

Waar vindt de training voor mensen met astma/ copd plaats?

De training vindt plaats in de oefenzaal van fysiotherapie Daalmeer aan de Johanna Naberstraat 45



Wat neemt u mee naar de training?

In verband met blessurepreventie en goede uitvoering van de oefeningen adviseren wij u goede trainingsschoenen (zonder zwarte zolen) en makkelijk zittende (sport)kleding te dragen. Om hygiënische redenen verzoeken wij u altijd een handdoek mee te nemen naar de sportzaal en te trainen met niet buiten gedragen sportschoenen. .

Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidscentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Erwin de Raadt**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, Dry Needling
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute, tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek, Dry Needling en behandeling van myofasciale triggerpoints, junior echografist
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut en behandeling van myofasciale triggerpoints
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut en Handtherapeut.
- **Suzan Jansen- Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute, oncologie fysiotherapie
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut en behandeling van claudicatioklachten via het claudicationet, Dry Needling
- **Merel Duijn**, Fysiotherapeute, begeleiding COPD
- **Marlies Roskam**, Fysiotherapeute en Handtherapeute.
- **Kirsten Oerlemans**, Fysiotherapeute en Mulligan therapeute



FYSIOTHERAPIE

GEZONDHEIDSCENTRUM

DAALMEER

Informatiebrochure

COPD



Johanna Naberstraat 45

1827 LB Alkmaar

tel 072-5621477

www.fysiotherapiedaalmeer.nl

Praktijk@fysiotherapiedaalmeer.nl

Beweggroep voor mensen met chronische longklachten

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor mensen met COPD en Astma.

COPD omvat de longaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem. Het kan grote invloed hebben op uw lichamelijke gesteldheid. Vaak hebben mensen met deze aandoening minder energie, minder kracht en gaat de conditie steeds verder achteruit waardoor ze steeds minder kunnen.

De intake

Na verwijzing van de huisarts, praktijkondersteuner of longarts zal er een fysiotherapeutisch intakegesprek plaatsvinden. Om uw beginniveau te bepalen is een uitslag van het longfunctieonderzoek (spirometrie) nodig. Deze uitslag geeft uw arts met de verwijzing mee. Aan de hand van het intakegesprek en een aantal fysieke testen zal er een behandelplan op maat worden gemaakt.

Fysiotherapeutische behandeling

De behandeling richt zich o.a. op:

- Bewegadvies
- Deskundig begeleid trainingsprogramma (voornamelijk: verbeteren algeheel uithoudingsvermogen en spieruithoudingsvermogen van de grote spiergroepen)
- Verbeteren van ademhalings technieken
- Mucus klaring
- Ontspanningstechnieken

De training

De training bestaat uit een combinatie tussen een cardiotraining waarbij uw hart- long uithoudingsvermogen verbeterd wordt en duurtraining op fitnessapparatuur waarbij het lokale spieruithoudingsvermogen verbeterd wordt.

Tijdens de trainingen wordt u begeleidt door een gespecialiseerd fysiotherapeut en zal aan de hand van de ernst van uw longobstructie regelmatig uw saturatie (zuurstof verzadiging in het bloed) gemeten worden.

Na twaalf weken worden in een evaluatie gesprek uw vorderingen besproken met de begeleidend fysiotherapeut.

Patiënten ervaringen:

‘Mijn conditie is verbeterd en ik heb weer plezier in het ondernemen van activiteiten met de kleinkinderen.’

‘Ik heb voldoende energie om mijn vrijwilligerswerk weer op te pakken en ik kan nu beter mijn grenzen aangeven.’

Hoe vaak vindt de training voor mensen met astma / COPD plaats?

Het is bekend dat lichamelijk activiteit voor een langere tijd met een bepaalde regelmaat moet plaatsvinden om de meeste gezondheidseffecten te bereiken. Daarvoor spreken we met u af dat u twee keer per week een uur onder onze begeleiding komt trainen voor een periode van 12 weken. Na afloop van deze trainingsperiode kunt u besluiten om door te trainen in één van onze medische fitness groepen. Óók deze groepen staan onder begeleiding van een fysiotherapeut. Op deze manier is het mogelijk om uw gezonde bewegingsgedrag voort te zetten.

Kosten

Sinds januari 2019 wordt de fysiotherapeutische behandeling voor COPD-patiënten (gold 2 classificatie en hoger) vergoed vanuit de basisverzekering. De fysiotherapeut kan u verder informeren over de vergoeding.

De behandelend fysiotherapeute is Merel Duijn.
Tel.: 072-3033463 op werkdagen: Ma-Woe-Do-Vrij

