

## **Wat is COPD?**

COPD (Chronische Obstructieve Pulmonaal Disease) is een chronische aandoening van de luchtwegen, waarbij kortademigheid, chronische hoest, overmatige slijm-productie en een beperkt inspannings-vermogen typische kenmerken zijn.

COPD wordt onderverdeeld in vier stadia, genaamd Gold I-IV. Voor de bewegingsprogramma's gaan wij in eerste instantie uit van Gold I en II. Stadium III kan in het programma instromen na bijvoorbeeld een revalidatie periode in het ziekenhuis.

## **Waarom is bewegen belangrijk voor mensen met COPD?**

Patiënten met COPD zijn doorgaans erg inactief. De gemiddelde wandeltijd is ongeveer 40 % lager dan bij gezonde mensen van dezelfde leeftijd.

Lichaamsbeweging voor mensen met COPD heeft dezelfde positieve effecten als bij mensen zonder handicap of ziekte. Regelmatig bewegen verhoogt de conditie, spierkracht en het algemeen welbevinden. Het overgewicht neemt ook vaak af. Voor mensen met COPD is er tevens een afname van de benauwdheid tijdens inspanning door in de spieren een efficiënter gebruik te maken van de beschikbare zuurstof. Ook treedt er verbetering op van de efficiëntie van de ademhaling en neemt de kracht van de

ademhalingsspieren toe.

Tevens zien we een vermindering van de medische consumptie. Daarnaast nemen de risicofactoren voor het ontstaan van hart- en vaatziekten en botontkalking af.

## **Wat is het doel van de bewegingsprogramma's?**

De belangrijkste doelstelling van dit programma is bewegingsstimulatie. Het programma richt zich bij uitstek op patiënten die onvoldoende lichamelijk actief zijn. Na het voltooien van dit programma moet de lichamelijke activiteit wel gecontinueerd worden. Patiënten voor wie een verdere toename van de lichamelijke activiteit niet te verwachten of wenselijk is, zullen daarom niet kunnen deelnemen. Voor patiënten die al voldoende lichamelijk actief zijn, is naast verandering van het beweeggedrag, het vergroten van de fysieke belastbaarheid een belangrijke doelstelling. Het bewegingsprogramma richt zich daarnaast ook op het bevorderen van een actieve leefstijl.

## **Waarom begeleiden door een fysiotherapeut?**

De fysiotherapeut onderscheidt zich doordat hij/zij gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met een verminderde belastbaarheid van het

bewegingsapparaat van chronisch zieken en ouderen. De programma's zijn gericht op het structureel veranderen van het beweeggedrag van mensen.

## **Hoe ziet het programma eruit?**

Eerst vindt er een intake plaats. In dit gesprek wordt bekeken of er belemmerende factoren zijn voor deelname aan het fysieke testen. Hierna wordt er een beweegervaringstest, conditietest, krachttest en een gezondheidstest afgenomen. Als er geen belemmeringen worden gevonden kunt u instromen in het bewegingsprogramma. Het bewegingsprogramma duurt drie maanden, waarbij u twee keer per week een uur traint in een kleine groep van maximaal vijf personen. Ook vindt er regelmatig informatieoverdracht plaats over COPD en bewegen, eventueel in samenwerking met een COPD verpleegkundige. Aan het eind van het programma vindt er een eindtest plaats om de vorderingen te bekijken.

## **Hoe kan ik mij aanmelden?**

Om deel te kunnen nemen is een verwijzing van uw huisarts/specialist noodzakelijk.

### **Hoe wordt dit programma vergoed?**

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

### **Hoe verder na afronding van het beweegprogramma?**

Na beëindigen van het beweegprogramma, is het belangrijk dat u de behaalde bewegingswinst vasthoudt en eventueel uitbreidt. Daar bieden wij u met Fysiofit de gelegenheid voor. Hierbij kunt u in groepsverband, onder begeleiding van de fysiotherapeut trainen.



**Fysiodé**  
**Postbus 533**  
**7400 AM Deventer**

Locatie  
De Hoge Hond  
Schurenstraat 8a  
7413 RA Deventer  
Tel. (0570) 633964

Locatie  
Zandweerd  
C. de Crayerstraat 1  
7412 SG Deventer  
Tel. (0570) 611092

[Info@fysiode.nl](mailto:Info@fysiode.nl)

Voor de meest actuele zaken, veranderingen en uitgebreide informatie verwijzen wij u naar onze website [www.fysiode.nl](http://www.fysiode.nl)

# **COPD**

# **EN**

# **BEWEGEN**