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.

Verschillende 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 ademhalings-heropvoeding (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. Luypaert
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
Website revalidatiecentrum.azalma.be

Versie: 17-08-2021 0339-MD-WI-A4-RVKL-11558
V.U.: vzw AZ ALMA - Ringlaan 15 - 9900 Eeklo
Ond.nr. 0463.862.908 0501-AD-Extern

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

Respiratoire revalidatie