

COPD

COPD

WAAR EN WANNEER

COPD trainingen worden gegeven in onze Fysiotherapiepraktijk in Naaldwijk aan de Schaepmanstraat 38a en in Kwintsheul aan de Leeuwerik 1c. Kijk voor het rooster op onze website of bel met 0174 20 00 20.

WAT KOST COPD TRAINING

COPD training wordt in veel gevallen vergoed vanuit de basisverzekering. Tijdens de intake wordt u geïnformeerd wat in uw geval de mogelijkheden zijn.

AANMELDEN

U kunt zich aanmelden via onze website of een mail sturen naar info@hoflandvangeest.nl.

MEER INFORMATIE

Voor meer informatie over COPD kunt u contact opnemen met onze praktijk.

Hofland-Van Geest Sportbegeleiding biedt (sport)fysiotherapie, manuele therapie, cursussen en trainingen in Naaldwijk, Wateringen en Kwintsheul.

Naaldwijk

Schaepmanstraat 38a
2672 AS Naaldwijk

Kwintsheul

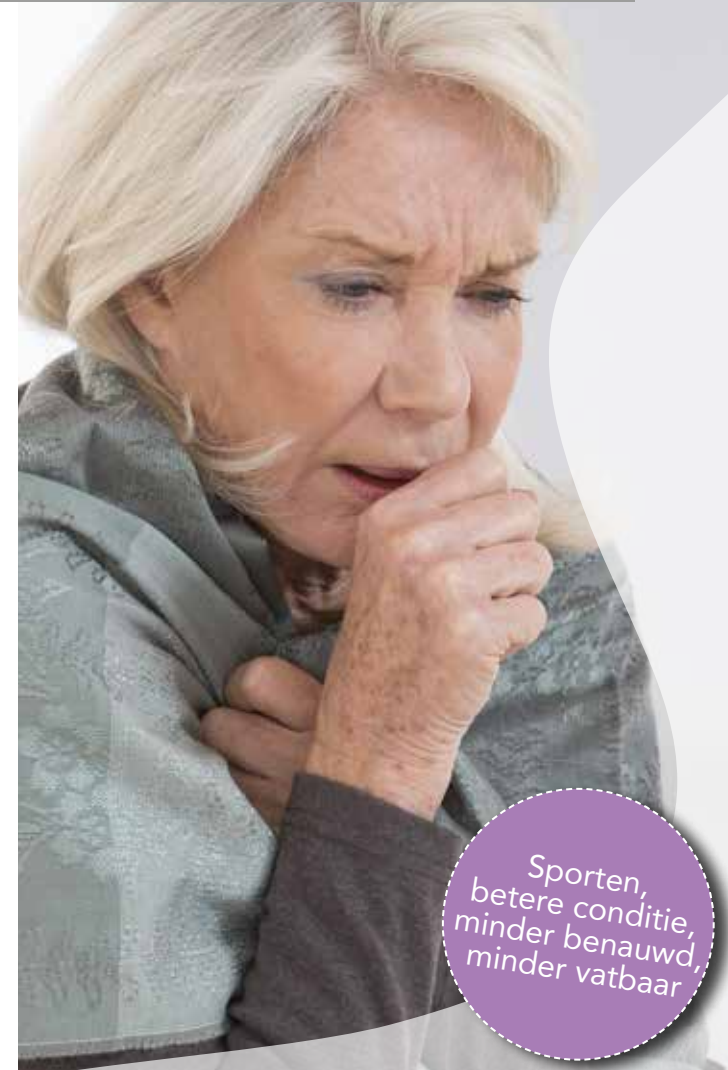
Sportcomplex Quintus
Leeuwerik 1c
2295 PE Kwintsheul

Wateringen

Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld
Heulweg 34b
2291 BZ Wateringen

T: 0174 - 20 00 20

E: info@hoflandvangeest.nl
www.hoflandvangeest.nl



Sporten,
betere conditie,
minder benauwd,
minder vatbaar

Sterk in beweging!

Hofland  **van Geest**
fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

Hofland  **van Geest**
fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

COPD

WAT IS COPD?

Chronic Obstructive Pulmonary Disease oftewel COPD is een verzamelnaam voor de luchtwegaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem. Bij deze aandoeningen werken de longen en luchtwegen niet meer zoals het hoort, omdat ze hun elasticiteit hebben verloren.

KLACHTEN

Niet iedere COPD-patiënt heeft dezelfde klachten. Deze variëren van benauwdheid tot overmatig slijm ophoesten en buiten adem raken. Welke klachten u heeft, hangt sterk af van het stadium waarin u COPD heeft. COPD wordt onderverdeeld in vier stadia, van licht tot zeer ernstig. De arts bepaalt aan de hand van een longfunctieonderzoek in welk stadium uw COPD zich bevindt.

DOE ER IETS AAN!

COPD is helaas niet te genezen. Wel kunt u zorgen dat uw klachten niet erger worden en u er zo min mogelijk last van heeft. Het belangrijkste is dat u stopt met roken, goede medicatie krijgt en meer beweegt. Met het bewegingsplan van Hofland–Van Geest Sportbegeleiding kunt u werken aan een goede lichaamsbeweging!

COPD TRAINING

De training is praktisch van opzet en bestaat uit een mix van informatie en bewegen. De training is erop gericht om u zo goed mogelijk om te leren gaan met uw beperkingen van COPD. Training van ademhalingstechniek en ophoesten van sputum in combinatie van kracht- en conditietraining komen aan bod.

De groep wordt begeleid door ervaren fysiotherapeuten. Tevens werken we intensief samen met een aantal disciplines die een bijdrage leveren aan de zorg rondom de COPD-patiënt.

INTAKE

De eerste behandeling bestaat uit een kennismaking waarin de problemen die u ervaart door de COPD in kaart worden gebracht. Tegelijkertijd stelt u samen met de fysiotherapeut uw doelstelling voor de trainingen vast. Tevens worden er verschillende testen uitgevoerd, zodat een inzicht wordt verkregen van uw kracht en uithoudingsvermogen. Hierdoor kan de training zo goed mogelijk op uw situatie worden aangepast.

TRAININGSPROGRAMMA

Het trainingsprogramma dat u volgt, wordt samengesteld aan de hand van de testuitslagen van de longarts of huisarts en de gevolgde intake. In het programma zitten verschillende onderdelen zoals ademhalingstechnieken, conditieverbetering en verbeteren van de kracht van grote spiergroepen. Doordat u traint met meerdere COPD patiënten is het mogelijk uw erva-



ringen uit te wisselen en elkaar te steunen en te stimuleren. Het streven is om u zo zelfstandig om te leren laten gaan met de aandoening en u te laten functioneren op een (voor u) zo'n goed mogelijk niveau. Als de longarts dat voorschrijft kunt u ook trainen met ondersteuning van extra zuurstof.

FIT BLIJVEN

Na het volgen van de training kunt u bij Hofland–Van Geest Sportbegeleiding blijven trainen om uw fitheid te behouden. Wij hebben diverse trainingsmogelijkheden.

