

Fysiotherapie



Patiënteninformatie

Fysiotherapie voorafgaand aan uw buik-, long- of hartoperatie



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Binnenkort krijgt u een buikoperatie, longoperatie of een hartoperatie. Om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de operatie, bieden wij u een trainingsprogramma aan om uw ademspieren sterker te maken. Dit is nodig om de kans op een longcomplicatie, bijvoorbeeld longontsteking, na de operatie te verkleinen. Deze complicatie kan ontstaan door de beademing tijdens de operatie en door wondpijn na de operatie (wondpijn kan het diep ademen bemoeilijken).

In deze folder leest u over het trainingsprogramma, het gebruik van het ademspierapparaat en het invullen van het trainingsdagboek.

Het trainingsprogramma

Tijdens uw eerste afspraak bij de fysiotherapeut, test de fysiotherapeut uw ademspieren door middel van een monddrukmeting. Aan de hand van deze meting stelt de fysiotherapeut het ademspierapparaat (Threshold) in en gaat u thuis met het apparaat trainen.

Om uw ademspieren zo goed mogelijk te trainen, is het belangrijk dat u elke dag traint. Uw fysiotherapeut bespreekt met u de opbouw van de training. U houdt dagelijks in een dagboek bij hoe de training verloopt.

Controleafspraken

Na een week oefenen, heeft u een afspraak met de fysiotherapeut om de voortgang van de training te bespreken. Als het nodig is, stelt de fysiotherapeut de instellingen van de Threshold bij.

In de volgende weken bespreekt u regelmatig met de fysiotherapeut hoe het gaat met de training. U spreekt met de fysiotherapeut af of u hiervoor naar het ziekenhuis komt of dat u de voortgang telefonisch met elkaar bespreekt (telefonisch consult).

Neem bij de controleafspraak bij de fysiotherapeut altijd de Threshold, de bacteriefilter en deze folder mee.

Vergoeding

Fysiotherapie wordt niet standaard vergoed door uw zorgverzekeraar. Afhankelijk van hoe u verzekerd bent, betaalt u (een deel van) de bezoeken/telefonisch consulten mogelijk zelf. De tarieven kunt u bij de fysiotherapeut opvragen.

De Threshold dient u zelf te betalen. De fabrikant stuurt u hiervoor een rekening. Mogelijk vergoedt uw zorgverzekeraar het apparaat. Met behulp van de machtiging die u van uw arts of verpleegkundig specialist heeft gekregen, kunt u proberen het bedrag terug te krijgen bij uw zorgverzekeraar.

Training

Train iedere dag 6 minuten, tot aan de dag van de operatie. Probeer in 6 minuten minimaal 60 krachtige ademhalingen te oefenen. U mag de training ook verdelen, bijvoorbeeld 3 minuten 's ochtends en 3 minuten 's avonds. Probeer dan in 3 minuten minimaal 30 krachtige ademhalingen te oefenen.

Wanneer stoppen met trainen

Krijgt u tijdens de training last van pijn op de borst of wordt u duizelig, stop dan met de training. Later op de dag kunt u de training weer voortzetten. De eerste trainingdagen kunt u vaker last hebben van deze klachten. Blijft dit een probleem, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut. Het trainen mag wel vermoeiend zijn maar niet uitputtend.

De Threshold IMT

Met de Threshold versterkt u uw ademspieren. U kunt dan krachtiger ademen. De Threshold bestaat uit een mondstuk, een huls met een veer en een ventiel (zie afbeelding).



De veer zorgt voor weerstand tijdens de inademing. De uitademing verloopt zonder weerstand. Er hoort ook een neusklem bij het apparaat. Deze klem zet u op uw neus. Dit voorkomt dat u tijdens het oefenen door uw neus gaat ademen.

Gebruik van de Threshold

- Koppel het mondstuk aan het apparaat.
- Ga rechtop zitten op een stoel.
- Zet de neusklem op uw neus.
- Adem krachtig in zodat het ventiel opent. U hoort dan lucht door het apparaat stromen.
- Adem weer rustig uit door het mondstuk.

- Blijf rustig en krachtig in- en uitademen door het mondstuk.
- Dagelijks reinigt u het apparaat in handwarm water met wat afwasmiddel. Laat het apparaat aan de lucht drogen. Het apparaat mag niet in de vaatwasser. U mag het apparaat ook niet uitkoken en/of verhitten.

