

BEWEEGPROGRAMMA

COPD

(*luchtwegproblematiek*)



Bent u wel eens benauwd of kortademig tijdens inspanning en heeft u COPD?

Dan is het COPD beweegprogramma iets voor u.

Tijdens het beweegprogramma wordt uw uithoudingsvermogen (conditie) verbeterd zodat u na afloop van het programma weer zelf met plezier kunt bewegen en deelnemen aan normale dagelijkse activiteiten of zelfs sport.

Wat is een beweegprogramma?

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met TNO een beweegprogramma gemaakt voor mensen met COPD.

Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks op een gezonde manier te bewegen.

U doorloopt het beweegprogramma samen met een kwaliteitsfysiotherapeut.

Deze fysiotherapeut is speciaal opgeleid voor het beweegprogramma COPD.

Het beweegprogramma is een samenwerking tussen uw fysiotherapeut, uw huisarts en uw longverpleegkundige.

Wat is COPD?

Chronisch Obstructieve Pulmonary Diseases is de verzamelnaam voor longemfyseem en chronische bronchitis. COPD is een langdurige ontsteking van het slijmvlies van de longen. Deze begint vaak met extra slijmvorming. Later beschadigt de ontsteking de longen. Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals sigarettenrook verergeren de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Ook kunnen de kleine luchtwegen hun stevigheid verliezen, waardoor de longen minder rekbaar worden en er dus eerder benauwdheid kan optreden.

Wat is de belangrijkste oorzaak van COPD?

De belangrijkste oorzaak van copd is (mee)roken, dit veroorzaakt een lang aanhoudende ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen.

Langdurig werken in een slechte omgeving, bijvoorbeeld met veel metaal- of steenstofdeeltjes in de lucht kan ook tot ontstekingen leiden. De beschadiging van het slijmvlies en de longblaasjes treedt geleidelijk op waardoor de klachten vaak pas na het 40e levensjaar merkbaar worden. Soms speelt erfelijkheid een rol.

Waarom een beweegprogramma volgen?

U zult denken dat het beter is om lichamelijke inspanning te vermijden om zo uw benauwdheid te verminderen, maar juist het tegenovergestelde is waar. Als u COPD heeft is het extra belangrijk dat u beweegt. Door minder te bewegen zullen uw klachten juist toenemen en zullen uw mogelijkheden steeds verder afnemen. Bewegen geeft lucht.

Wat houdt het beweegprogramma in?

1. Intakegesprek en testen.
2. Trainingsprogramma van 12 weken.
3. Evaluatie en advies voor bewegen na het programma.

Stap 1.

U ontvangt na aanmelding een brochure met informatie en vragenlijsten. De ingevulde vragenlijsten worden tijdens het intakegesprek besproken. Daarna worden de testonderdelen doorlopen.

Op basis van uw medische gegevens (van de huisarts of longarts) en de informatie uit de testen kan de fysiotherapeut u adviseren deel te nemen aan het programma, ergens anders te gaan trainen of u verwijzen naar uw huisarts of specialist.

Stap 2.

Uw fysiotherapeut stelt een individueel trainingsprogramma op dat u in 12 weken gaat doorlopen. Dit gebeurt in een groep in de trainingszaal van de praktijk. Tijdens de training zal er gewerkt worden aan het uithoudingsvermogen en de kracht van uw been-, arm en ademhalingsspieren. Tijdens de groepstrainingen wordt informatie gegeven over bewegen, gezondheid en copd. Ook kunt u ervaringen uitwisselen over het beweegprogramma en kunt u elkaar steunen en motiveren.



Stap 3.

Tijdens het beweegprogramma leert u om zelfstandig en gezond te bewegen. Na afloop van het programma worden de resultaten samen met u besproken en krijgt u advies welke vormen van bewegen goed bij u en uw situatie passen.

Voor wie is het beweegprogramma bedoeld?

Het beweegprogramma is bedoeld voor patiënten met COPD gold I en II stadia, die verwezen worden door de huisarts, copd-verpleegkundige of longarts. U heeft dus een verwijzing nodig. Daar nog niet alle zorgverzekeraars het beweegprogramma vergoeden dient u dit bij uw verzekeraar te controleren.

Aanmelden

U kunt een afspraak voor een intakegesprek maken bij Arjan van Loenhout.



Fysiotherapie Huissen
van Gelrestraat 4 - 6852 LG Huissen
026-3252065.
www.fysiotherapiehuissen.nl

Voor meer informatie of specifieke vragen over COPD en bewegen kunt u ook kijken op www.astmafonds.nl.