

Wat is COPD?

De afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Diseases (chronische obstructie van de luchtwegen). Het is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Deze aandoeningen aan de luchtwegen maken het ademen lastig. Bij COPD is het slijmvlies van de luchtwegen langdurig ontstoken. Dat kan gepaard gaan met slijmvorming. Later beschadigt de ontsteking de longen. Kleine luchtwegen verliezen hierdoor op den duur hun stevigheid en de longen worden minder rekbaar. Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals rook en uitlaatgassen, verergeren de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. COPD kan niet genezen worden. U kunt er wel zo goed mogelijk mee leren omgaan. Dat kan, zeker in het begin, heel emotioneel zijn en onzekerheid opleveren. Neem de klachten serieus en zorg voor een goede behandeling.



Klachten bij COPD

Typische verschijnselen van COPD zijn hoesten en slijm opgeven. Kortademigheid bij inspanning is een ander veel voorkomend verschijnsel bij patiënten met COPD. Een piepende ademhaling kan onderdeel zijn van deze reeks van symptomen. Patiënten met COPD hebben vaak luchtweginfecties, waardoor hun conditie verder achteruitgaat. Deze perioden worden wel exacerbaties genoemd. COPD kan grote beperkingen opleveren, thuis en op het werk.

Advies

- Volg het beweegprogramma COPD
- Beweeg (wandelen, fietsen of zwemmen)
- Eet gezond voor een verantwoord gewicht
- Houd uw conditie op peil, sport in gezelschap
- Luister naar de signalen van uw lichaam
- Stop met roken
- Gebruik uw medicijnen zoals voorgeschreven

Heeft u interesse en wilt u zich aanmelden of heeft u nog vragen, neem dan contact op met:

vita  **velden**

Rozenhof 16
5941 EX Velden
T 077 472 24 95
F 08 44 38 53 48
E info@vitavelden.nl
I www.vitavelden.nl

vita  **velden**



Beweegprogramma voor mensen met

COPD

Meer controle met beweging

Bent u bang dat u kortademig wordt wanneer u zich inspant? Heeft u problemen met het op-
hoesten van slijm? Weet u dat u meer controle
over uw lichaam kunt krijgen als u meer be-
weegt? Bewegen is gezond en helpt klachten
bij COPD verminderen. Bovendien vermindert
het de kans op hart- en vaatziekten. Bewegen
is belangrijk, houd uzelf gezond.

Elke dag verantwoord bewegen

Speciaal voor mensen met COPD is er een
beweegprogramma ontwikkeld. U doorloopt
het beweegprogramma samen met een fysio-
therapeut, die hier speciaal voor is opgeleid
en daarmee deskundig is om u te begeleiden
tijdens het programma.

Wat levert het beweegprogramma u op?

U heeft meer inzicht in wat u kunt met COPD, een
verbeterde conditie en verantwoord bewegen.

Uw persoonlijke beweegprogramma

Het beweegprogramma heeft als doel u te
leren om dagelijks te bewegen en vooral te blij-
ven bewegen. Want bewegen is noodzakelijk
voor het verbeteren van uw gezondheid.

Drie stappen naar gezond bewegen

Het beweegprogramma is aangepast aan uw
persoonlijke situatie. Het beweegprogramma
duurt in totaal twaalf weken en bestaat uit drie
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. Tijdens het eerste gesprek wor-
den er een aantal vragenlijsten met u ingevuld.
Daarna worden de testonderdelen doorlopen.
De testonderdelen zijn: een beweegervarings-
test, een conditietest en krachttesten. Op
basis van uw medische gegevens en de infor-
matie uit de testen, kan uw fysiotherapeut u
adviseren deel te nemen aan het beweegpro-
gramma, ergens anders te gaan trainen of u
verwijzen naar uw huisarts of specialist.

Stap 2: Beweegprogramma COPD

Na het eerste gesprek en testen kunt u even-
tueel instromen in het beweegprogramma. In
twaalf weken doorloopt u een schema waarbij
de fysieke belasting geleidelijk wordt opge-
bouwd. 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

Na drie weken gaat u door met het verder
opbouwen van uw beweegprogramma. Dit is
afhankelijk van wat uw wensen zijn.

Informatie en inspiratie: individueel en in de groep

Tijdens het programma vinden er op verschil-
lende momenten individuele gesprekken
plaats. Daarnaast woont u een aantal groeps-
bijeenkomsten bij. Tijdens de groepsbijeen-
komsten wordt informatie gegeven over
bewegen en gezondheid. Ook kunt u ervar-
ing 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 sa-
men met u naar de resultaten hiervan. Hierbij
komt ook een advies over een vervolgtraject
aan de orde. Tevens wordt gekeken welke
vormen van bewegen het beste bij u passen en
wat voor u mogelijk is.

Sta stil bij bewegen