



**ZORGWAARD**

**fysiotherapie**

## PRODUCTINFORMATIE



Voor verdere informatie en aanmelding:



**ZORGWAARD**

**fysiotherapie**

Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

***Tot ziens bij Zorgwaard!***

## COPD

**Beweegprogramma voor mensen  
met luchtwegproblemen**

**FYS**  
**optima**  
DAT VOELT GOED!

Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

## COPD

### Bewegen geeft lucht

Voelt u zich benauwd wanneer u zich inspant? Heeft u last van hoestbuien? U zult denken dat het beter is om lichamelijke activiteit te mijden en daarmee uw benauwdheid te verminderen. Maar het omgekeerde is waar. Wist u dat wanneer u chronische bronchitis of longemfyseem heeft, kortweg COPD, het extra belangrijk is dat u beweegt? Als u minder beweegt, krijgt u juist eerder klachten en uw lichamelijke mogelijkheden nemen steeds verder af.

Speciaal voor mensen met COPD is een beweegprogramma ontwikkeld. Tijdens het programma begeleidt uw fysiotherapeut, met specifieke deskundigheid op het gebied van COPD, u op een verantwoorde wijze naar een actieve leefstijl. Uw fysiotherapeut biedt u een beweegprogramma speciaal afgestemd op uw persoonlijke situatie en wensen!

Het beweegprogramma geschied in groepsverband, met mensen met dezelfde aandoening. (individueel is ook mogelijk, afhankelijk van uw situatie). In de groep kunt u elkaar steunen, stimuleren en ervaringen uitwisselen. Gezamenlijk werkt u aan dezelfde doelstelling: het ontwikkelen van een actieve leefstijl die u uiteindelijk zelfstandig kunt handhaven! Uw fysiotherapeut is aangesloten bij de regionale ketenzorg voor oa. samenwerking met longspecialisten in het MCA en de regionale huisartsen.



U traint 2 x per week, 1 uur, gedurende 3 maanden. Het programma wordt meestal volledig door uw zorgverzekeraar vergoed. Daarvoor is over het algemeen een verwijzing van uw huisarts of longspecialist noodzakelijk.

### Wat levert het beweegprogramma u op?

Uw kwaliteit van leven zal met een actieve leefstijl verbeteren; minder benauwdheid, meer uithoudingsvermogen en verantwoord bewegen!

