

# Respiratoire revalidatie



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

## Beste patiënt

Als u een longaandoening hebt, hebt u vaak last van kortademigheid en een verminderde conditie. Dit betekent dat u snel buiten adem bent bij inspanningen. In het begin van de ziekte is dit vooral bij het uitvoeren van zwaardere inspanningen zoals wandelen, fietsen .... In een later stadium kunnen zelfs de gewone dagelijkse activiteiten zoals u aankleden of traplopen voor kortademigheid zorgen. Daarom is het belangrijk dat u de dagelijkse activiteiten met zo weinig mogelijk hinder en zo onafhankelijk mogelijk kunt uitvoeren. In deze brochure geven we u graag wat meer uitleg. Als u nog vragen hebt, dan kunt u altijd terecht bij de artsen en medewerkers van onze dienst.

Het team van fysische geneeskunde en revalidatie

# 1

## Doel

Revalidatie heeft als doel om u opnieuw beter te laten functioneren in het dagelijks leven. Wetenschappelijke studies tonen aan dat een betere fysieke conditie zorgt voor een beter functioneren en zelfs leidt tot minder ziekteopstoten en minder frequente opnames in het ziekenhuis. Het volgen van het programma zorgt ervoor dat u beter kunt omgaan met uw ziekte en meer zelfredzaam bent. De oefensessies zijn een groepsgebeuren waarbij u in contact komt met lotgenoten. Dit draagt bij tot een sterkere motivatie om het programma tot een goed einde te brengen.



De begeleiding tijdens het revalidatieprogramma gebeurt door een team bestaande uit een arts, kinesitherapeut, ergotherapeut en psycholoog.

Tijdens het trainingsprogramma worden zuurstofgehalte, hartritme, kortademigheid en uithouding gecontroleerd. Met een vaste regelmaat worden testen afgenomen om uw conditie in kaart te brengen en te evalueren.

## 2

## Kinesitherapeut

De kinesitherapeut werkt voornamelijk aan het verbeteren van uw conditie en het trainen van de spierkracht. Ademspiertraining en ademhalingsoefeningen kunnen een onderdeel zijn van de oefensessie als dat aangewezen is. Bij de opstart testen wij uw conditieniveau met een wandeltest, spierkrachtmeting en fietstest, en bepalen wij de spierkracht van de grote spiergroepen.

Aan de hand van die resultaten stellen wij een individueel oefenprogramma voor u op. Het zuurstofgehalte, hartritme, kortademigheid en de vermoeidheid worden na elke oefening geëvalueerd. Het oefenprogramma passen wij dus continu aan of drijven wij op en dit volgens uw mogelijkheden. De duur van het programma bedraagt 6 maanden met een frequentie van 2 tot 3 keer per week.

Wij kunnen ook een extra zuurstof toedienen in de revalidatie, als dat nodig is. Dit wordt bepaald in samenspraak met de arts.

## 3

## Ergotherapeut

De ergotherapeut wil er vooral voor zorgen dat u zo veel mogelijk zelfredzaam bent. Dit zowel op persoonlijk als op sociaal en maatschappelijk vlak.

Via specifieke vragenlijsten overlopen wij de activiteiten van het dagelijks leven. Wij evalueren wat goed gaat, en welke activiteiten moeilijker zijn. Op basis hiervan wordt een persoonlijk therapieprogramma opgesteld.

Naast oefentherapie bieden wij ook infosessies aan. Hierbij worden thema's zoals energimanagement en timemanagement aangekaart. Een voorbeeld hiervan is een dagplanning opmaken waarbij verschillende zwaardere inspanningen verspreid worden over de hele dag. Ook staan wij in voor het aanleren van bijvoorbeeld hef- en tiltechnieken.

# 4

## Psycholoog

Indien gewenst kunt u een beroep doen op een rookstopprogramma, ondersteund door een psycholoog. U kunt eveneens begeleiding vragen wanneer u het emotioneel moeilijk hebt, onder andere rond het verwerken en het omgaan met uw ziekte.

