



Patiënteninformatie

# Longrevalidatie

# Inhoud

Inleiding .....	2
Algemene informatie .....	2
Voor wie is dit programma bedoeld? .....	2
Waarom is bewegen zo belangrijk? .....	2
Inhoud van de revalidatie .....	4
Doelstellingen .....	4
Revalidatiearts .....	4
Kinesitherapeut .....	4
Ergotherapeut .....	4
Verloop van de revalidatie .....	5
Praktische info .....	5
Locatie .....	5
Trainingsmomenten .....	5
Wat brengt u mee naar de therapie? .....	5
Contactgegevens .....	6
Persoonlijke notities / vragen .....	6

*AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.*

## Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over de longrevalidatie. Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan uw arts of kinesist.

## Algemene informatie

Patiënten met een longaandoening, zoals astma, chronische bronchitis en emfyseem (COPD), ... vertonen vaak klachten van kortademigheid. Hierdoor gaan ze minder activiteiten uitvoeren die een bepaalde inspanning vergen zodat de algemene conditie steeds verder achteruit gaat en er een algemene spierzwakte optreedt. Dit heeft een negatieve invloed op de levenskwaliteit.

Het revalidatieprogramma heeft als doel het verbeteren van de algemene conditie om zo het functioneren in het dagelijks leven gemakkelijker te maken.

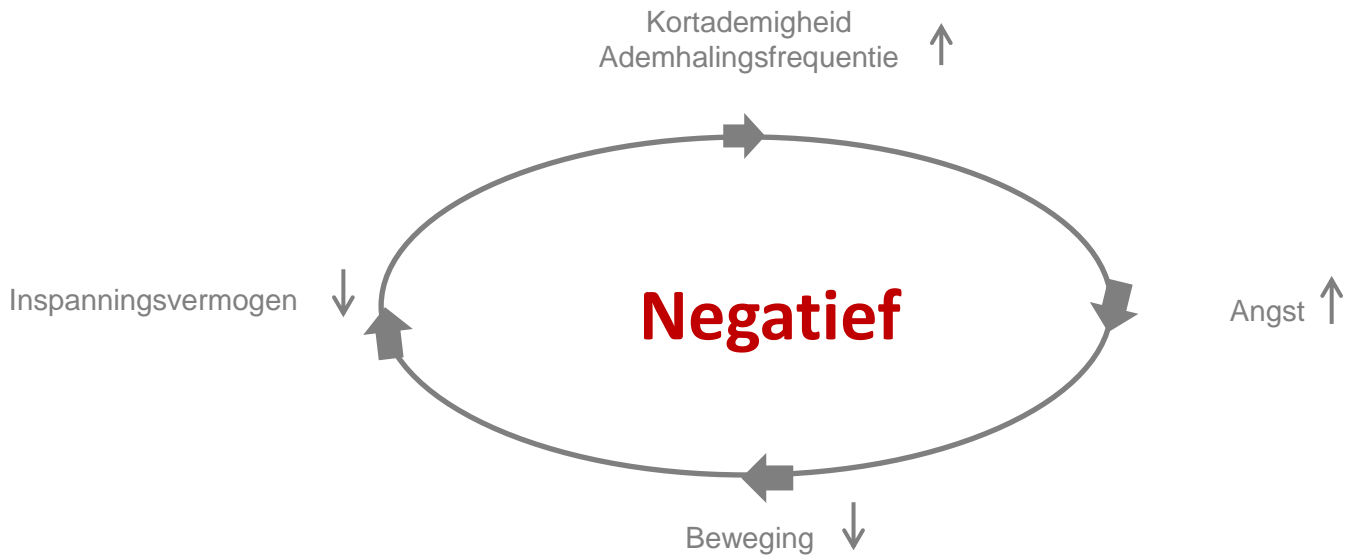
### Voor wie is dit programma bedoeld?

- Chronische obstructieve longaandoeningen (COPD), chronische bronchitis, emfyseem
- Mucoviscidose
- Chronische astma
- Longtransplantatie
- Operatieve ingrepen
- ...

### Waarom is bewegen zo belangrijk?

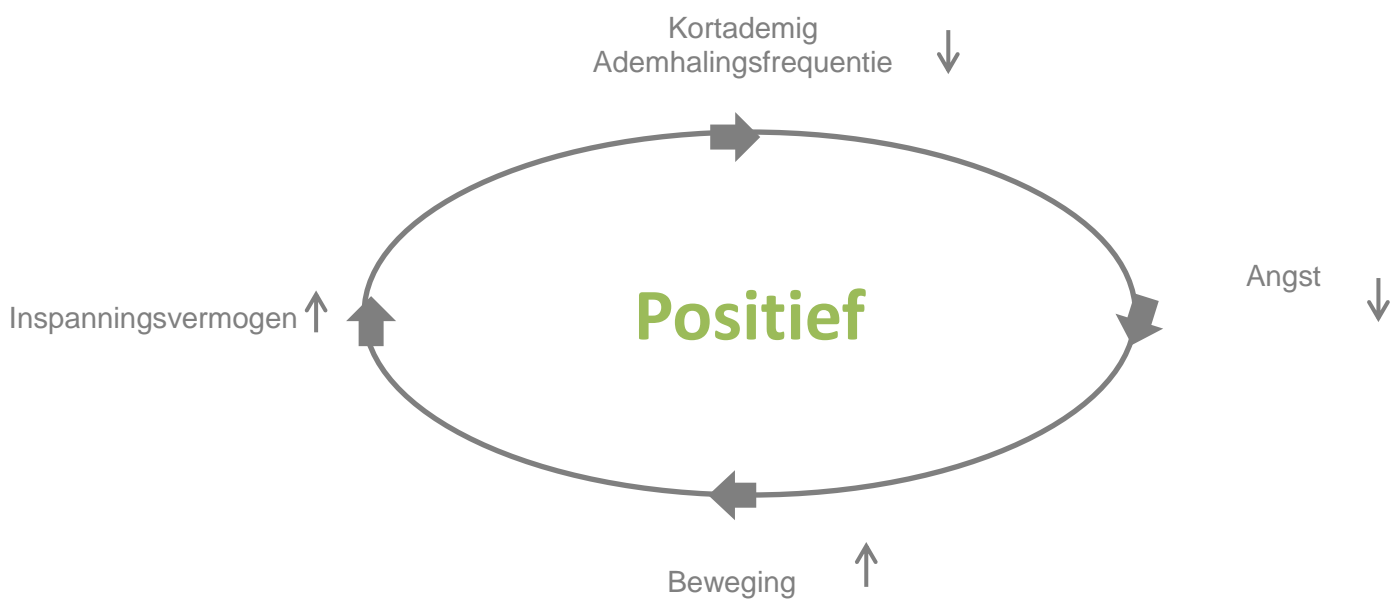
Veel longpatiënten bevinden zich in een vicieuze cirkel. Regelmatig merken longpatiënten dat ze tijdens een inspanning snel kortademig of vermoeid worden. Hierdoor gaan ze minder bewegen. Vaak is dit uit angst om helemaal buiten adem te geraken. Dit heeft negatieve gevolgen voor de fysieke conditie, waardoor de patiënten nog kortademiger worden.

### *Toestand zonder revalidatie*



Het is daarom belangrijk dat deze cirkel doorbroken wordt. Als we hierin slagen, betekent dit een grote stap vooruit naar een beter functioneren en meer zelfstandigheid.

### *Toestand met revalidatie*



# Inhoud van de revalidatie

## Doelstellingen

- Verbeteren van de uithouding van de patiënt
- Verbeteren van de dagelijkse activiteiten
- Toename van de spierkracht
- Controleren en verbeteren van de symptomen
- Vergroten van de zelfstandigheid en zelfvertrouwen
- Economische, sociale en medische lasten verminderen
- Verminderen van het aantal opnames in het ziekenhuis

→ Verbeteren van de LEVENSKWALITEIT

## Revalidatiearts

De longarts verwijst u door naar de revalidatiearts. Deze beslist na een intakegesprek of u in aanmerking komt voor het volgen van het multidisciplinair revalidatieprogramma.

## Kinesitherapeut

Tijdens de trainingsmomenten wordt u begeleid door de kinesitherapeut. Het trainingsprogramma bestaat uit:

- Oefeningen om het uithoudingsvermogen te verbeteren: cardiovasculaire training
- Oefeningen om de spierkracht te verbeteren van zowel bovenste als onderste ledematen: krachttraining
- Ademhalingsoefeningen: aanleren van ademhalingstechnieken, hulp bij het ophoesten, ...

## Ergotherapeut

De ergotherapeut leert specifieke technieken en strategieën aan om de functionele capaciteit te verbeteren. Daarnaast geeft ze adviezen betreffende dagelijkse activiteiten en omtrent eenvoudige hulpmiddelen en/of woningaanpassingen.

## Verloop van de revalidatie

De revalidatie loopt over een periode van 6 maanden. De eerste 8 weken van de revalidatie traint u driemaal per week, nadien gaat u naar tweemaal per week en dit onder begeleiding van een kinesitherapeut.

- Bij aanvang van de revalidatie is er een intakegesprek met de kinesitherapeut. Ook zal u fysieke testen moeten uitvoeren.
- Nadien start u met de revalidatie.  
De testen worden herhaald na drie maanden en op het einde van de revalidatie om na te gaan welke evolutie u hebt doorgemaakt.
- Na 6 maanden wordt van u verwacht dat u de revalidatie verder zet bij een kinesist in uw buurt.
- De kinesist die u in het ziekenhuis begeleidt, blijft echter de testen voor u inplannen, namelijk 6 maanden na het verlaten van de revalidatie in AZ Turnhout en nadien jaarlijks. Uw kinesitherapeut krijgt een verslag van deze testresultaten.

## Praktische info

### Locatie

Revalidatiecentrum AZ Turnhout  
Campus Sint-Jozef  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout

Volg route D01

### Trainingsmomenten

Maandag-, dinsdag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagvoormiddag  
Duur: 60 minuten

### Wat brengt u mee naar de therapie?

- Gemakkelijke kledij
- Propere sportschoenen

**Bent u geïnteresseerd, neem contact op met het revalidatiecentrum.**



**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](https://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11

V.U.: Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout