

***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](mailto:info@fysiotherapie-leusden.nl)

I [www.fysiotherapie-leusden.nl](http://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:

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