

Ziekenhuis
Oost-Limburg

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Campus Maas en Kempen
Medisch Centrum André Dumont



Respiratoire Revalidatie

Ambulant

T +32(0)89 32 50 50
F +32(0)89 32 79 00
info@zol.be

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Campus Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk



U heeft - als longpatiënt - een chronische longaandoening; hierdoor zijn er klachten van kortademigheid, spierzwakte en mogelijk nog andere problemen. Uw aandoening beïnvloedt uw algemene conditie en uw spierfunctie.

Via een respiratoir revalidatieprogramma proberen we uw gezondheidstoestand te verbeteren, zodat u eventueel uw werk en/of hobby's kunt hervatten. Bovendien willen we u helpen een gezondere levenswijze aan te nemen met meer beweging, gezonde voeding, minder stress en rookstop.

Het uiteindelijke doel is ervoor te zorgen dat u opnieuw beter functioneert in het dagelijks leven.

De stap tot bewegen en anders leven is soms moeilijk, maar vaak wel levensnoodzakelijk!

INHOUDSTAFEL

1. Doel	3
2. Voorstelling team	4
3. Praktische informatie	5

01 DOEL

Het uiteindelijke doel is ervoor te zorgen dat u opnieuw beter functioneert in het dagelijks leven.

Hoe doen we dit?

Trainingssessies om de conditie te verbeteren.

- Aandacht voor het efficiënter uitvoeren van de dagelijkse activiteiten (ergotherapie).
- Voedingsadvies.
- Psychologische begeleiding en rookstopadvies indien nodig.
- Eventueel ook aandacht voor sociale voorzieningen.

Samen trainen voor een betere levenskwaliteit!

Het longrevalidatieprogramma bestaat uit individuele trainingssessies onder medische opvolging. In totaal gaat het om 60 sessies over een periode van +/- 6 maanden.

U zal begeleid worden door een multidisciplinair team dat bestaat uit een arts, kinesitherapeuten, dietisten, ergotherapeuten, psychologen en een sociaal werker.

De stap tot bewegen en anders leven is soms moeilijk, maar vaak wel levensnoodzakelijk!

02 VOORSTELLING TEAM

- **De arts**

De pneumoloog-revalidatie-arts voert een aantal testen uit om uw individuele medische conditie te evalueren. Op basis van deze testen wordt een individueel oefenprogramma opgesteld. De arts volgt het programma op en is steeds bereikbaar tijdens de oefensessies indien zich acute problemen voordoen. Ook voor tussentijdse vragen over uw medische toestand kunt u via de kinesitherapeut(e) bij de arts terecht.

- **De kinesitherapeut(e)**

De kinesitherapeuten bepalen de duur en de belasting van de oefeningen aan de hand van uw testen en medische conditie. Opvolging en controle gebeurt door het meten van de hartslag en de zuurstofsaturatie.

- **De ergotherapeut(e)**

Mensen met chronische longaandoeningen onderkennen vaak problemen met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten omwille van toe-

nemende kortademigheid en vermoeidheid. Aan de hand van een vragenlijst worden knelpunten opgespoord. Door ademhalingsoefeningen en tips over lichaamshouding en hulpmiddelen leert u dagelijkse activiteiten gemakkelijker uit te voeren.

- **De sociaal werker**

Hier kunt u terecht voor allerlei vragen zoals:

- deeltijds of voltijdse werkhervatting;
- invaliditeitsaanvraag;
- autorijverbod;
- kostprijs revalidatie;
- vervoersproblemen;
- ondersteuning huishouden.

- **De diëtist(e)**

Patiënten met longaandoeningen vertonen dikwijls over- of ondergewicht, geen van beide is goed en kunnen gezondheidsproblemen verergeren. De diëtiste geeft advies.

03 PRAKTISCHE INFORMATIE

3.1 Startdag

Na uw bezoek aan de pneumoloog-revalidatiearts stellen de kinesitherapeuten u de revalidatie voor en worden alle praktische zaken uitgelegd.

3.2 Trainingsuren

- **Maandag/woensdag/vrijdag** tussen 12.45 en 15.45 uur.
- **Dinsdag/donderdag:** 12.45 tot 14 uur en 14 tot 15.15 uur.

- **Startfase:** sessie van ongeveer 1.15 uur, frequentie 3x per week.
- **Onderhoudsfase:** sessie van ongeveer 1.15 uur, frequentie 2x per week (rustpauzes inbegrepen).

3.3 Benodigheden

- Gemakkelijke kleding en schoenen (proper).
- Handdoek en eventueel douchemateriaal. (kleedkamers zijn voorzien van afgesloten kastjes en douches)

3.4 Parkeren

U krijgt een uitrijkaart waarmee u kunt binnen en buiten rijden.

ZOL Campus Sint-Jan
Schiepse Bos 6
3600 Genk
+32 89/32 73 42 (8 tot 12 uur)



www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.