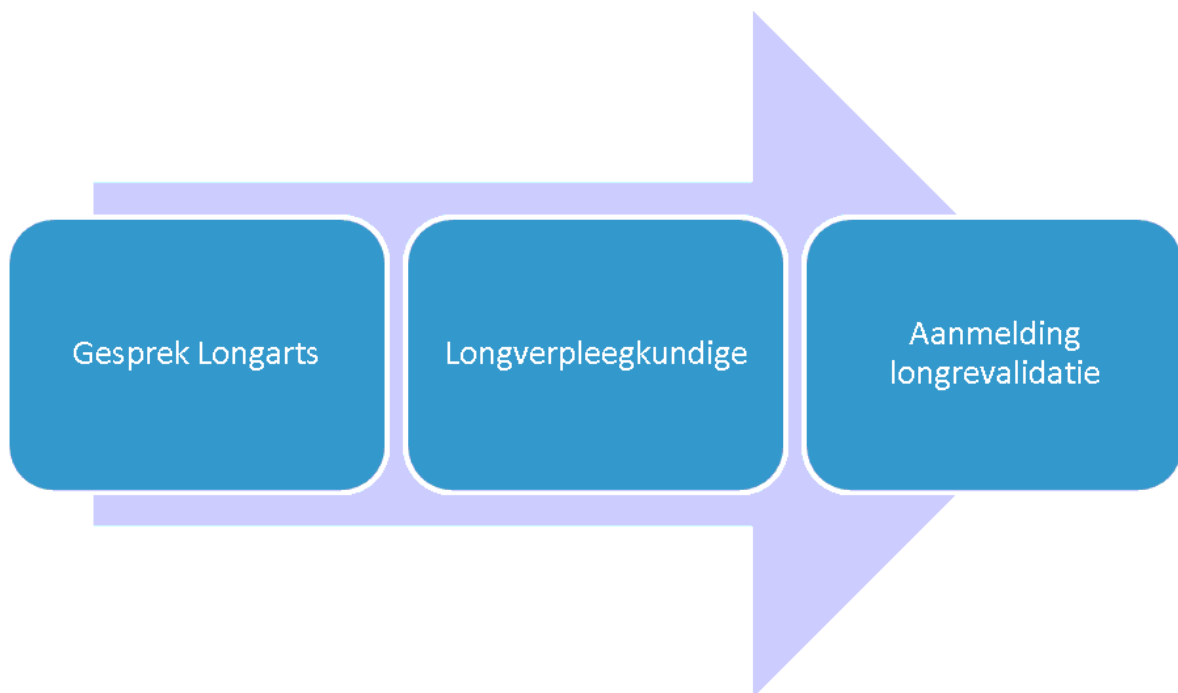
Longverpleegkundige / verpleegkundig specialist

Uw eigen longverpleegkundige blijft uw aanspreekpunt tijdens de revalidatie. Zij gaat onder andere na of u uw inhalatiemedicatie goed gebruikt.

Alle zaken als bijvoeding, zuurstof, extra medicatie en de verwijzing voor uw revalidatie in de regio wordt samen met uw eigen verpleegkundige besproken en geregeld. Is het noodzakelijk om uw gewicht te optimaliseren dan krijgt u in overleg met uw longverpleegkundige een verwijzing voor de diëtiste. Soms is het ook nodig om extra eiwitvoeding te gebruiken tijdens de revalidatie om te spierkracht te bevorderen. Als hier een indicatie voor is, dan verneemt u dit van uw longverpleegkundige.

Als het nodig is kan met extra zuurstof worden getraind. Ook dit regelt de longverpleegkundige voor U.

De longverpleegkundige (of longarts) geeft u een verwijzing mee voor het vervolgen van uw revalidatie in de praktijk van uw keuze.



Intake en metingen

Uw revalidatie start met een intake gesprek met één van de gespecialiseerde longfysiotherapeuten in het ziekenhuis. Tijdens de intake worden er vragenlijsten afgenomen en metingen gedaan om uw fysieke en mentale gesteldheid bij aanvang van de revalidatie in kaart te brengen. Na dit gesprek en het afronden van alle metingen en testen, start uw revalidatie.

Verloop van de longrevalidatie

De eerste zes weken zal de longrevalidatie plaats vinden op de afdeling fysiotherapie, in het Rode Kruis Ziekenhuis (locatie: kelder). U komt twee keer per week revalideren op een vaste dag op een vast tijdstip. De revalidatie duurt 1 uur. U maakt een start met conditietraining, krachttraining en het optimaliseren van ademhalings- en hoesttechnieken. Ook helpen zij met het verbeteren van uw inzicht in uw ziekte en de gevolgen daarvan voor uw functioneren. Het behandelteam bespreekt tijdens deze fase de voortgang van uw behandeling.

Na zes weken wordt deze eerste fase van revalidatie afgesloten en zet u uw revalidatie voort in een fysiotherapiepraktijk in uw eigen omgeving. De praktijk voor fysiotherapie waar u uw revalidatie wilt voortzetten, is bij voorkeur, aangesloten bij het netwerk van fysiotherapeuten die zich gespecialiseerd hebben in de begeleiding van patiënten met longproblematiek. De fysiotherapeuten van het RKZ kunnen u goed adviseren bij het maken van een keuze. De vervolgbehandeling in de regio is afhankelijk van uw ziektelast en uw verzekering (informeer bij uw eigen verzekering wat er voor u vergoed wordt).

Tijdens uw training

- Houd rekening met uw dagindeling
- Draag kleding waarin u prettig kunt bewegen en schoenen die stevigheid geven
- Neem uw eigen vertrouwde hulpmiddelen mee zoals een rollator of een stok.

Het belang van bewegen houdt niet op bij een uur trainen. Regelmatig bewegen en rusten, bijvoorbeeld wandelen, zitten in de stoel of een rustuurtje nemen zijn heel belangrijk voor uw herstel en gezondheid.

Zorgplan Longrevalidatie

Dit Zorgplan is ontwikkeld door de longartsen, longverpleegkundigen en longfysiotherapeuten van het Rode Kruis Ziekenhuis, in samenwerking met de gespecialiseerde fysiotherapeuten van de regio IJmond. Deze praktijken hebben veel ervaring met het doen en uitvoeren van gestructureerde zorgplannen en hebben deze kennis, in combinatie met de specifieke vaardigheden voor longproblematiek, ingezet om het Zorgplan Longrevalidatie te ontwikkelen.

Voorwaarden om aan de longrevalidatie deel te mogen deelnemen:

- U rookt niet of bent tenminste zes weken geleden gestopt met roken. Mocht u een terugval krijgen in uw rookgedrag dan wordt de poliklinische longrevalidatie beëindigd;
- U heeft de intentie de gehele revalidatieperiode te volgen. Om tot het benodigde resultaat te komen adviseren wij een revalidatieperiode van minimaal 6 weken in het Rode Kruis ziekenhuis en vervolgens een aantal weken in de regio.

Kosten

Fysiotherapie wordt bij COPD, in de eerste lijns- praktijken, voor patiënten met GOLD II en hoger vanaf de eerste behandeling vanuit de basisverzekering vergoed. Daar staat tegenover dat het aantal behandelingen waar u in de basisverzekering recht op heeft, wordt gemaximeerd.

Toelichting

Om voor de vergoeding uit de basisverzekering in aanmerking te komen, dient u aan een aantal criteria voldoen. Deze criteria hebben betrekking op de zogenaamde GOLD-classificatie, gecombineerd met de mate van ernst van de aandoening. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen het eerste behandeljaar en de jaren daarna. De indeling in 4 categorieën (A t/m D) van zorgzwaarte maakt de uitvoering complex. Om die reden willen we u informeren over de inhoud en gevolgen van de wijzigingen. Daarmee hopen we het risico van discussie en fouten zo klein mogelijk te maken.

Wie komt in aanmerking?

Om voor vergoeding vanuit de basisverzekering in aanmerking te komen moet u voldoen aan twee samengestelde criteria:

- Er moet er sprake zijn van GOLD classificatie II of hoger.
- De criteria hebben betrekking op het soort symptomen en op het aantal exacerbaties (longaanvallen) of exacerbatie(s) leidend tot een ziekenhuis opname. Aan de hand van deze gegevens wordt u door uw longarts of longverpleegkundige ingeschaald in A,B,C of D.

Of wordt voldaan aan de criteria kan (zal) de fysiotherapeut bij bestaande en bekende patiënten normaal gesproken zelf (kunnen) bepalen. Voor nieuwe patiënten is informatie van de longarts/ longverpleegkundige noodzakelijk.

Voor de volledigheid: de afspraken gaan in op de datum van de eerste behandeling door de fysiotherapeut. Bijvoorbeeld: als de eerste behandeling wordt gegeven op 1 augustus 2021 loopt het recht op vergoeding van het genoemde aantal behandelingen door tot 1 augustus 2022. Daarna is er recht op vergoeding van het aantal vervolghandelingen.

De rol van de partner of andere familieleden

Ook voor de partner of andere naaste familieleden is het belangrijk, te leren omgaan met de gevolgen van uw aandoening in het dagelijks leven.

Daarom wordt u aangeraden om samen met uw partner en/of een ander naast familielid, de gesprekken met de longverpleegkundige bij te wonen. Hierdoor krijgen zij meer inzicht in het programma en kunnen zij u ondersteunen en motiveren tijdens het revalidatietraject.

Na de longrevalidatie

Het is heel belangrijk dat u na de longrevalidatie actief blijft om het behaalde resultaat op peil te houden. Dit kan d.m.v. individueel lopen, fietsen, zwemmen of sporten. De ervaring leert echter dat gemeenschappelijk sporten en bewegen meer motiveert om lichamelijk actief te blijven dan individueel oefenen. In de regio zijn een aantal fysiotherapeuten gespecialiseerd in het trainen van COPD patiënten. Onder leiding van deze fysiotherapeuten kunt u na de longrevalidatieprogramma blijven trainen. Adressen zijn verkrijgbaar bij de longverpleegkundige of fysiotherapeut.

De longverpleegkundige spreekt met u in de periode van de longrevalidatie een extra controle af (rond de 3^e maand van revalidatie).Tijdens deze controle wordt besproken of de persoonlijke doelen behaald zijn en of er bijsturing in het beleid dient plaats te vinden.

Vragen

Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben dan kunt u contact zoeken met uw longverpleegkundige.

Longverpleegkundigen

- Genette Brakenhoff
- Helen van der Peet
- Bernie Roozkrans (verpleegkundig specialist)

Telefoonnummer **polikliniek longziekten : 0251-265247**

Zie ook onze website: www.rkz.nl / polikliniek/ spreekuur longverpleegkundige