

ADVIEZEN

- Stop met roken
- Vermijn vochtige woon- en werkomgeving
- Afkoelen en vocht zijn nadelig voor de weerstaand
- Kleedt u warm aan
- Ga regelmatig naar buiten, frisse lucht is belangrijk
- Gebieden met luchtvervuiling vermijden
- Ga rechtop zitten met rechte schouders, ineengedoken zittend kunt u niet goed (door)ademen.
- U kunt regelmatig een Sana nemen. Ook een stoombad kan verlichting geven



Wilt u meer weten? Neem dan contact op met 1 van onze therapeuten
020-6 320 220
info@fysiomcn.nl

Locaties Fysiotherapie MCN
- Loenermark 162 - 1025 SP A'dam
- Beverwijkstraat 9 B - 1024 VR A'dam

020 - 6 320 220



MCN is een Pluspraktijk voor vrijwel alle zorgverzekeraars. PlusPraktijken zijn fysiotherapiepraktijken die niet alleen voldoen aan alle kwaliteitseisen van de eigen beroepsvereniging, maar een stapje verder gaan.

Onze COPD specialisten:

Ronny Chang
en
Nihan Bulut Born



www.facebook.com/fysiomcn

Fysiotherapie MCN heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Wanneer u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen vergoed.



©Fysiotherapie MCN

Stempel verwijzend arts:



COPD



**Wat kunt u er zelf aan doen?
Neem contact op met de
COPD specialist van MCN!**

Wat is COPD?

COPD is een verzamelnaam voor longemfyseem, astma en chronische bronchitis. Hierbij is sprake van een langdurige ontsteking van de luchtwegen. Verkoudheid, luchtweginfecties of prikkelende lucht, zoals rook, verergeren de ontsteking van het slijmvlies. Ook kunnen de kleine longblaasjes hun stevigheid verliezen waardoor de longen minder rekbaar worden.

Oorzaken COPD

Verreweg de belangrijkste oorzaak van COPD is (mee)roken, dit veroorzaakt een lang aanhoudende ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Ook erfelijke factoren kunnen een rol spelen.

Waarom longrevalidatie?

Mensen met COPD gaan als gevolg van benauwdheid vaak minder bewegen. Door minder te bewegen gaat de conditie achteruit. Iemand met een slechtere conditie is bij inspanning sneller moe, voelt zich eerder benauwd en kan problemen gaan ervaren bij het uitvoeren van de persoonlijke verzorging, het huishouden, hobby's of werk. Ook kan het zijn dat men zich somber of onzeker gaat voelen. De longrevalidatie kan uw longaanandoening niet genezen. Wat u wel kunt bereiken is een betere conditie, beter leren ademen, ontspannen en leren waar uw grenzen liggen.

Wat wordt er van u verwacht?

De volgende 3 maanden zult u veel van uw tijd en energie moeten investeren in het programma. Om dit tot een goed einde te brengen is een goede motivatie nodig. Meestal groeit de motivatie naarmate u in het programma vordert en u zich geleidelijk beter begint te voelen.

Het feit dat u in een groep oefent samen met andere patiënten met een gelijkwaardige aandoening, draagt hierbij zeker bij.

Een belangrijke voorwaarde voor het meedoen is dat u niet rookt of gaat stoppen met roken. Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar wij kunnen u daarbij ondersteunen.

Wat kunt u verwachten?

Bij aanvang van het programma zal een intake plaatsvinden. Hiermee wordt uw persoonlijk persoonlijke niveau bepaald. Voor de intake wordt gebruik gemaakt van onder andere:

- Een fiets en/of looptest
- Spierkrachttesten
- Vragenlijsten
- Fysiotherapeutisch onderzoek

De trainingen

Het programma bestaat o.a. uit:

- Conditietraining
- Krachttraining
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Voorlichting

Trainingen in groepsverband (4-8 personen) vormen het grootste deel van het revalidatieprogramma.

In deze trainingen komen diverse vormen van bewegen en sporten aan bod.

Niet iedereen komt in aanmerking voor groepsbehandeling. In dat geval wordt u individueel begeleid.

De totale training duurt 12 weken. Er wordt 2 keer per week gedurende 1 uur getraind.

Afsluiting

Aan het eind van de longrevalidatie vindt een eidevaluatie plaats: verschillende testen, waaronder de 6 minuten looptest zullen opnieuw worden afgenomen en beoordeeld.

Bij voldoende vooruitgang, wordt u geadviseerd om lichamelijk actief te blijven om het behaalde resultaat op peil te houden, door bijv. te lopen, fietsen, zwemmen of sporten.

De ervaring leert dat gemeenschappelijk sporten meer motiveert lichamelijk actief te blijven dan individueel oefenen.

Informeert u voor de mogelijkheden om na de longrevalidatie te kunnen blijven trainen onder leiding van deskundige fysiotherapeuten.

Enkele praktische zaken

- Neem de verwijzing van uw huisarts of longarts, met daarbij de evt. uitslagen van spirometrie- en/of ergometrietest

- De behandelingen worden i.p. vergoed door de zorgverzekeraars. Informeer echter altijd of uw voldoende aanvullend verzekerd bent

-Het programma van drie maanden is intensief en vereist discipline. We raden aan om het programma in zijn geheel, zonder onderbreking, te volgen

- Draag tijdens de trainingen gemakkelijke kleding en schoenen

- Als u Ventolin gebruikt, is het raadzaam om deze een half uur voor de training te inhaleren

Voeding

Bij COPD verbruikt uw lichaam extra veel energie, omdat het constant bezig is met vechten tegen de ontstekingen in uw longen. Daardoor kan het zijn dat u gewicht verliest, waardoor vervolgens uw weerstand omlaag gaat.

Zodra u merkt dat u gewicht verliest, vraag dan om een gesprek met een voedingsdeskundige of diëtist.

Zij kan samen met u kijken naar uw eetpatroon en wat daaraan ontbreekt. Ze kan u alles vertellen over een gezonde voeding bij COPD, precies passend bij uw persoonlijke situatie.