

Longrevalidatie



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Inhoud

1. Chronische longaandoening.....	4
2. Doelstellingen.....	4
3. Behandelteam.....	5
4. Opname longrevalidatie.....	6
Bijlage: uitneembare vragenlijsten.....	7
5. Aandachtspunten bij opstarten longrevalidatie.....	15
6. Duur van het ambulante revalidatieprogramma.....	15
7. Longrevalidatie in stappen.....	16
8. Praktisch.....	17
9. Contactgegevens bij vragen.....	18
10. Persoonlijke notities.....	18

Goede informatie voorafgaand aan je longrevalidatie is belangrijk. Wij raden je dan ook ten zeerste aan deze folder grondig door te nemen.

Als longrevalidatieteam hechten wij belang aan hoe jij jouw longklachten ervaart en welke impact deze hebben op jouw dagelijks leven. Om je levenskwaliteit en je levenswijze in kaart te brengen, maken we gebruik van een aantal **vragenlijsten** die je terugvindt in het midden van deze brochure. Gelieve deze zo nauwkeurig mogelijk in te vullen. We behandelen je gegevens uiteraard vertrouwelijk en met de nodige discretie.

Heb je nog **bijkomende vragen**, aarzel dan niet om je behandelende arts aan te spreken of neem contact op met het team longrevalidatie (zie contactgegevens verder in deze folder).

1. Chronische longaandoening

Een chronische longaandoening is een ziekte van de longen of luchtwegen die niet meer zal genezen. Langdurige longproblemen kunnen veel klachten en beperkingen veroorzaken, zoals:

- vervelende en onvoorspelbare benauwdheid;
- chronische medicatie die bijwerkingen kan hebben;
- voedingsproblemen;
- je verhinderd voelen in je sociaal leven;
- een aangetaste conditie, waardoor de beperkingen nog verder toenemen.

Om op die vlakken beter met je longziekte te kunnen leven, organiseren we een **multidisciplinair longrevalidatieprogramma**. Longrevalidatie is een poliklinisch programma. Dat betekent dat je niet wordt opgenomen, maar ambulantly komt revalideren in het ziekenhuis.

2. Doelstellingen

Longrevalidatie geeft je geen nieuwe longen of nieuwe luchtwegen. Wel kan het voor jou een kans zijn om je conditie te verbeteren en om beter te leren omgaan met je longaandoening. De nadruk ligt op het herwinnen van spierkracht en conditie.

Je leert tijdens de revalidatie ook beter omgaan met de problemen die je ervaart als gevolg van je chronische longaandoening. Het uiteindelijke doel is de kwaliteit van je leven te verbeteren.

Longrevalidatie bestaat uit

- Een medische behandeling.
- Oefensessies om de lichamelijke conditie en/of spierkracht te verbeteren.
- Psychosociale ondersteuning en voedingsadvies.
- Rookstopbegeleiding indien je nog rookt.

Met longrevalidatie kan je het volgende bereiken

- Het verhogen van de levenskwaliteit.
- Het verminderen/voorkomen van luchtweginfecties en COPD-opstoten.
- Het verminderen/voorkomen van ziekenhuisopnames.
- Het verbeteren van de conditie.
- Het verminderen van het gevoel van benauwdheid.
- Het versterken van het zelfvertrouwen.
- Het leren omgaan met angst en paniecreacties.
- Het leren kennen en accepteren van grenzen.
- Inzicht krijgen in je mogelijkheden.

Wat vragen wij van jou

De longrevalidatie is een intensieve periode. Je besteedt veel tijd en energie aan je gezondheid. Een goede motivatie is hiervoor zeer belangrijk. Om succes te bereiken, is het belangrijk dat je het volledige programma afwerkt.

3. Behandelteam

De steun die je krijgt van je partner en familie is belangrijk. Omdat de ziekte ook een rol in hun leven speelt, is het tevens belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Daarom betrekken we de familieleden actief bij activiteiten.

