

BEWEEGPROGRAMMA'S IN LOOSDRECHT

U bent door uw huisarts of praktijkverpleegkundige geselecteerd om deel te nemen aan het beweegprogramma COPD. In deze folder leest u meer over de beweeg-programma's en wat u er van kunt verwachten.

SAMENWERKENDE PRAKTIJKEN

Het Fysiopraktikum en Fysiotherapie Loosdrecht hebben tezamen met de huisartsen beweegprogramma's voor chronische aandoeningen ontwikkeld. De samenwerking heeft geleid tot kwalitatief goede beweeg-programma's voor deze doelgroepen. U kunt de beweegprogramma's volgen in de praktijk van uw keuze.

HET BELANG VAN BEWEGEN

Bewegen is gezond: hart en bloedvaten blijven beter in conditie, het verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte en er is minder kans op overgewicht. De botten blijven langer sterk en de spijsvertering gaat beter werken. Regelmatig bewegen zorgt er voor dat u gemakkelijker kunt ontspannen en beter bestand bent tegen stress.

NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN

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

WAT IS COPD?

COPD is de Engelse 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. Ook voor mensen met COPD is het 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 meestal 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.

BEWEEGADVIES

Activiteiten die het uithoudingsvermogen verbeteren zijn zeer geschikt voor mensen met COPD. U kunt daarbij denken aan wandelen, tuinieren, fietsen of baantjes trekken in het zwembad. Leuke alternatieven zijn golf, badminton en fitness. Als u geruime tijd niets gedaan heeft, is het verstandig om rustig te beginnen. Begin bijvoorbeeld met 10 minuten bewegen. Probeer hier een paar minuten per dag aan toe te voegen. Een gezond streven is om minimaal 30 minuten per dag actief te zijn.

BEWEEGTIPS

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven.

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Vertel uw begeleider/medesporter over uw longaandoening, zo voorkomt u onbegrip.
- Bouw duur en frequentie geleidelijk op.
- Activiteiten in zwembad, natuur en fitness zijn zeer geschikt voor mensen met COPD.

U voelt zich prettiger als u regelmatig in beweging komt!

HET COPD-BEWEEGPROGRAMMA

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 opbouw te maken.

Het COPD-beweesprogramma is een individueel oefenprogramma van 13 weken, wat begint met een intake en onderzoek. U traint individueel, maar omdat wij de training gelijk plannen met andere deelnemers kunt u toch samen trainen en zo mogelijk ervaringen uitwisselen. Onder begeleiding van een fysiotherapeut start u met uw training, leert u uw trainingsbelasting kennen en wordt zo mogelijk de trainingsbelasting uitgebreid. U traint met het doel uw conditie te verbeteren, waarbij tijdens de training de hartslag gemeten wordt. Wij maken gebruik van een loopband en hometrainer, maar ook roeimachines en crosstrainers staan tot uw beschikking. Ook traint u op krachtapparaten om de spierkracht in bepaalde spiergroepen te verbeteren. Daarnaast maakt u o.a. kennis met zwemmen, nordic walking en gymnastiek.

VERGOEDING

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

Vergoeding voor fysiotherapie is mogelijk indien u naast uw basisverzekering een aanvullende verzekering heeft afgesloten. De dekking voor fysiotherapie kan per verzekering verschillen.

UIT BEHANDELING EN DAN?

Ook ná het beweegprogramma is het van belang dat u in beweging blijft. U heeft immers ervaren hoe prettig het kan zijn om actief te bewegen. Dat kan in de vorm van vrije training in de praktijk waar u het programma gevolgd heeft, maar ook in een andere vorm van sportief bewegen. De keus is aan u!



Voor verdere informatie:

MAATSCHAP HET FYSIOPRAKTIKUM

Nootweg 27A

1231 CP Loosdrecht

tel. 035- 582 44 14

www.fysiopraktikum.nl

FYSIOTHERAPIE LOOSDRECHT

Oud Loosdrechtsedijk 16a

1231 NA Loosdrecht

tel. 035- 582 62 50

Beweegprogramma

COPD



Fysiopraktikum
fysiotherapie & fitness

Trainings Expertise Centrum



FYSIOTHERAPIE
LOOSDRECHT

(COPD-07-2) - juni 2007