

## **Revalidatie geeft lucht**

Lezing van Erik Bergkamp, fysiotherapeut Spaarne Gasthuis, op 11 februari 2016 bij het Longpunt Haarlem

### **Vooraf**

Vele aanwezigen hebben al fysiotherapie maar een revalidatieprogramma voor longpatiënten omvat meer dan alleen oefeningen. Meedoen met een revalidatieprogramma gebeurt op advies van de longarts, nadat de gebruikelijke tests zijn afgenomen. Bij de fysiotherapeut krijgt u dan nog een spierkrachttest, een uithoudingsvermogenstest en een specifieke vragenlijst. Op basis van deze gegevens stelt de fysiotherapeut samen met de longverpleegkundige een behandelplan vast.

### **Wat is een revalidatieplan**

Het revalidatieplan bestaat uit een aantal, dat het functioneren van mensen met een longziekte kunnen vergemakkelijken. Voorop staat om na een opname of ingreep weer in beweging te komen of om een mogelijke terugval te voorkómen.

Het omvat:

- ⊙ het aanleren van ontspanningstechnieken;
- ⊙ het aanleren van technieken om het ophoesten van vastzittend slijm te verbeteren; denk aan het huffen (een hoesttechniek) of het gebruik van een apparaat, bij voorbeeld de Aerobika;
- ⊙ het doen verminderen van angst en pijn en het opheffen van dyspnoe (ernstige ademhalingsproblemen);
- ⊙ in het algemeen: het verbeteren van de conditie;
- ⊙ gedragsverandering (onder meer op het gebied van roken, eten en bewegen);
- ⊙ het aanleren van een betere houding;
- ⊙ het aanleren van andere ademhalingsstechnieken.

*Let op! De ademhaling is voor iedereen anders, er zijn geen vaste regels voor.*

Over het algemeen lijden wij in de Westerse wereld aan “zitgedrag”: we zitten teveel en doen te weinig. Door duurtraining en krachttraining worden uw spierkracht en uithoudingsvermogen verbeterd; hierdoor verbetert de kwaliteit van uw leven. In de therapie wordt daarnaast de nodige aandacht besteed aan gedragsaspecten zoals roken en voeding.

### **Onderhoud**

Het is belangrijk uw lichaam goed te onderhouden. Dit is ook weer belangrijk voor uw kwaliteit van leven. Dit onderhoud bestaat uit:

- ⊙ 30 minuten per dag achtereen matig bewegen;
- ⊙ sporten onder toezicht en begeleiding;
- ⊙ het aanleren en toepassen van ademhalingsoefeningen.

### **Waar kan de revalidatie plaatsvinden?**

Een revalidatieprogramma duurt dertien weken. Dat kan bijvoorbeeld in een instelling als Heideheuvel in Hilversum maar er zijn ook mogelijkheden voor een poliklinische behandeling. De longarts of longverpleegkundige kan u er alles over vertellen.

Voorheen waren er mogelijkheden voor revalidatie in de ziekenhuizen; daar was niet iedereen gelukkig mee, gezien de (on)bereikbaarheid voor patiënten. Daarom is nu gekozen voor zorg in gespecialiseerde fysiotherapiepraktijken. Wie er meer van wil weten kan terecht op <http://vhvl.fysionet.nl/> . Hier kunt u ook een goede therapeut bij u in de buurt vinden.

Bij uw revalidatieproces zijn betrokken: een longarts, een longverpleegkundige, een diëtist, een psycholoog, een ergotherapeut en een fysiotherapeut. Samen bepalen zij het behandelplan.

Met het revalidatieplan hoopt men te bereiken dat de patiënt een betere conditie krijgt, dat er minder longaanvallen plaatsvinden, er minder ziekenhuisopnames nodig zijn; in het algemeen wordt aangestuurd op een beter zelfinzicht en zelfmanagement van de patiënt.

### **Enkele nuttige tips**

- ⊙ Om na een opname of ingreep weer in beweging komen is het handig gebruik te maken van een rollator als ondersteuner van uw ademhaling want patiënten zijn kortademig.
- ⊙ Bij het starten met bewegen, opstaan bijvoorbeeld, is het verstandiger de beweging in te zetten na een uitademing.
- ⊙ Uitademen door licht gesloten lippen heeft een rustgevend effect.
- ⊙ De beste houding is bij voorbeeld voorovergebogen met rollator.

### **Enkele veel voorkomende begrippen in de (long)zorg**

#### **Zorgstandaard**

In de Zorgstandaard staan de afspraken vermeld over waar de zorg voor uw aandoening aan moet voldoen. Een patiëntenversie van de zorgstandaard COPD is op te vragen via het Longfonds. In deze patiëntenversie staat te lezen waar goede longzorg uit moet bestaan, wat u van uw arts mag verwachten en wat u zelf kunt doen om beter om te gaan met COPD.

De Zorgstandaard COPD moet er aan bijdragen dat ook in de toekomst de zorg voor mensen met COPD op een goede manier wordt uitgevoerd.

#### **Ketenzorg**

In Nederland werken verschillende zorgaanbieders actief samen die mensen behandelen met onder andere COPD of hart- en vaatziekten. Die samenwerking, vergelijkbaar met schakels in een keten, gebeurt meestal binnen een zogenaamde zorggroep of in een gezondheidscentrum. Dit noemen we ketenzorg. Samen met u en

met elkaar kijken zorgaanbieders welke zorg voor u het beste is. De huisarts is meestal degene die de ketenzorg coördineert.

Voordelen van ketenzorg

- ⊙ Zorgaanbieders kennen uw voorgeschiedenis en weten welke medicijnen u krijgt;
- ⊙ U hoeft niet bij elke zorgaanbieder uw verhaal nog eens te vertellen;
- ⊙ Zorgaanbieders wisselen uw gegevens onderling uit;
- ⊙ Zorgaanbieders stemmen behandelingen en begeleiding/coaching op elkaar af;
- ⊙ Ernstiger gezondheidsproblemen worden vaker voorkomen;
- ⊙ U krijgt alle zorg en dienstverlening die u nodig heeft met een op u toegesneden individueel zorgplan.

Ketenzorg wordt, indien u aan de criteria voldoet, vergoed uit de Basisverzekering. De kosten vallen niet onder het verplichte en eventueel vrijwillig gekozen eigen risico.

### **Persoonlijk zorgplan**

Dit is een hulpmiddel om zorg op maat te kunnen bieden aan de patiënt.

Er staat onder ander in vermeld:

- ⊙ Uw diagnose.
- ⊙ Uw afspraken (eventueel in een longaanvalactieplan)
- ⊙ De doelen van uw behandeling.
- ⊙ Uw medicijnen.
- ⊙ Wat u zelf kunt doen.
- ⊙ Namen en telefoonnummers van uw zorgverleners.
- ⊙ Een noodtelefoonnummer voor buiten werktijden.
- ⊙ Controle-afspraken.

**Het longaanval actieplan** is uw persoonlijke actieplan dat u samen met uw arts invult. In het plan staat wat u kunt doen als uw klachten erger worden. Het actieplan helpt u om op tijd de juiste beslissing te nemen. Bijvoorbeeld wanneer u hulp inroept.

Meer informatie over zorgstandaard, ketenzorg, persoonlijk zorgplan en longaanvalactieplan kunt u vinden op de website van het Longfonds.

Verslag: Annemarie Broek

Bovenstaand verslag kwam tot stand zonder wetenschappelijke toetsing; er kunnen derhalve geen rechten aan worden ontleend.