Het behandelteam bestaat naast de longarts uit de volgende medewerkers:

- verpleegkundigen;
- kinesisten;
- ergotherapeuten;
- diëtisten;

- psychologen;
- maatschappelijk werkers;
- een tabakoloog.

Zij geven advies, training en begeleiding op zowel lichamelijk, psychisch als sociaal gebied. De behandelaars overleggen regelmatig met elkaar.

4. Opname longrevalidatie

- Gelieve je **in te schrijven** op maandagnamiddag om 12.15 uur aan de inschrijvingskiosken of -balies in de inkomhal.
- Aangezien je inschrijving gebeurt na 12.00 uur 's middags wordt er **géén middagmaaltijd** voorzien. Gelieve hier rekening mee te houden.
- Je brengt best **sportieve kledij** mee voor de geplande onderzoeken.
- Graag **bijgevoegde documenten invullen en meebrengen** met de opname.
- Neem je **inhalatietherapie** en al je **thuismedicatie** mee.
- Indien er **verzekeringsdocumenten** moeten worden ingevuld, gelieve deze ook mee te brengen met de opname.
- Vrijdagnamiddag kan je het ziekenhuis verlaten na het doorlopen van alle onderzoeken.

Jouw opnamedatum: / /

Bijlage: uitneembare vragenlijsten

Intake

Omcirkel en/of vul aan:

Ben je alleenwonend of samenwonend?	
Stap je met een (loop)hulpmiddel?	
Moet je trappen kunnen lopen?	
Doe je aan sport/ontspanning?	
Help/ondersteun je met huishoudelijke taken?	
Doe je je ochtendtoilet zelfstandig?	
Ben je aan het werk of gepensioneerd?	

mMRC

Ben je wel eens kortademig? En zo ja, welke van onderstaande uitspraken is het meest van toepassing?

0 1 2 3 4

(omcirkel hierboven de juiste gradatie)

- 0 Ben je alleen kortademig bij zware inspanning?
- 1 Ben je kortademig als je wat sneller stapt (op een vlakke weg) of als je lichtjes bergop gaat?
- 2 Stap je trager dan de meeste andere mensen van je leeftijd? Als je stapt in je eigen tempo, moet je dan stoppen na een paar kilometer (+- 15 minuten)?
- 3 Als je 100 meter stapt in je eigen tempo (vlakke weg), moet je dan stoppen om even op adem te komen (+- een paar minuten stappen)?
- 4 Ben je te kortademig om het huis te verlaten, of ben je kortademig bij het uit- en aankleden?

CRQ-SR (Chronic Respiratory Questionnaire)

Noteer hieronder activiteiten die je de laatste twee weken hebt gedaan waardoor je je kortademig voelde. Dit dienen activiteiten te zijn die je vaak doet en die belangrijk zijn in jouw dagelijks leven.

-
-
-
-
-

Hoe kortademig ben je de afgelopen twee weken geweest bij het uitvoeren van deze activiteiten?

1. Boos of overstuur zijn
2. Baden of douchen
3. Buigen
4. Dragen, zoals boodschappen
5. Aankleden
6. Eten
7. Wandelen
8. Uw huishouden doen
9. Zich haasten
10. Uw bed opmaken
11. De vloer dweilen of schrobben
12. Meubilair verplaatsen
13. Met kinderen of kleinkinderen spelen
14. Sport beoefenen
15. Boven je hoofd reiken
16. Rennen, bijvoorbeeld om de bus te halen
17. Boodschappen doen
18. In slaap proberen te vallen
19. Praten
20. Stofzuigen
21. Thuis rondlopen
22. Een helling oplopen
23. Een trap oplopen
24. Met anderen op vlak terrein lopen
25. Maaltijden bereiden

Gebruik voorgaande lijst. Schrijf in de eerste kolom hieronder de vijf belangrijkste activiteiten die je kortademig hebben gemaakt. Duid vervolgens aan hoe kortademig je bent geweest bij het uitvoeren van die activiteiten, door het hokje aan te kruisen dat het best aangeeft hoe je je erbij voelde.

	Buiten- gewoon kortademig	Heel erg kortademig	Behoorlijk kortademig	Tamelijk kortademig	Kortademig	Een beetje kortademig	Helemaal niet kortademig
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

1. In het algemeen, hoe vaak heb je je de laatste twee weken **tekortgedaan of ongeduldig gevoeld**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Altijd - Bijna altijd - Nogal vaak - Af en toe - Zelden - Bijna nooit - Nooit

2. Hoe vaak heb je je de afgelopen twee weken een **gevoel van angst of paniek gehad** als je moeite had om op adem te komen? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Altijd - Bijna altijd - Nogal vaak - Af en toe - Zelden - Bijna nooit - Nooit

3. En wat betreft **vermoeidheid**? Hoe moe heb je je de laatste twee weken gevoeld? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Buitengewoon moe - Heel erg moe - Behoorlijk moe - Tamelijk moe - Moe - Een beetje moe - Helemaal niet moe

4. Hoe vaak voelde je je de laatste twee weken opgelaten door je **gehoest of hoorbare ademhaling**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Altijd - Bijna altijd - Nogal vaak - Af en toe - Zelden - Bijna nooit - Nooit

5. Hoe vaak heb je je de laatste twee weken **vol vertrouwen en zeker gevoeld dat je met je ziekte kon omgaan**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Nooit - Zelden - Af en toe - Nogal vaak - De meeste tijd - Bijna altijd - Altijd

6. **Hoeveel energie** heb je de laatste twee weken gehad? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Helemaal geen energie - Weinig energie - Enige energie - Matig veel energie
Redelijk veel energie - Behoorlijk veel energie - Vol energie

7. In het algemeen, hoe vaak voelde je je de laatste twee weken **overstuur, bezorgd of terneergeslagen**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Altijd - Bijna altijd - Nogal vaak - Af en toe - Zelden - Bijna nooit - Nooit

8. Hoe vaak voelde je je de laatste twee weken **volledig de baas over je ademhalingsproblemen**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Nooit - Zelden - Af en toe - Nogal vaak - De meeste tijd - Bijna altijd - Altijd

9. Hoe vaak voelde je je de laatste twee weken **ontspannen en vrij van stress**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Nooit - Zelden - Af en toe - Nogal vaak - De meeste tijd - Bijna altijd - Altijd

10. Hoe vaak heb je je de laatste twee weken **lusteloos gevoeld**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Altijd - Bijna altijd - Nogal vaak - Af en toe - Zelden - Bijna nooit - Nooit

11. Hoe vaak heb je je de laatste twee weken **down of ontmoedigd gevoeld**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Altijd - Bijna altijd - Nogal vaak - Af en toe - Zelden - Bijna nooit - Nooit

12. Hoe vaak heb je je de laatste twee weken **traag of uitgeput gevoeld**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Altijd - Bijna altijd - Nogal vaak - Af en toe - Zelden - Bijna nooit - Nooit

13. Hoe vaak voelde je je de laatste twee weken **bang of overstuur als je moeite had om op adem te komen**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Altijd - Bijna altijd - Nogal vaak - Af en toe - Zelden - Bijna nooit - Nooit

14. Hoe **gelukkig, tevreden of content** ben je de laatste twee weken geweest? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Heel erg ontevreden, meestal niet gelukkig - Over het algemeen ontevreden, niet gelukkig - Nogal ontevreden, niet gelukkig - Over het algemeen tevreden, blij - Meestal gelukkig - Meestal heel gelukkig - Buitengewoon gelukkig, zou niet meer tevreden of gelukkig kunnen zijn

15. Hoe vaak heb je je de laatste twee weken **rusteloos, opgewonden of gespannen gevoeld**? Omcirkel één van de volgende mogelijkheden.

Altijd - Bijna altijd - Nogal vaak - Af en toe - Zelden - Bijna nooit - Nooit

B-ADL en I-ADL

B-ADL

Ken aan iedere activiteit een score toe van 1 tot 4.

Activiteit	1	2	3	4	Score
Wassen	Kan zich zelfstandig wassen.	Heeft gedeeltelijke hulp nodig om zich onder de gordel te wassen.	Heeft gedeeltelijke hulp nodig om zich te wassen zowel boven als onder de gordel.	Moet volledig geholpen worden om zich te wassen zowel boven als onder de gordel.	
Kleden	Kan zich zonder enige vorm van hulp aan- en uitkleden.	Heeft gedeeltelijke hulp nodig om zich te kleden onder de gordel (geen rekening houdend met schoenveters).	Heeft gedeeltelijke hulp nodig om zich te kleden zowel boven als onder de gordel.	Heeft volledige hulp nodig om zich te kleden zowel boven als onder de gordel.	
Verplaatsen	Kan zelfstandig opstaan en zich verplaatsen zonder mechanische hulp of hulp van derden.	Kan zelfstandig uit zijn stoel of bed opstaan, maar gebruikt mechanische hulpmiddelen om zich zelfstandig te verplaatsen (krukken of rolstoel).	Heeft absoluut hulp nodig van derden om op te staan en zich te verplaatsen.	Is bedlegerig of zit in een rolstoel en is volledig afhankelijk van derden om zich te verplaatsen.	
WC-gebruik	Kan alleen naar het toilet gaan en zich reinigen.	Heeft gedeeltelijke hulp nodig van derden om naar het toilet te gaan en zich te reinigen.	Moet volledig geholpen worden om naar het toilet te gaan of zich te reinigen.	Kan niet naar het toilet of op een toiletstoel gaan.	
Continentie	Is continent voor urine en stoelgang.	Is accidenteel incontinent voor urine of stoelgang (blaassonde of kunstmatige anus inbegrepen).	Is incontinent voor urine (mictietraining inbegrepen).	Is incontinent voor urine en stoelgang.	
Voeding	Kan zelfstandig eten en drinken.	Heeft voorafgaande hulp nodig om te eten of drinken.	Heeft gedeeltelijke hulp nodig tijdens het eten of drinken.	Is totaal afhankelijk van derden voor zijn eten en drinken (en wordt gevoed).	
					/24

I-ADL

Ken aan iedere activiteit een score toe van 1 tot 3:

- 1. Niet in staat (1 punt)
- 2. Met gedeeltelijke hulp (2 punten)
- 3. Zonder hulp (3 punten)

Taak	Score
Kan je partner/ de patiënt de telefoon gebruiken?	
Kan je partner/ de patiënt op plaatsen geraken, verder dan loopafstand?	
Kan je partner/ de patiënt boodschappen doen?	
Kan je partner/ de patiënt zijn eigen maaltijden klaarmaken?	
Kan je partner/ de patiënt zelf zijn huishoudelijk werk doen?	
Kan je partner/ de patiënt zelf kleine klusjes opknappen?	
Kan je partner/ de patiënt zelf de was doen?	
Kan je partner/ de patiënt zelf zijn medicatie innemen?	
Kan je partner/ de patiënt zelf zijn geld beheren?	
Totaalscore	/28

5. Aandachtspunten bij opstarten longrevalidatie

De revalidatie gaat door op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag.

- Checklist:
 - » **Éénmalig inschrijven** voor de dienst kinesitherapie aan het onthaal op de eerste dag van de behandelreeks
 - » **Sportieve kledij (+ extra reserve T-shirt)**
 - » Gemakkelijke schoenen / sportschoenen
 - » Persoonlijke saturatiemeter (vingermodel) indien in eigen bezit
 - » Indien gewenst eigen drank (waterfonteintje is aanwezig)
 - » Info parkeerbeleid vind je op onze website:
www.azvoorkempen.be/bezoek/parkeren

Jouw startdatum: / /

6. Duur van het ambulante revalidatieprogramma

De ambulante revalidatie binnen AZ Voorkempen **duurt ongeveer 6 maanden**. De trainingssessies duren gemiddeld 1 uur en vinden plaats op maandag, woensdag en vrijdag.

