



Uitspraken van deelnemers:

- Halverwege de trap moest ik altijd uitrusten, nu niet meer.
- Nooit geweten dat bewegen zo goed en ook nog leuk was.
- Ik fiets weer en blijf dat zeker doen!
- Volhouden is moeilijk, ik weet nu echter waar ik het voor doe.
- Nu lopen mijn man en ik weer samen een ommetje met de hond!
- Ik heb maatjes gevonden waarmee ik twee keer per week blijf trainen.
- Ik heb veel geleerd door de ervaringen van anderen.



Wat levert het u op?

- ✓ Minder benauwdheid
- ✓ Minder beperkingen in uw dagelijks functioneren
- ✓ Meer uithoudingsvermogen
- ✓ Meer plezier in bewegen

Wat kost het u?

- ✓ Tijd vrijmaken om meer te gaan bewegen
- ✓ Motivatie en doorzettingsvermogen

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

Geïnteresseerd geraakt?

Voor verdere informatie en aanmelding kunt u terecht bij:

Praktijk voor Fysiotherapie G. Groustra
Ds. Pareulaan 16
1761 CC Anna Paulowna

Telefoon 0223-532727

www.goustrafysiotherapie.nl



Beweegprogramma COPD



”Specialisten in training en preventie”

Wat is COPD?

COPD is de verzamelnaam voor chronische bronchitis en emfyseem. Het betreft een langdurige ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Dit zorgt voor extra slijmvorming en later voor beschadiging van het longweefsel.

Verreweg de belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van COPD is (mee)roken.

Klachten:

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



Ons programma

Ons programma duurt 6 maanden en is specifiek bedoeld voor mensen met beginnende tot matige COPD klachten (Gold 1 en 2).

- U wordt het gehele programma begeleid door een vaste fysiotherapeut die specifiek voor dit programma is opgeleid.
- Voorafgaand aan het programma wordt uw individuele trainingsniveau bepaald. Uw trainingsprogramma wordt hierop afgestemd.
- U traint in groepsverband met meerdere "COPD-ers". Elkaar motiveren en steunen zijn uiteraard van groot belang als het even wat moeilijker gaat.
- Naast training ontvangt u veel informatie en educatie, gericht op het optimaal omgaan met uw COPD-klachten.
- Ook tussentijds zullen uw vorderingen regelmatig worden bijgehouden middels diverse testen en metingen.
- U werkt met hulp van uw fysiotherapeut, het programma en de groepscontacten aan een actieve leefstijl.
- Ons grootste doel is dat u meer plezier krijgt in bewegen, waardoor u ook na het programma doorgaat met beweegactiviteiten. En daarvoor zijn zoveel leuke mogelijkheden, zowel in groepsverband als individueel.
- Aan het eind van het programma wordt samen met u bekeken op welke manier u uw actieve leefstijl kunt behouden.



Bewegen geeft lucht

Voelt u zich benauwd wanneer u bijvoorbeeld de trap oploopt of met klusjes in huis bezig bent? Heeft u ook last van hoestbuien?

Dan heeft u misschien de neiging om lichamelijke inspanning te vermijden in de hoop dat u minder snel kortademig wordt. Maar het omgekeerde is waar! Als u minder beweegt, zult u juist eerder klachten krijgen en uw mogelijkheden zullen steeds verder afnemen.

**Kom in actie.
Bewegen geeft lucht!**