# 5

## Praktisch

### Opstart

Verwijzing door uw behandelende arts of specialist is noodzakelijk om te kunnen deelnemen aan het programma. Op basis van uw medische gegevens en onderzoeksresultaten wordt een multidisciplinair revalidatieprogramma voorgeschreven.

Als u aan het programma deelneemt, verwachten wij uw aanwezigheid tijdens zoveel mogelijk oefensessies, dit om het beste resultaat te bekomen. Als u een afspraak niet kunt nakomen, vragen wij u om tijdig te verwittigen. Bij frequente onverwittigde afwezigheid, kunnen wij een eventuele administratieve kost in rekening brengen.

Het revalidatieprogramma loopt gedurende 6 maanden, 2 tot 3 sessies van 1,5 uur per week. Het aantal beurten wordt bepaald door de revalidatiearts. Na afloop van het programma kan er worden doorverwezen naar een zelfstandig kinesitherapeut, of kan er geadviseerd worden om verder te oefenen in een sportclub.

### Kledij en hygiëne

Het is aangewezen om naar de oefensessie te komen in gemakkelijke, loszittende of sportieve kledij.

Er zijn lockers beschikbaar om uw jas en waardevolle voorwerpen in op te bergen. Om de hygiëne voor elke patiënt te kunnen garanderen, vragen wij om de toestellen na het gebruik te ontsmetten met het product dat daarvoor beschikbaar is in

de oefenzaal. Tevens vragen wij om bij het binnenkomen of verlaten van de oefenzaal de handen te ontsmetten. U neemt ook best een handdoek mee.

## Kostprijs

Voor de revalidatiesessies wordt telkens een revalidatieprestatie aangerekend met remgeld. De kostprijs is afhankelijk van uw statuut bij het ziekenfonds en uw ziektebeeld. U ontvangt een factuur op uw thuisadres. Een revalidatiebehandeling (in AZ Delta) kan niet gecombineerd worden met een kinebehandeling (buiten het ziekenhuis) op dezelfde dag.

Bij verdere vragen rond de kostprijs kunt u terecht bij de dienst facturatie: [factuur@azdelta.be](mailto:factuur@azdelta.be) of 051 23 76 66.

# 6

## Openingsuren

	campus Menen	campus Rumbeke	campus Torhout
ma	12.30 - 14.30 uur	10.00 - 12.00 uur	/
di	10.00 - 12.00 uur	13.00 - 15.00 uur	13.00 - 14.00 uur
woe	12.30 - 14.30 uur	10.00 - 12.00 uur	/
do	10.00 - 12.00 uur	10.00 - 12.00 uur	/
vrij	12.30 - 14.30 uur	13.00 - 15.00 uur	13.00 - 14.00 uur

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

# Contact

## **AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE**

Deltalaan 1

8800 Rumbeke

### **Secretariaat revalidatie**

t 051 23 77 18

### **Revalidatiezaal**

t 051 23 77 47

### **Secretariaat longziekten**

t 051 23 72 16

## **AZ DELTA CAMPUS MENEN**

Oude Leielaan 6

8930 Menen

### **Secretariaat revalidatie**

t 056 52 26 85

### **Revalidatiezaal**

t 056 52 23 60

### **Secretariaat longziekten**

t 056 52 21 40

## **AZ DELTA CAMPUS TORHOUT**

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

### **Secretariaat revalidatie**

t 050 23 24 92

### **Revalidatiezaal**

t 050 23 25 41

### **Secretariaat longziekten**

t 050 23 24 01

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

[www.fysische-geneeskunde-azdelta.be](http://www.fysische-geneeskunde-azdelta.be)

[www.deltalong.be](http://www.deltalong.be)

*Bron: info dienst fysische geneeskunde &  
revalidatie en longziekten*