Gedurende deze sessies word je begeleid door onze kinesitherapeuten en ergotherapeut. Tijdens deze sessies kan je bij hen terecht met al jouw vragen.

Daarnaast staat onze respiratoir revalidatiearts paraat om jouw vooruitgang mee op te volgen.

Na 3 en 6 maanden revalideren herhalen we de testen en passen we jouw revalidatiefrequentie aan. Na 3 maanden mag je tweemaal per week komen revalideren. Dan vindt de revalidatie plaats op dinsdag en donderdag.

7. Longrevalidatie in stappen

Stap 1 - intakegesprek

De longrevalidatie start met een gesprek met een longarts. Tijdens dat gesprek krijg je ook een lichamelijk onderzoek.

Stap 2 - onderzoeksperiode

In deze periode heb je verschillende onderzoeken, gesprekken en testen om te bekijken wat de impact van je chronische longaandoening op je dagelijks leven is.

Er wordt onderzocht of longrevalidatie je kan helpen om (anders) met deze problemen om te gaan. In een gesprek met de longarts bespreek je de uitslagen van de onderzoeksperiode en overleggen we of je start met het revalidatieprogramma.

Stap 3 - revalidatieprogramma

Je volgt een revalidatieprogramma van 6 maanden.

- Eerste 3 maanden: 3 keer per week
- Volgende 3 maanden: 2 keer per week

Stap 4 - tussentijdse evaluatie en eind onderzoeksperiode

Na 3 en 6 maanden is er een herevaluatie door middel van onderzoeken, gesprekken en testen. Zo stellen we vast hoe de evolutie is na het opstarten van de longrevalidatie, na drie maanden en op het einde van de revalidatie.

In een gesprek met de longarts bespreek je de uitslagen van de onderzoeksperiode.

Stap 5 - nazorg

Het is zeer belangrijk om na de longrevalidatie lichamelijk actief te blijven. De ervaring leert dat mensen die lichamelijk actief blijven na afloop van het longrevalidatieprogramma blijven profiteren van de winst die ze opdeden gedurende de trainingsperiode.

Met het revalidatieteam kan je bespreken welke mogelijkheden er voor jou in je omgeving zijn.

8. Praktisch

Kostprijs

Patiënten met een ernstige longaandoening komen in aanmerking voor het longrevalidatieprogramma (nomenclatuur K-30).

Persoonlijk aandeel per kinébeurt

- Met voorkeurregeling: 2.10 euro
- Zonder voorkeurregeling: 4.20 euro

De long- en revalidatiearts, de kinesitherapeuten en de sociaal werker kunnen je steeds inlichtingen geven over de kostprijs van de behandeling.

Parking

De parking van ons ziekenhuis ligt voor de ingang. Ze is toegankelijk voor patiënten en bezoekers van AZ Voorkepen. **We adviseren om een abonnement te nemen gedurende je revalidatie: 28 euro per maand.**

Op de betaalparking zijn **parkeerplaatsen voorbehouden voor personen met een beperking**. Je mag deze plaatsen enkel gebruiken als je in het bezit bent van een officiële parkeerkaart voor personen met een beperking, afgeleverd door de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid. Op vertoon van deze blauwe kaart aan de onthaalbalie (kopie met foto is voldoende) parkeer je dan gratis.

Je kan ook onze **ondergrondse parking** gebruiken. Van daaruit kan je de lift nemen rechtstreeks naar de oefenzaal. Zo vermijd je eventuele uitputting. De plaatsen in deze ondergrondse parking zijn beperkt, patiënten van het daghospitaal oncologie en andere patiënten met een locomotorische problematiek parkeren er immers ook.

Andere kinébehandelingen

Je mag geen andere kinesitherapiebehandeling volgen op de dagen dat de longrevalidatie plaatsvindt, anders zal er geen terugbetaling zijn van de mutualiteit.



