

Niet Klinische Longrevalidatie (NKLR)

Revalidatieprogramma voor patiënten met COPD en Astma
Samenwerkingsverband CIRO Horn en MUMC+

Het is belangrijk dat patiënten met COPD (Chronische Obstructieve Longziekte) en astma hun conditie op peil houden en leren omgaan met de beperkingen van deze aandoeningen. Daarom bieden het Maastricht UMC+(MUMC+) in samenwerking met CIRO Horn, het revalidatieprogramma Niet Klinische Long Revalidatie aan. Dit is een multidisciplinaire behandeling. Multidisciplinair betekent dat er meerdere zorgverleners van verschillende specialismen bij de behandeling betrokken zijn.

Het multidisciplinaire team bestaat uit een longarts, fysiotherapeut en longverpleegkundige; eventueel aangevuld met ergotherapeut, psycholoog, diëtiste. De behandeling vindt plaats als dagbehandeling in het MUMC+. Op dit blad krijgt u hierover meer informatie.

COPD is een chronische ziekte. De longen en luchtwegen zijn zodanig beschadigd dat volledige genezing niet mogelijk is. Het is een verzamelnaam voor een chronische aandoening van de ademhalingsorganen, namelijk:

1. chronische bronchitis (chronische ontsteking van de luchtwegen)
2. emfyseem (verminderde elasticiteit van de longblaasjes)

Daarnaast is COPD een progressieve ziekte, dit wil zeggen dat de ziekte niet te genezen is en langzaam steeds erger wordt. Dit leidt tot beperkingen en handicaps, zoals kortademigheid en verminderd inspanningsvermogen. Uw conditie en de verhouding tussen belasting en belastbaarheid gaat achteruit. Hierdoor loopt u kans in een neerwaartse spiraal terecht te komen. Uit angst voor kortademigheid kan het daarnaast zijn dat u bewegen vermijdt, waardoor de conditie nog verder verslechtert.

Astma vertoont overeenkomsten met COPD. Bent u een klachtenvrije astmapatiënt, dan ervaart u geen beperkingen en heeft u een normale longfunctie.

De bovengenoemde aandoeningen hebben een aantal gemeenschappelijke kenmerken, zoals kortademigheid, piepende ademhaling, hoesten, slijm opgeven en verminderd inspanning kunnen leveren. Deze kenmerken worden nadelig beïnvloed door bijvoorbeeld vochtige lucht, stof, temperatuurwisselingen of rook. Het revalidatieprogramma is zeer geschikt voor beide aandoeningen.



Uw deelname aan de niet klinische longrevalidatie

Om deel te kunnen nemen aan dit revalidatieprogramma moet u eerst door uw huisarts worden verwezen naar de longarts voor een consult/intakegesprek. De longarts kan u dan vervolgens aanmelden voor een intake-assessment in CIRO Horn. Dit houdt in dat u drie dagen opgenomen wordt in CIRO Horn, waar een aantal testen en metingen worden afgenomen om uw gezondheidstoestand in kaart te brengen. Daarna wordt door een team van deskundigen, zoals een fysiotherapeut, verpleegkundige, diëtiste en psycholoog, besloten of de revalidatie in het MUMC+ gestart kan worden (NKLR) of dat het beter is om intern/klinisch in CIRO Horn te gaan trainen.

Hoe ziet het revalidatieprogramma in het MUMC+ er uit?

Een niet Klinische Long Revalidatie duurt 16 weken, totaal 40 sessies. De eerste acht weken traint u drie dagen per week maandag, woensdag en vrijdag. De daarop volgende acht weken traint u twee dagen per week op dinsdag en donderdag. De trainingstijden zijn van 13:00 uur tot 16:30 uur.

Het programma bestaat uit vier verschillende onderdelen:

1. Interval- en duurtraining; verbetering van de conditie en het uithoudingsvermogen (fiets of loopband).
2. Spierkrachttraining; versterking van de grote spiergroepen van de armen en de benen.
3. Upper Arm Exercises; tien oefeningen van elk een minuut afgewisseld met een minuut rust, met gewichtjes van een kg; spierversterking van de hulpademhalingspiers.
4. Sport en spel, grenzen herkennen en bewaken. Op de laatste trainingsdag van de week (donderdag/vrijdag) wordt dit onderdeel vervangen door oefentherapie in het zwembad (Hydrotherapie).

Na uw revalidatie

Na 16 weken trainen in het MUMC+ is uw conditie aanzienlijk verbeterd. Het is dan ook belangrijk de opgebouwde conditie te behouden. Wij adviseren u dan ook, om in uw eigen omgeving nog verder te trainen. Dit kan bijvoorbeeld bij een fysiotherapeut, een fitnesscentrum of bij een sportclub. Na de revalidatie wordt in overleg met u gekeken welke optie het beste bij u past.

Aan het einde van de revalidatie in het MUMC+, volgt een eind-assessment van twee dagen in CIRO Horn, ditmaal zonder overnachting. Tijdens deze twee dagen worden dezelfde testen afgenomen als bij het intake-assessment, om een totaalbeeld te krijgen van de revalidatie en of deze succesvol is afgerond.

Contact

Heeft u na het lezen van dit informatieblad nog vragen? Neem dan gerust contact met ons op.

Voor meer informatie over de longrevalidatie kunt u contact opnemen met de longverpleegkundige 043-387 55 00 (via longpoli)

Voor meer informatie over de training/ het trainingsprogramma kunt u contact opnemen met Mandy Welters (fysiotherapeut), Yvonne Feijts (fysiotherapeut) of Ed Waltje (fysiotherapeut), afdeling fysiotherapie 043-387 71 46

Websites

- longziekten.mumc.nl/
- www.mumc.nl/patienten-en-bezoekers/specialisme/fysiotherapie/over-fysiotherapie
- www.mumc.nl