Het invullen van het trainingsdagboek

Aan het einde van dag noteert u in het trainingsdagboek:

- datum;
- weerstand van het apparaat (getal ter hoogte van de rode streep);
- tijdsduur van de training;
- hoe zwaar u de training vond. U kent een score toe aan de training door middel van de Borgschaal.

Borgschaal

Deze schaal wordt gebruikt om goed in te kunnen schatten hoe zwaar u een training vond. Dit hangt hoofdzakelijk af van de mate waarin u zich inspant, hoe moe uw ademspieren zijn geworden en in welke mate u buiten adem bent. De Borgschaal loopt van 6 tot 20. Score 6 betekent dat u de training niet belastend vond, score 20 betekent dat de training uiterst belastend voor u was. Probeer uw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven zonder na te denken over hoe zwaar de belasting werkelijk is. Over- of onderschat uzelf niet. Bij het invullen van de score is alleen belangrijk wat u er zelf van vindt, niet hoe anderen er tegenaan zullen kijken.

Borgschaal

6	.
7	Zeer, zeer licht
8	.
9	Zeer licht
10	.
11	Tamelijk licht
12	.
13	Redelijk zwaar
14	.
15	Zwaar
16	.
17	Zeer zwaar
18	.
19	Zeer, zeer zwaar
20	.

Bij een score lager dan 15, past u in overleg met de fysiotherapeut de weerstand van het ademspierapparaat aan. Stel de weerstand zo in dat u de zwaarte van de training beoordeelt met een Borgscore van 15.

Trainingsdagboek

Eenmaal per dag, na uw training, vult u het trainingsdagboek in.

Trainingsdagboek

Dag	Datum	Weerstand Threshold	Aantal minuten	Gemiddel- de Borgsco- re per dag	Opmerkingen
Ma	... x ... min	score:			
Di	... x ... min	score:			
Wo	... x ... min	score:			
Do	... x ... min	score:			
Vr	... x ... min	score:			
Za	... x ... min	score:			
Zo	... x ... min	score:			
Ma	... x ... min	score:			
Di	... x ... min	score:			
Wo	... x ... min	score:			
Do	... x ... min	score:			
Vr	... x ... min	score:			
Za	... x ... min	score:			

Zo	... x ... min	score:
----	------------------	--------

Trainingsdagboek

Dag	Datum	Weerstand Threshold	Aantal minuten	Gemiddelde Borgscore per dag	Opmerkingen
Ma	.. x .. min	score:			
Di	.. x .. min	score:			
Wo	.. x .. min	score:			
Do	.. x .. min	score:			
Vr	.. x .. min	score:			
Za	.. x .. min	score:			
Zo	.. x .. min	score:			
Ma	.. x .. min	score:			
Di	.. x .. min	score:			
Wo	.. x .. min	score:			
Do	.. x .. min	score:			
Vr	.. x .. min	score:			
Za	.. x .. min	score:			
Zo	.. x .. min	score:			

Trainingsdagboek

Dag	Datum	Weerstand Threshold	Aantal minuten	Gemiddelde Borgscore per dag	Opmerkingen
Ma	.. x .. min	score:			
Di	.. x .. min	score:			
Wo	.. x .. min	score:			
Do	.. x .. min	score:			
Vr	.. x .. min	score:			
Za	.. x .. min	score:			
Zo	.. x .. min	score:			
Ma	.. x .. min	score:			
Di	.. x .. min	score:			
Wo	.. x .. min	score:			
Do	.. x .. min	score:			
Vr	.. x .. min	score:			
Za	.. x .. min	score:			
Zo	.. x .. min	score:			

Afspraken fysiotherapeut

Noteer hier uw vervolgafspraken met de fysiotherapeut op de polikliniek.

Datum	Tijd	Opmerkingen
.. / .. / uur
.. / .. / uur
.. / .. / uur

Algemeen bewegingsadvies

In voorbereiding op uw buik- of hartoperatie is het belangrijk dat u zoveel mogelijk blijft bewegen. Als u zich goed genoeg voelt, probeert u dan zoveel mogelijk door te gaan met uw dagelijkse activiteiten zoals wandelen, fietsen en traplopen. Als u twijfelt of u een bepaalde activiteit mag doen, neem dan contact op met uw arts of fysiotherapeut.

Vragen

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Fysiotherapie. Zij zijn op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 16.30 uur op telefoonnummer (0314) 32 93 83.

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl