

## Omschrijving

Respiratoire revalidatie is een zorgprogramma voor patiënten met **chronische longziekten**. Het programma is aangepast aan de individuele behoeften en ontworpen om fysieke en sociale mogelijkheden en zelfstandigheid te bevorderen.

Vershillende oorzaken liggen aan de basis van chronische longziekten en kortademigheid (genetische factoren, overgevoeligheid, infecties, schadelijke stoffen) maar zonder twijfel is tabak de grote boosdoener voor ademhalingsproblemen. Stoppen met roken is dan ook een eerste vereiste om daar een ommekeer in teweeg te brengen.

## Fysische training

Een belangrijk onderdeel in de respiratoire revalidatie is de bewegingsre-educatie of fysieke training.

## Waarom fysieke training?

Veel patiënten bevinden zich in een vicieuze cirkel: ze hebben angst om inspanningen te doen, daardoor gaan ze minder bewegen, daalt hun fysieke conditie nog meer en worden zo nog meer kortademig. Deze cirkel doorbreken betekent een grote stap naar beter functioneren en meer zelfstandigheid.

De trainingssessies omvatten zowel ademhalingsheropvoeding (correct leren ademen) als aangepaste inspanningen. We maken regelmatig een evaluatie van uw toestand. Eventuele problemen in verband met medicatie, voeding of andere aspecten kunnen met de longarts worden besproken.

## Voor wie?

- Chronische obstructieve longaandoeningen (COPD)
- Chronisch astma
- Mucoviscidose
- Operatief ingrijpen (longoperatie)
- Bronchiëctasieën
- Post-COVID

Wanneer u aan zo een programma wenst deel te nemen, neemt u voorafgaand contact op met één van onze artsen (zie contactgegevens).

## Programma

Het revalidatieprogramma wordt opgemaakt samen met de patiënt, rekening houdend met prioriteiten en wensen:

- ademhalingstechnieken aanleren;
- oefeningen om uithoudingsvermogen (basisconditie) te verbeteren zoals wandelen, fietsen;
- oefeningen om de spierkracht te verbeteren, zowel van armen en benen als van de ademhalingsspieren;
- advies en programma om thuis te oefenen;
- ontspannings- en relaxatie-oefeningen.

U oefent met een hartslagmeter zodat uw inspanningen goed gedoseerd kunnen worden. De oefeningsessies duren ongeveer 1,5 uur. U oefent in groep. Iedereen oefent echter op het eigen ritme volgens de eigen mogelijkheden.

Wij stimuleren u om uw bevindingen in verband met het oefenprogramma naar voor te brengen, wij vinden dat de deelnemers de beste ideeën hebben.

## Effecten

- Verbeterde inspanningscapaciteit en wandelafstand;
- verbeteren van de algemeen dagelijkse activiteiten, afname van vermoeidheid;
- toename van de spierkracht;
- gunstige invloed op kortademigheid;
- betere levenskwaliteit.



## Contactgegevens

### Fysische geneeskunde en revalidatie

#### Verantwoordelijke artsen

Dr. E. Luybaert

Dr. F. Nelde

Dr. M. Van Vlaenderen

Dr. C. Verbraeken

Secretariaat: tel. 09 310 04 34

### Revalidatiecentrum

#### Dienst Leven in balans (LIB)

Tel. 09 310 06 93

E-mail [revalidatiecentrum@azalma.be](mailto:revalidatiecentrum@azalma.be)

Website [revalidatiecentrum.azalma.be](http://revalidatiecentrum.azalma.be)

## Respiratoire revalidatie

### Contactinfo

#### **vzw AZ Alma**

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

#### **Polikliniek AZ Alma Sijsele**

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

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

