

COPD



WAT IS COPD?

COPD is de afkorting voor chronisch obstructieve longaandoeningen: chronische bronchitis en longemfyseem. Bij COPD zijn de kleine vertakkingen van de luchtwegen in de loop der jaren beschadigd geraakt. Daardoor werken de longen minder goed. COPD leidt tot problemen met de ademhaling. Deze problemen bestaan uit (periodes van) kortademigheid, welke gepaard kan gaan met terugkerende hoest en overmatige slijmproductie. De beschadiging is in de regel een direct gevolg van roken en gaat zeker door zolang u doorgaat met roken. Nadat u gestopt bent met roken gaat de beschadiging langzamer. Eenmaal beschadigd longweefsel blijft beschadigd.

ADVIEZEN BIJ COPD

U kunt zelf veel doen om te voorkomen dat de klachten optreden of verergeren. Niet roken is het belangrijkste. Vraag ook anderen niet in uw omgeving te roken. Voor mensen met COPD is het ook goed om meer te bewegen. Maar liefst 57% van alle mensen met COPD beweegt te weinig.

SPORTIEF BEWEGEN: GEZOND ÉN LEUK!

Bij mensen die regelmatig lichamelijk actief zijn, kunnen de ademhalingsklachten verminderen. Spiercellen 'leren' beter om te gaan met zuurstof. Hierdoor kunt u met minder zuurstof toch meer doen. Door conditieverbetering raakt u minder snel vermoeid en herstelt u sneller na een griep of verkoudheid. Vooral als u samen met andere beweegt, zult u zich prettiger voelen. Want bewegen is niet alleen goed voor uw lijf, het is nog leuk ook.

NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN

Slechts 30 minuten matige inspanning per dag is nodig. Dit is bijvoorbeeld: stevig doorwandelen of fietsen. Toch voldoet meer dan 50% van alle Nederlanders niet aan deze norm! Juist bij een chronische aandoening is bewegen van groot belang.

HET BELANG VAN BEWEGEN

Bewegen is gezond en helpt uw algehele conditie stabiel te houden. Bovendien vermindert bewegen de kans op veel voorkomende complicaties bij COPD, zoals bijvoorbeeld hart- en vaatziekten. Juist als u zich bij normale dagelijkse activiteiten al beperkt of snel benauwd voelt, of als u langere tijd niet aan sport heeft gedaan is het moeilijk om de juiste vorm van belasting te vinden en hierin een opbouw te maken.

BEWEEGPROGRAMMA

Het COPD-beweegprogramma is een individueel oefenprogramma van 26 weken, wat begint met een intake en onderzoek. Tijdens deze eerste sessie worden de persoonlijke doelen vastgesteld en de uw situatie in kaart gebracht. De eerste 13 weken traint u twee maal per week, de laatste 13 weken traint u eenmaal per week.

Onder begeleiding van een fysiotherapeut start u met uw training, leert u uw trainingsbelasting kennen en wordt zo mogelijk de trainingsbelasting uitgebreid. Na het beweegprogramma is het de bedoeling dat u de beweegactiviteiten persoonlijk voortzet. Dit kan bijvoorbeeld bij een sportschool, sportverenigingen of bij Algera Fysiotherapie in de vorm van een fysiofitness-abonnement.



VERWIJZING

Om aan dit programma mee te doen, heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts, specialist of longverpleegkundige.

VERGOEDING

Het COPD programma is een beweegprogramma. U volgt uw eigen programma op maat, onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Vergoeding voor dit programma is mogelijk indien u naast uw basisverzekering een aanvullende verzekering heeft afgesloten.

De dekking voor dit programma kan per verzekering verschillen.

Contact:

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?

Neem dan contact op met:



Algera Fysiotherapie

Nassastraat 45

2161 RJ Lisse

0252 – 426338

info@algerafysiotherapie.nl www.algerafysiotherapie.nl