

## Oefentherapie bij COPD

### Voor wie?

Deze oefentherapie wordt gegeven aan mensen met forse COPD (gold III en IV, dit is bekend bij uw arts). Om deel te nemen aan de oefentherapie heeft u een verwijzing van de longarts, huisarts of praktijkondersteuner nodig. Als u een verwijzing heeft kunt u gaan deelnemen aan een zorgprogramma

### Zorgprogramma's.

Wij kunnen de mensen met forse COPD, twee zorgprogramma's aanbieden om te volgen. Het revalidatieprogramma en het onderhoudsprogramma.

Het **revalidatieprogramma** wordt het eerste half jaar na verwijzing door de longarts, huisarts of praktijkondersteuner gevolgd. Dit programma is bedoeld om de algehele conditie te verbeteren en houdt in dat u een half jaar lang 2 keer in de week komt trainen en 4 informatiebijeenkomsten volgt (zie informatiebijeenkomsten). Na dit halve jaar kunt u doorstromen naar het onderhoudsprogramma, uitstromen (zie verder in dit overzicht) of bij een reguliere sportvereniging gaan sporten. Het revalidatieprogramma wordt gestart en geëindigd met een meting om te kunnen bepalen of u vooruit bent gegaan.

Het **onderhoudsprogramma** kan gevolgd worden ná het volgen van het revalidatieprogramma. Dit onderhoudsprogramma houdt in dat u 1 x per week komt trainen om de opgedane conditie te onderhouden. Incidenteel kunt u een informatiebijeenkomst volgen. Dit programma kunt u in principe oneindig blijven volgen. Ieder half jaar wordt er geëvalueerd (meting) en gekeken of u in het programma blijft of dat u kunt uitstromen.

### De groepstraining

Er wordt in groepsverband een programma afgewerkt dat geschikt is om te doen voor mensen met forse COPD. Dit programma is gericht op verbetering van de conditie, kracht en beweeglijkheid. De training duurt een uur en wordt begeleid door een fysiotherapeut. In de groep zitten maximaal tien personen.

De training bestaat uit:

- warming-up
- conditieverbeterende oefeningen
- spierversterkende oefeningen
- lenigheidverbeterende oefeningen
- cooling-down

Tijdens de training rouleert er een saturatiemeter, dit is een apparaatje waarmee de hoeveelheid zuurstof in het bloed gemeten wordt. Het percentage zuurstof in het bloed (saturatie) is een graadmeter of de inspanning niet te hoog is. Op deze manier leert u te herkennen wanneer de saturatie te laag is, zodat u op die momenten in het dagelijks leven ook de inspanning aan kan passen.

### Waarom deze training?

- Door het verbeteren van de conditie, spierkracht en lenigheid wordt de belastbaarheid vergroot, hierdoor kunt u in het dagelijks leven meer aan. Uw kwaliteit van leven zal verbeteren.
- U leert uw grenzen kennen en herkennen.
- U kunt ervaringen uitwisselen met medepatiënten.

- U wordt op een deskundige wijze begeleidt.

### **Informatiebijeenkomsten**

De informatiebijeenkomsten zijn bedoeld om de patiënten in groepsverband van informatie betreffende onderstaande disciplines te voorzien. Er wordt algemene informatie gegeven en er is de mogelijkheid tot het stellen van vragen. Er wordt van iedereen verwacht onderstaande bijeenkomsten te volgen, dit is deel van het zorgprogramma.

- Apotheker – informatie omtrent medicijngebruik
- Diëtiste – informatie omtrent voeding bij over- / ondergewicht
- Cesartherapeut – informatie / oefening over ontspanning
- Haptotherapeut – informatie / oefening betreft lichaamsbesef
- Ergotherapeut – informatie over praktische oplossingen bij problemen door COPD

### **De aanmelding en dan?**

- Als eerste krijgt u een intake gesprek en wordt er een meting gedaan.
- Tijdens deze meting wordt de huidige gezondheidstoestand in kaart gebracht en er wordt bepaald of u aan de eisen voldoet om in de groep te mogen. De eisen zijn o.a. een juiste verwijzing en voldoende motivatie.
- Na de meting wordt afgesproken in welke groep(en) u kunt meedraaien. Als dat geregeld is kunt u starten met de training. Tijdens de groepslessen wordt u een aantal dingen aangeleerd: de juiste ademhalingstechnieken, omgaan met de saturatiemeter en het op de juiste manier uitvoeren van de oefeningen.
- Eén keer in 6 maanden vind er een evaluatie plaats. Hierin wordt de meting herhaald en vergeleken met de meting ervoor. Zo kan er objectief gekeken worden naar de vooruitgang. Aan de hand van deze meting worden nieuwe doelstellingen voor het komende half jaar geformuleerd.
- Bij een goede vooruitgang is er een mogelijkheid om uit te stromen naar zogenaamde uitstroom groepen. Dit zijn uren die voor eigen kosten zijn, maar wel onder leiding staan van een deskundige therapeut. U kunt ook doorstromen naar een reguliere sportvereniging. Op deze sportschool wordt extra aandacht besteed aan mensen met een beperking. Voor meer informatie zie [www.revalidatie-sport.com](http://www.revalidatie-sport.com)

### **Aanmelding**

U kunt zich aanmelden bij:

- Steven van der Pauw, tel. 0318-512548, email: [svdpauw@pmirebrandtlaan.nl](mailto:svdpauw@pmirebrandtlaan.nl)
- Mariska de Rooij, tel. 0318-515221, email: [info@fysiotherapiescheepjeshof.nl](mailto:info@fysiotherapiescheepjeshof.nl)

### **Locaties en tijden groepstraining**

#### **Fysiotherapie Uren**

Maandag, Synagogestraat 103-105, 10 – 11 uur.

Maandag, Synagogestraat 103-105, 11- 12 uur

Maandag, Scheepjeshof 134-136, 11- 12 uur

Donderdag, Rembrandtlaan 25-27, 10.30 – 11.30 uur

Donderdag, Scheepjeshof 134-136, 11-12 uur .

### **Doorstroom Uren**

Centrum voor Bewegen Revalidate & Sport; elke maandag van 19.00 tot 21.00 uur

Centrum voor Bewegen Revalidatie & Sport; elke donderdag van 10.30 tot 11.30 uur

Zoete Inval (gymzaal); elke dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur

### **Kosten**

De kosten voor de zorgprogramma's worden door Menzis en de meeste andere zorgverzekeraars vergoedt.