

De Longuitdaging van het Zaan Medisch Centrum

Eerst spreek ik even met Martijn Kross, longarts in het Zaan Medisch Centrum. "Je moet bij Linda zijn hoor," zegt hij meteen. Vandaag ben ik naar het ZMC gekomen om meer te weten over de Longuitdaging die het ziekenhuis organiseert: een wandelprogramma van drie maanden voor de patiënten met astma, COPD en andere chronische longaandoeningen. Linda Brandjes, verpleegkundig specialist, nam hiertoe het initiatief en de hele Vakgroep Longziekten schaarde zich erachter. Ook de longartsen lopen regelmatig een rondje mee door het park, op de vaste donderdagmiddag.

Kross en Brandjes kennen elkaar nog van het Slotervaart Ziekenhuis, waar ze samen goede ervaringen hadden met groepsrevalidatie. Een groep verbindt, lotgenoten motiveren elkaar. "We hopen dat dit een begin is en dat andere groepen chronische patiënten volgen," zegt Kross. Hij is zelf een sporter. "Het is wel ruimschoots bewezen dat beweging goed is," voegt hij toe. "Je krijgt er energie van. Het geeft je een uitdaging, op een leuke manier – want sporten is vooral leuk!" Dus dat gun je iedereen. Zeker de COPD-patiënt. "Bijzonder goed is dat het Sportbedrijf Zaanstad meedoet," vindt Kross. Dat is ook de verdienste van Brandjes, die hen erbij heeft gehaald.

Sportbedrijf Zaanstad heeft vanuit de gemeente de opdracht om er ook te zijn voor sporters met een chronische aandoening, maar zij hebben moeite om die doelgroep te bereiken. Het initiatief van Brandjes viel dus gelijk bij hen in goede aarde. Het maakte alles een stuk makkelijker. Zo loopt er altijd een buurtsportcoach mee ter begeleiding van de groep. Bovendien had het Sportbedrijf een heel pragmatische aanpak voor het opzetten van de wandelgroep. Brandjes vertelt erover: "In het ziekenhuis hebben we wel eens de neiging om dingen te 'over-organiseren', maar het Sportbedrijf is heel praktisch: wat voor wandelgroep wil je (open of



gesloten), wat is een goede dag en tijd, en wanneer wil je beginnen – zo gingen we eigenlijk heel vlot van start."

Vanaf het begin waren de collega's in het ziekenhuis enthousiast en werd de wandelinterventie op waarde geschat. Er wordt ook in werktijd gelopen: het is geen vrijwilligerswerk. De afspraak is dat er minimaal één longverpleegkundige





meeloopt. Ook sluiten af en toe een diëtist en een ergotherapeut aan. Brandjes: "Onze samenwerking is heel erg belangrijk en dit maakt de kennismaking met hen laagdrempelig."

Dan is het al bijna 14:00 uur, tijd om te vertrekken. Er heeft zich een groepje mensen verzameld in de centrale hal van het ziekenhuis voor de wekelijkse wandeling. Brandjes begint met een korte incheck, wie zijn er deze week, hoe gaat het, is iedereen er klaar voor? Vandaag lopen zes patiënten mee, van de twaalf die zich hebben aangemeld. Dan komt het gezelschap, met en zonder rollator, gezamenlijk in beweging. Buurtsportcoach Robin van het Sportbedrijf Zaanstad loopt voorop. De eerste stop zal zijn in de prachtige heemtuin, niet ver van het ziekenhuis. Daar volgt een tweede check-in en is er gelegenheid voor een informatief praatje. Aangrenzend ligt een flink park, met mooie geasfalteerde wandelpaden. Er is veel leven, met speeltuinen en waterpartijen met reigers, ganzen, eenden en de eerste kuikens van dit jaar.

Nog voor de eerste stop wordt een van de wandelaars met COPD kortademig, het gaat niet meer. Het groepje wacht even. Brandjes begeleidt haar rustig. "Heb je je puffer bij je?". Met goede instructies voor haar ademhaling en de juiste techniek voor haar inhalatiemedicatie is ze al gauw weer op adem. Nu gaat het de hele wandeling goed.

We lopen in het zonnetje. "Heerlijk," zegt Louise (67). Ze herhaalt het een paar keer. "Het is heerlijk om buiten te wandelen. Ik weet dat de fysiotherapeut ook goed voor je is, maar ik vind dit veel leuker." Als klein kind kreeg ze astma. Op latere leeftijd werden de aanvallen ernstig. "Ik wandel niet graag alleen. Normaal kom ik niet in het park. Maar met deze groep voel ik me veilig. Vorige week liep er een longarts mee. Het voelt heel vertrouwd." Ze kan ontspannen en echt



genieten van de wandeling. Bruggetjes op en af, waar ze anders tegenop zou zien. Wandelen en praten tegelijk is wel zwaar. Nu doen ze het toch – het is te gezellig. De wandelaars checken regelmatig even hoe het met iedereen gaat. "Jij hebt het goed volgehouden," complimenteren ze elkaar.

De Longuitdaging van het ZMC duurt drie maanden, daarna is de bedoeling dat mensen doorstromen naar reguliere sportactiviteiten van het Sportbedrijf Zaanstad. Daarmee maken ze vast kennis, tijdens het wandelen. "Zwemmen? Kan ik dat ook?" Deelnemers wisselen onderling ervaringen uit en krijgen kennis mee van de begeleiders. Dat verlaagt de drempel om aan iets nieuws te beginnen. Ook ervaren ze de gezelligheid van een sportieve groepsactiviteit én verleggen ze al gaande hun grenzen. "Hee, we liepen vandaag verder dan vorige week, Linda."

Er wordt nog gewandeld tot eind juni. Dan eindigt de eerste Longuitdaging van het ZMC met een feestelijke finish. Daarna gaan ze deze pilot evalueren. Brandjes weet het al: "Waar het om gaat is dat we mensen in hun kracht zetten. We kijken naar wat ze wél kunnen." Ze somt op welke gebieden de wandeluitdaging allemaal positief beïnvloedt: zelfmanagement, leefstijlverbetering, kwaliteit van leven, therapietrouw. Blij is ze ook met alle samenwerking. "Het multidisciplinaire is heel belangrijk, we vullen elkaar allemaal aan."

Long Alliantie Nederland en Longfonds hebben samen de formule van de 'Longuitdaging' ontwikkeld. Ook een Longuitdaging in je regio organiseren? Kijk voor tips en een stappenplan op [Longalliantie.nl/projecten/organiseer-een-longuitdaging](https://longalliantie.nl/projecten/organiseer-een-longuitdaging).

Tekst & foto's: Alice Ferguson, redacteur Long Alliantie Nederland