

Dat lucht op!



Onze adresgegevens

Hoofdvestiging: Gezondheidscentrum Tabaksteeg
De Hank 4, 3832 JL Leusden

Fysiotherapie-leusden.nl

T 033 - 4945155 of 033 - 4942925

E info@fysiotherapie-leusden.nl

I www.fysiotherapie-leusden.nl

***COPD
Beweggroep***

Beweggroep COPD

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease; een verzamelnaam voor longemfyseem en chronische bronchitis. Dit is een ziekte waarbij de luchtwegen blijvend vernauwd zijn en de longen steeds minder goed werken.

Met COPD weet u dat het belangrijk is om te blijven bewegen, maar hoe dat u dat op een verantwoorde manier? Wij leren u om dagelijks goed en voldoende te bewegen.



Waarom beweggroep COPD?

Door deel te nemen aan de beweggroep bouwt u conditie en kracht op, en leert u omgaan met (angst voor) benauwdheid. Heeft u regelmatig luchtweginfecties dan besteden we aandacht aan ademhalingsoefeningen en hoesttechnieken. Zo nodig doen we functionele oefeningen, zoals op- en afstappen met de fiets, traplopen, hurken en huishoudelijk werk. Daarbij komen ook balansoefeningen aan bod.



Wat houdt een beweggroep COPD in?

Na aanmelding volgt een intakegesprek en doen we een aantal testen. Aan de hand daarvan maken wij voor u een trainingsprogramma op maat. Daarna gaat u trainen in kleine groepjes. Na 3 maanden herhalen we de testen en adviseren wij u over het vervolg.

Voor wie?

De beweggroep COPD is bedoeld voor volwassenen vanaf 17 jaar bij wie de diagnose COPD gesteld is.

Wanneer begint u?

Er zijn doorlopende COPD groepen op:

Maandag: 15.30 - 16.30 uur
16.30 - 17.30 uur

Dinsdag en vrijdag: 10.30 - 11.30 uur
11.30 - 12.30 uur

Wie begeleidt de beweggroep COPD?

U traint onder leiding van Corry Verheij. Zij is fysiotherapeut en speciaal opgeleid voor het geven van het beweegprogramma COPD. Zij heeft vele jaren ervaring in het begeleiden van COPD-patiënten.

Hoe traint u?

U traint in kleine groepen van gemiddeld 4 deelnemers. De trainingen duren meestal 1 uur, soms 1,5 uur. Iedere deelnemer heeft een individueel trainingsprogramma. Met de andere deelnemers kunt u ervaringen uitwisselen, elkaar steunen en motiveren. Eventueel kunt u ook individuele begeleiding krijgen.

Waar

Bij fysiotherapie-Leusden.nl, De Hank 4, Gezondheidscentrum Tabaksteeg, Leusden.

Kosten

COPD betekent meestal een chronisch indicatie. Vanaf GOLD 2/stadium 2 en met verwijzing: eerste 20 behandelingen zelf betalen of uit aanvullende verzekering. Na 20 behandelingen onbeperkt fysiotherapie vergoeding uit basisverzekering.

Aanmelden

Op verschillende manieren kunt u zich aanmelden:

persoonlijk	bij onze balie op De Hank 4
telefonisch	033 - 4942925/4945155
e-mail	info@fysiotherapie-leusden.nl
	o.v.v. COPD Beweggroep