

## **Beweegprogramma voor mensen COPD (GOLD 1-2)**

Voor mensen met COPD is bewegen soms moeilijk. Velen hebben moeite met het bewaken of het verleggen van hun grenzen. Toch is juist voor de deze groep mensen bewegen heel belangrijk. Bewegen verbetert de longcapaciteit, het uithoudingsvermogen, de spierkracht, vermindert de kans op hart- en vaatziekten en uw pijnklachten en beperkingen zullen afnemen. Daarom start er per **oktober 2011** bij Fysiotherapie Lindenholt Ruikes & de Muijnk een specifiek beweegprogramma voor mensen met COPD GOLD 1-2. Mensen met een GOLD 3-4 classificering kunnen na deelname aan een longrevalidatieprogramma ook participeren in de groep. Voor hen geldt het programma als nazorgtraject.

### **Inhoud van het beweegprogramma:**

U gaat gedurende 3 maanden 2 maal per week trainen in de oefenzaal, onder begeleiding van onze speciaal daarvoor opgeleide fysiotherapeut Marjolijn Smit . U traint samen in kleine groepjes (max. 6) met andere mensen met dezelfde aandoening als u.

Tijdens het programma wordt aandacht besteed aan de aandoening COPD en het belang van bewegen daarbij. U krijgt uitleg over hoe u veilig kunt trainen en uw conditie kunt opbouwen.

De belasting wordt geleidelijk opgebouwd, zodat de dagelijkse bezigheden u minder inspanning kosten.

Het beweegprogramma begint en eindigt met een intakegesprek en het afnemen van een aantal tests, zodat er een trainingsschema op maat kan worden gemaakt. Na 3 maanden wordt gekeken welke vorm van bewegen het beste bij u past. U gaat na afloop van het programma zelf het gezonde beweeggedrag voortzetten. U wordt tot 9 maanden na afloop van het programma gecoacht, om niet te terug te vallen in uw oude leefstijl. .

### **De kosten en aanmelding:**

De kosten zijn afhankelijk van uw aanvullende verzekering en de mate van ernst van de COPD. Voor een volledige vergoeding dient u uitgebreider aanvullend verzekerd te zijn voor fysiotherapie. Anders zou het kunnen zijn dat u een deel moet bijbetalen. Voor informatie over vergoedingen en/of aanmelden het programma kunt u contact met ons opnemen. We starten in oktober 2011!