

Beweegprogramma voor mensen met luchtwegproblemen (COPD)

Bewegen geeft lucht

Bewegen geeft lucht

Voelt u zich benauwd wanneer u zich inspant? Heeft u ook last van hoesbuien? U zult denken dat het beter is om iedere lichamelijke activiteit te vermijden en daarmee uw benauwdheid te verminderen. Maar het omgekeerde is waar. Wist u dat wanneer u chronische bronchitis of longemfyseem heeft, kortweg COPD, het extra belangrijk is dat u beweegt? Als u minder beweegt, zult u juist eerder klachten krijgen en uw mogelijkheden zullen steeds verder afnemen. Bewegen geeft lucht.

Elke dag verantwoord bewegen

Speciaal voor mensen met COPD is het beweegprogramma COPD ontwikkeld. U doorloopt het beweegprogramma samen met een registerfysiotherapeut. Dit is een fysiotherapeut die voldoet aan de kwaliteitseisen van het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie. Deze fysiotherapeut is daarnaast speciaal opgeleid voor het beweegprogramma COPD. Uw begeleiding is dus in goede handen.

Tijdens het programma werkt u samen met uw fysiotherapeut om gezond en verantwoord te bewegen. Wat levert het beweegprogramma u op? Minder benauwdheid, meer uithoudingsvermogen en verantwoord bewegen!

Uw persoonlijk beweegprogramma

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met TNO en de katholieke universiteit van Leuven een beweegprogramma gemaakt voor mensen met COPD. Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks voldoende te bewegen en vooral te blijven bewegen. Want bewegen is noodzakelijk voor het verbeteren van uw gezondheid.

De fysiotherapeut zal beginnen met een eerste gesprek en het afnemen van een aantal testen. Hierdoor kan de fysiotherapeut u het beweegprogramma op maat aanbieden. De testen laten zien wat uw huidige conditie is en welke bewegingen u kunt maken. Na afloop van het beweegprogramma zal de fysiotherapeut een soortgelijke test afnemen en met u de resultaten en de voortgang bespreken.

Drie stappen naar gezond bewegen

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. Tijdens het programma heeft u regelmatig individuele gesprekken met uw fysiotherapeut. Verder is het beweegprogramma in groepsverband, met mensen die ook bekend zijn met COPD. In de groep kunt u elkaar steunen en stimuleren en ervaringen uitwisselen. Het beweegprogramma duurt in totaal 3 maanden (twaalf weken) en bestaat uit 3 stappen:

Stap 1: Eerste gesprek en testen

Stap 2: Beweegprogramma COPD

Stap 3: Dagelijks bewegen

Stap 1: Eerste gesprek en testen

Wanneer u de eerste stap zet, ontvangt u thuis alle informatie en een korte vragenlijst. De ingevulde vragenlijst neemt u mee naar uw eerste gesprek. Nadat de fysiotherapeut de vragen

en antwoorden met u heeft doorgenomen, worden de testonderdelen doorlopen. De testonderdelen zijn: een bewegervaringstest, een fitheidstest en een aantal gezondheidstesten.

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

Stap 2: Beweegprogramma COPD

Na uw eerste gesprek en testen kunt u eventueel instromen in het beweegprogramma. In twaalf weken doorloopt u een schema waarbij de belasting geleidelijk wordt opgebouwd. Het beweegprogramma COPD is te verdelen in drie onderdelen:

Goed beginnen

U ontvangt informatie en voorlichting over het beweegprogramma. Het belangrijkste in het inleidende programma is dat u weer plezier krijgt in bewegen. Daar zorgt u samen met uw fysiotherapeut voor. U leert ook herkennen wat normale verschijnselen zijn wanneer u bepaalde bewegingen maakt.

Uw persoonlijke programma

Samen met uw fysiotherapeut bepaalt u de verdere opbouw van uw beweegprogramma; dit is afhankelijk van wat u aan het einde van het programma wilt bereiken.

Informatie en inspiratie: individueel en in de groep

Tijdens het programma vinden op verschillende momenten individuele gesprekken plaats. Daarnaast traint u in groepsverband. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt informatie gegeven over bewegen en gezondheid. Ook kunt u ervaringen uitwisselen over het beweegprogramma en kunt u elkaar steunen en motiveren.

Stap 3: Dagelijks bewegen

Tijdens het beweegprogramma COPD heeft u geleerd om zelfstandig en gezond te bewegen. Na twaalf weken kijkt uw fysiotherapeut samen met u naar de resultaten van het beweegprogramma. De fysiotherapeut adviseert u dan welke vormen van bewegen het beste bij u passen en wat voor u mogelijk is.

Chronische bronchitis en longemfyseem:

Chronic Obstructive Pulmonary Diseases

Tot voor kort was CARA de verzamelnaam voor astma, longemfyseem en chronische bronchitis. Bij alledrie is sprake van ontstekingen van de luchtwegen, maar de oorzaak en behandeling bij astma is heel anders dan die bij emfyseem en chronische bronchitis. Daarom wordt de term CARA steeds minder gebruikt. Nu hanteren we voor chronische bronchitis en emfyseem de afkorting COPD.

Kenmerken van COPD

COPD is een langdurige ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Deze gebint vaak met extra slijmvorming. Later beschadigt de ontsteking de longen. Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals rook, verergeren de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Ook kunnen kleine luchtwegen hun stevigheid verliezen waardoor de longen minder rekbaar worden.

De oorzaak van COPD

Verreweg de belangrijkste oorzaak van COPD is (mee)roken, dit veroorzaakt een lang aanhoudende ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Langdurig werken in een omgeving met bijvoorbeeld veel steen- en metaalstofdeeltjes in de lucht kan ook tot een ontsteking leiden. De beschadiging van het slijmvlies verergert geleidelijk waardoor de klachten vaak pas na het 40^e levensjaar merkbaar worden. Verder kan erfelijkheid ook een rol spelen.

Klachten

- Hoesten
- Slijm opgeven
- Piepende ademhaling
- Kortademig bij inspanning

Advies

- Volg het beweegprogramma COPD
- Stop met roken
- Beweeg (wandelen, fiets of zwem)
- Eet gezond voor een gezond gewicht

Meer weten?

Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut of kijk op:

www.fysiotherapie.nl

Verwijzen en vergoeden:

Informeer voor dit KNGF-beweegprogramma bij uw fysiotherapeut. Over de vergoeding van het beweegprogramma kunt u contact opnemen met uw eigen zorgverzekeraar.

Voor specifieke vragen over COPD en bewegen kunt u kijken op: www.astmafonds.nl

Tevens kunt u natuurlijk terecht bij uw huisarts of fysiotherapeut.

Kom nu in beweging

Beweegprogramma COPD

Fysiotherapiepraktijk Lemele / Lemelerveld

Vilstersestraat 35, 8152 AA Lemelerveld

Lemelerweg 74, 8148 PD Lemele

0572 – 37 21 58

www.fysiolemelerveld.nl

info@fysiolemelerveld.nl