

Wat is COPD?

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease (Chronische Obstructieve Long Ziekte).

COPD is een langdurige ontsteking van het luchtwegen-slijmvlies. Deze ontstekingen beschadigen de longen en kunnen ervoor zorgen dat de kleine luchtwegen hun stevigheid verliezen.

Hierdoor krijgen de longen minder zuurstof binnen. Soms komt er maar de helft binnen van de benodigde zuurstof bij het in- en uit ademen doordat de longen niet meer in staat zijn te zorgen voor een goede ademhaling.

Alle daagse bezigheden zoals trappen lopen, veters strikken, huishoudelijk werk kunnen moeilijk zijn.



Dorpsplein

Dorpsplein 6 – 7
3233 AL
Oostvoorne

Medisch centrum Rockanje

Duinoordlaan 1
3235 AH Rockanje

Zwembad 't Wapen van Marion

Zeeweg 60
3233 CV Oostvoorne

Zwembad de Rozenburcht

Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg



0181 – 48 45 25



06 – 386 986 86



info@fysiovoorne.nl



www.fysiovoorne.nl



COPD

Voelt u zich benauwd of heeft u hoestbuien bij inspanning?

Dan is het verleidelijk om lichamelijke inspanning te vermijden. Maar wat veel mensen niet weten is dat het juist bij COPD heel belangrijk is om te bewegen. U krijgt door beweging letterlijk meer adem.

Volg bij FysioVoorne het speciale COPD beweegprogramma.

Oorzaak en klachten

Meestal ontwikkelen mensen COPD na hun 40ste.

Oorzaken van COPD zijn:

- Roken
- Astma
- Longontsteking/ andere longziekten
- Erfelijke ziekten
- Inademen schadelijke stoffen

Klachten van COPD zijn:

- Benauwdheid
- Piepende ademhaling
- Slijm ophoesten
- Gewichtsverandering
- Kortademigheid
- Vermoeidheid
- Weinig spierkracht

COPD beweegprogramma

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met (gezondheids)wetenschappers een beweegprogramma voor COPD-patiënten opgesteld. Het doel van dit programma is u te leren om elke dag voldoende te bewegen en vooral ook in beweging te blijven.

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. U begint uw programma met een intakegesprek en het afnemen van een aantal testen. Met de uitslagen kan uw fysiotherapeut u een programma op maat aanmeten.

U heeft regelmatig overleg met uw fysiotherapeut om uw gesteldheid en vorderingen te bewaken en het programma zonodig bij te stellen.

Het beweegprogramma duurt ongeveer 3 maanden (12 weken).

Bij FysioVoorne

FysioVoorne biedt beweegprogramma's aan en heeft speciale dagen/tijden voor COPD-patiënten. De beweeggroepen trainen op onze locatie op het Dorpsplein te Oostvoorne.

Vergoeding

Een redelijk aantal zorgverzekeraars vergoedt onze beweegprogramma's. Wij adviseren u om bij uw verzekeraar na te vragen in hoeverre een beweegprogramma vergoed wordt.

Wilt u een afspraak inplannen of heeft u vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen.