

## Locatie en contact

### Fysiotherapie van Gilst

Kortlandplaats 4  
6843 HA Arnhem  
Tel: 026-3816043

Aduardstraat 20  
6835 CT Arnhem  
Tel: 026-3230303

### Locatie beweegprogramma

Op de locatie Kromwijkplaats 4, 6843 GR te Arnhem in de wijk Elderveld wordt het programma gehouden.

### Wanneer?

Bij voldoende deelname wordt het beweegprogramma 2x per jaar gegeven. Het is ook mogelijk dat u instroomt in lopende groepstrainingen.

### Aanmelden

Telefonisch via nummer 026-3230303 of via [mariette@fysiotherapievangilst.nl](mailto:mariette@fysiotherapievangilst.nl). Voor info kunt u vragen naar Mariëtte Jansen (bereikbaar op dinsdag en vrijdag) of Pieter van Gilst (bereikbaar op maandag en donderdag).



## Fysiotherapie van Gilst

### Beweegprogramma COPD



## **Bewegen = gezond en leuk**

Bewegen in een groep is leuk en zal u stimuleren. Bij COPD wordt aangeraden (voldoende) te bewegen. Bewegen vermindert de kortademigheid en verbetert de ventilatie van de longen. Verder verbetert het de fitheid, conditie en de spierkracht. Maar in bewegen komen en blijven kan soms lastig zijn. Daarom kan fysiotherapie u helpen om dit op een verantwoorde en gezonde manier te bereiken.

## **COPD**

Patienten met longklachten hebben vaak last van de aandoening COPD (chronisch obstructieve longziekten). De oorzaak is vaak een mengbeeld van chronische bronchitis en emfyseem. COPD gaat gepaard met klachten als hoesten, kortademigheid en opgeven van slijm. Ook kampen mensen vaak met moeheid en een beperkt inspanningsvermogen. Tevens kan er algehele spierzwakte optreden, vaak van de benen.

## **Behandeling COPD**

De huisarts, POH, gespecialiseerd longverpleegkundige en/of uw specialist houden de controle over uw gezondheidstoestand. Het belangrijkste advies is om te stoppen met roken. Verder is soms voedingsadvies van belang om over- of ondergewicht te voorkomen of tegen te gaan. De fysiotherapeut is er voor u om u te stimuleren tot meer te bewegen.

## **Oefenprogramma COPD**

Gedurende 3-6 maanden neemt u deel aan een groepstraining, 2 keer per week. De groep bestaat uit maximaal 4 deelnemers. Ook individuele begeleiding is echter mogelijk. Tijdens het programma wordt er van u een actieve instelling verwacht. We oefenen om uw conditie te verbeteren en om uw verzwakte spieren te versterken. Het streven is dat de deelnemers na het programma zelfstandig een aantal keren per week bewegingsactiviteiten of sportieve activiteiten blijven uitvoeren.

## **Doel beweegprogramma**

Onder begeleiding van een fysiotherapeut, gespecialiseerd in COPD, krijgt u gerichte training met als doel kortademigheid en benauwdheid te verminderen en verder om de conditie en spierkracht te verbeteren. U gaat zich fitter voelen, waardoor uw algemeen welbevinden toe zal kunnen toenemen, belangrijke redenen om niet stil te blijven zitten!

## **Ademhaling**

Indien u problemen heeft met de ademhaling of indien uw ademhalingsspieren verzwakt zijn wordt hier ook aandacht aan besteedt. U krijgt hiervoor adem(spier)training en eventueel ontspanningsoefeningen. Met een verbeterde en meer efficiënte ademhaling kunnen de longen beter ventileren.

## **Voor wie?**

Mensen met de diagnose COPD, vastgesteld door de huisarts of een specialist. Altijd wordt gestart met een intake waarin uw klachten worden beoordeeld en het niveau van uw conditie en belastbaarheid worden gemeten om te kunnen bepalen of u kunt starten met het programma.

## **Door wie?**

De programma's worden begeleid door Mariëtte Jansen, hart-, vaat-, en longfysiotherapeut, specifiek geschoold in het geven van beweegprogramma's bij patiënten met COPD.

## **Verwijzing huisarts**

Voor het beweegprogramma is wel een verwijzing van uw huisarts of mogelijk een specialist nodig. Dit kan eventueel door uw eigen fysiotherapeut overlegd worden met uw huisarts.

## **Vergoeding**

De meeste zorgverzekeraars vergoeden dit programma en dit kan bij aanmelding besproken worden.

