

## Longrevalidatieteam

### Pneumologen

Dr. Aumann, Dr. Weytjens, Dr. Pat,  
Dr. Wynants, Dr. Demuyne, Dr. Spaas  
Tel: 011 24 11 81 (secretariaat)

### Cardioloog-revalidatieartsen

Dr. Dendale, Dr. Vaes, Dr. Reenaers  
Tel: 011 33 70 25 (secretariaat)

### Kinesisten

Hans Swinnen, Kim Bonné, Toon Alders,  
Ann Hermans, Katrien Copermans  
Tel: 011 33 77 00

### Ergotherapeuten

Sigrid Steegmans  
Wendy Snijders  
Annelies Kellens

### Psychologen

Ine Rogiers, tel: 011 33 77 16  
Frank Vandereyt, tel: 011 33 77 15

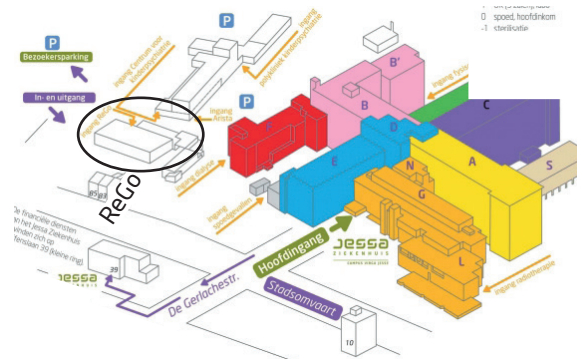
### Sociaal verpleegkundige

Elisha Masset  
Tel: 011 33 77 10

### Diëtisten

Inge Gielen, tel: 011 33 77 12  
Anne Gijbels, tel: 011 33 77 11

## Plattegrond



## Afspraak

Datum: .....

Uur: .....

# Long- revalidatie

Voor mensen met long- en  
ademhalingsproblemen

## Doel van de longrevalidatie

Longrevalidatie richt zich op het verbeteren van de ademhaling en het uithoudingsvermogen. Door specifieke ademhalings- en ontspanningsoefeningen en conditie- en krachttraining leert u om betere controle te krijgen over uw eigen gezondheid en verhoogt u de kwaliteit van leven.

## Verloop van het programma

### 1. Startdag

Tijdens een introductiemoment wordt het volledige revalidatieprogramma voorgesteld. Het betreft:

- kennismaking met het centrum
- kennismaking met de teamleden
- afspraken maken (onderzoek, training,...)

### 2. Oefenprogramma

Er wordt u een vast trainingsschema (groepsafhankelijk) voorgesteld. De training gaat twee tot drie keer per week door en houdt het volgende in:

- training van het uithoudingsvermogen en krachttraining
- ademhalingsoefeningen, krachtoefeningen en conditieverbeterende oefeningen
- tips voor activiteiten in het dagelijks leven

### 3. Infosessies

Gedurende het programma worden er informatieve, educatieve groepssessies aangeboden. Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.:

- de medische begeleiding, medicatiegebruik
- dieetadvies, evt. bijvoeding
- psychologische aspecten (ademhalingsoefeningen, omgaan met de ziekte, levenskwaliteit,...)
- preventieve- en prognoseverbeterende aspecten (zuurstoftherapie, rookstop, ...)

### 4. Individuele begeleiding

Individuele begeleiding is mogelijk m.b.t. voeding (overgewicht/ondergewicht), psychische, sociale,... problemen.

### 5. Opvolging

Bij de start doet u bij één van onze artsen een inspanningstest. De arts vertelt u hoe het momenteel gesteld is met uw conditie en op basis daarvan wordt een oefenprogramma op maat samengesteld. Tijdens het oefenprogramma wordt u voortdurend begeleid door onze kinesisten. Uw parameters worden gemeten bij het begin en bij het einde van elke training. Daarnaast kan u periodisch eventueel nog aanvullende testen afleggen die u eveneens een beeld geven van uw fysieke evolutie.

Voor meer informatie en inschrijving kan u  
steeds terecht op 011 33 77 00.

## Praktische informatie

- Benodigheden: gemakkelijke kledij, handdoek.
- Er is de mogelijkheid tot het nemen van een douche.

### Plaats

Revalidatie en Gezondheidscentrum (ReGo)  
Jessa ziekenhuis - Campus Virga jesse  
Stadsomvaart 11 - 3500 Hasselt

### Kostprijs

- Oefenprogramma (60 sessies).
- Kostprijs en terugbetaling zijn afhankelijk van uw RIZIV-statuuut.
- Na 60 sessies: mogelijkheid tot verlenging volgens noodzaak.