

Groepstrainingen

COPD patiënten hebben vaak een beperkte lichamelijke conditie en minder weerstand tegen infecties. Deze patiënten kunnen in onze praktijk deelnemen aan een longreactiveringsprogramma.

Hierbij oefent u in kleine groepjes van ca 4 personen. Dit op u persoonlijk afgestemde programma heeft als doel uw conditie te verbeteren en uw weerstand te vergroten, zodat u zich beter gaat voelen. Het totale programma is tot stand gekomen door nauwe samenwerking tussen huisartsen de Wijk/Koekange, de praktijkondersteuner, longverpleegkundige en longartsen.

Het doel is om met u te werken om uw streefdoel te halen, waardoor u weer kunt winkelen of een eind kunt wandelen. Wij vragen best wat van u, maar we hebben gemerkt dat er ook veel voor terug komt.

Het longreactiveringsprogramma beslaat een periode van 6 maanden waarbij u 2x per week één uur oefent. Als u hiervoor in aanmerking wilt komen dient u dit te overleggen met uw longarts of huisarts. Deze bepaalt of dit programma geschikt voor u is

Wat betekent dit nu in de praktijk?

- werken aan uw gezondheid
- op uw eigen niveau
- in kleine groepen
- onder leiding van speciaal opgeleide fysiotherapeuten

- rekening houdend met uw mogelijkheden en beperkingen
-

Indien uw longarts of huisarts u verwijst voor longreactivatie kunt u zich wenden tot onze praktijk. Er zal dan contact opgenomen worden met uw huisarts.

Indien u voldoet aan de door ons opgestelde criteria zal de huisarts u in nauwe samenspraak met de praktijkondersteuner gaan screenen en testen. Allerlei zaken die te maken hebben met longinhoud en uw dagelijks functioneren worden dan vastgelegd.

Waaruit bestaat de training?

- Het vergroten van uw uithoudingsvermogen gericht op persoonlijke streefdoelen.
 - Het verbeteren van uw spierkracht
 - Het leniger maken van spieren en gewrichten
 - Ademhalings- en hoesttechnieken
 - Uw eigen grenzen leren kennen en bewaken voorlichting omtrent het ziektebeeld
-

Nazorg:

In de loop van de longreactivering wordt met u overlegd hoe u na afloop het bereikte resultaat zelfstandig kunt behouden.

Vergoeding:

Raadpleeg uw fysiotherapeut hierover.

[Terug naar vorige pagina](#)